**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования**

«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СИСТЕМ
УПРАВЛЕНИЯ И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ»
(ТУСУР)

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по УРиМД
_____Нариманова Г.Н.
«05» _____03_____ 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

# ПРОЕКТИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРАЕКТОРИИ РАЗВИТИЯ

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**
Направление подготовки / специальность: **11.03.01 Радиотехника**
Направленность (профиль) / специализация: **Инженерия радиоэлектронных устройств и комплексов**
Форма обучения: **очная**
Факультет: **Институт радиоэлектронной техники (ИРЭТ)**
Кафедра: **институт радиоэлектронной техники (ИРЭТ)**
Курс: **1**
Семестр: **1**
Учебный план набора 2025 года

Объем дисциплины и виды учебной деятельности

| Виды учебной деятельности | 1 семестр | Всего | Единицы |
|---|---|---|---|
| Практические занятия | 36 | 36 | часов |
| Самостоятельная работа | 36 | 36 | часов |
| Общая трудоемкость (включая промежуточную аттестацию) | 72 | 72 | часов |
| | 2 | 2 | з.е. |

| Формы промежуточной аттестации | Семестр |
|---|---|
| Зачет | 1 |

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Нариманова Г.Н.
Должность: И.о. проректора по УРиМД
Дата подписания: 05.03.2025
Уникальный программный ключ:
eb4e14e0-de8d-48f7-bf05-ceacb167edfe

Томск

Согласована на портале № 83601

## 1. Общие положения

### 1.1. Цели дисциплины

1. Сформировать систему знаний, умений и навыков, направленных на проектирование и реализацию собственной индивидуальной траектории развития в рамках образовательного процесса ТУСУРа как базиса для успешного личностного и профессионального пути на протяжении всей жизни.

### 1.2. Задачи дисциплины

1. Научить определять приоритеты профессионального роста с учетом имеющихся условий, ресурсов, временной перспективы и планируемых результатов.
2. Научить оценивать эффективность своей деятельности на основе самооценки по выработанным критериям.
3. Научить применять систему научно-теоретических знаний для организации углубленного изучения предметной области и повышения уровня своей квалификации.
4. Адаптировать обучающихся к коллективу академической группы, корпоративной культуре университета, учебному процессу.
5. Развивать навык позиционирования и формирования личного бренда обучающихся.
6. Повысить уровень профессиональной ориентации обучающихся, в том числе через анализ потребностей и перспектив развития рынка труда в рамках осваиваемого направления подготовки (специальности).
7. Развить компетенции по планированию деятельности, выстраиванию и реализации траектории саморазвития на основе определения приоритетов, распределения ресурсов и учета принципа «образование в течение всей жизни».
8. Создать условия для осуществления социального взаимодействия и развития навыков эффективной коммуникации, включая навыки публичных выступлений и самопрезентации.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Блок дисциплин: Б1. Дисциплины (модули).
Часть блока дисциплин: Обязательная часть.
Модуль дисциплин: Общеобразовательный модуль (soft skills – SS).
Индекс дисциплины: Б1.О.01.07.
Реализуется с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной образовательной программой (таблица 3.1):
Таблица 3.1 – Компетенции и индикаторы их достижения

| Компетенция | Индикаторы достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине |
|---|---|---|
| **Универсальные компетенции** | | |

Согласована на портале № 83601

| | | |
|---|---|---|
| УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений | УК-2.1. Знает виды ресурсов и ограничений для решения поставленных задач, основные методы оценки разных способов решения задач, действующее законодательство и правовые нормы, регулирующие профессиональную деятельность | Знает принципы постановки целей и декомпозиции её на задачи<br><br>Знает права и обязанности студентов и основные возможности, предоставляемые экосистемой ТУСУРа для саморазвития |
| | УК-2.2. Умеет проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, которые необходимо решить для ее достижения, анализировать альтернативные варианты решений для достижения намеченных результатов, использовать нормативно-правовую документацию в сфере профессиональной деятельности; находит оптимальные способы решения поставленных задач | Умеет ставить перед собой цели и декомпозировать их на задачи<br>Умеет анализировать альтернативные варианты решений для достижения намеченных результатов<br>Умеет реализовывать цели на основании норм и правил действующего законодательства |
| | УК-2.3. Владеет методиками постановки цели и задач проекта, методами оценки потребности в ресурсах, продолжительности и стоимости проекта, навыками работы с нормативно-правовой документацией; проводит рефлексию и оценку результатов проекта | Владеет методиками постановки цели и задач для достижения личных результатов в рамках образовательного процесса<br>Владеет навыками выстраивания своей образовательной деятельности на основе норм и правил университета<br>Владеет навыками самоанализа и оценки результатов своей деятельности и принимаемых решений, при необходимости корректирует процесс |

Согласована на портале № 83601

| | | |
|---|---|---|
| УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | УК-6.1. Знает основные приемы и принципы эффективного управления собственным временем, основные методики самоконтроля, саморазвития и самообучения; принципы непрерывного образования / принципы образования в течение всей жизни | Знает основные приемы и принципы управления временем<br>Знает техники управления личной эффективностью, включая способы борьбы с прокрастинацией.<br>Знает современную ситуацию на рынке труда и требования к кандидатам на замещение вакантных должностей по получаемому направлению подготовки (специальности, профессии) и понимает востребованные (актуальные) профессиональные компетенции в текущем периоде и на перспективу.<br>Понимает актуальность и знает инструменты повышения уровня своих компенсаций (знаний, умений, навыков) на основе принципов образования в течение всей жизни. |
| | УК-6.2. Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время, использовать современные методы и цифровые инструменты тайм-менеджмента для повышения личной эффективности в процессе обучения и профессионального развития | Умеет выстраивать дружественные взаимоотношения в коллективе (академической группе), направленные на достижение общего результата.<br>Умеет эффективно планировать собственное время и иные ресурсы в процессе обучения и профессионального развития.<br>Умеет использовать современные методы и цифровые инструменты для повышения (управления) личной эффективностью, включая электронные планировщики (календари). |
| | УК-6.3. Владеет навыками самодиагностики и рефлексии для корректировки траектории саморазвития и повышения эффективности достижения поставленных перед собой целей и задач; понимает значимость образования в течение всей жизни | Владеет навыками проектирования личной траектории образования на основании профессиональных (карьерных) предпочтений.<br>Владеет навыками самодиагностики и рефлексии для корректировки траектории саморазвития и повышения эффективности достижения поставленных перед собой целей и задач.<br>Владеет навыками презентации достигнутых результатов, запланированных на период обучения (семестр), в том числе с использованием цифровых инструментов (электронной презентации, видео-ролика и т.п.). |
| **Общепрофессиональные компетенции** | | |
| - | - | - |
| **Профессиональные компетенции** | | |
| - | - | - |

**4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов,**

**выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 академических часов.

Распределение трудоемкости дисциплины по видам учебной деятельности представлено в таблице 4.1.

Таблица 4.1 – Трудоемкость дисциплины по видам учебной деятельности

| Виды учебной деятельности | Всего часов | Семестры |
|---|---|---|
| | | 1 семестр |
| **Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем, всего** | 36 | 36 |
| Практические занятия | 36 | 36 |
| **Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч. контактная внеаудиторная работа обучающихся с преподавателем, всего** | 36 | 36 |
| Подготовка к тестированию | 7 | 7 |
| Выполнение практического задания | 18 | 18 |
| Подготовка к зачету | 7 | 7 |
| Подготовка к выступлению (докладу) | 4 | 4 |
| **Общая трудоемкость (в часах)** | 72 | 72 |
| **Общая трудоемкость (в з.е.)** | 2 | 2 |

## 5. Структура и содержание дисциплины

### 5.1. Разделы (темы) дисциплины и виды учебной деятельности

Структура дисциплины по разделам (темам) и видам учебной деятельности приведена в таблице 5.1.

Таблица 5.1 – Разделы (темы) дисциплины и виды учебной деятельности

| Названия разделов (тем) дисциплины | Прак. зан., ч | Сам. раб., ч | Всего часов (без экзамена) | Формируемые компетенции |
|---|---|---|---|---|
| **1 семестр** | | | | |
| 1 Образовательный процесс в системе высшего образования | 2 | 4 | 6 | УК-2, УК-6 |
| 2 Экосистема ТУСУРа | 6 | 4 | 10 | УК-2, УК-6 |
| 3 Развитие надпрофессиональных компетенций и техники повышения личной эффективности | 8 | 4 | 12 | УК-2, УК-6 |
| 4 Эффективная коммуникация | 6 | 4 | 10 | УК-2, УК-6 |
| 5 Позиционирование обучающегося как будущего профессионала | 4 | 4 | 8 | УК-2, УК-6 |
| 6 Треки для самореализации в ТУСУРе | 4 | 6 | 10 | УК-2, УК-6 |
| 7 Целеполагание и проектирование индивидуальной траектории развития | 6 | 10 | 16 | УК-2, УК-6 |
| Итого за семестр | 36 | 36 | 72 | |
| Итого | 36 | 36 | 72 | |

### 5.2. Содержание разделов (тем) дисциплины

Содержание разделов (тем) дисциплины (в т.ч. по лекциям) приведено в таблице 5.2.

Таблица 5.2 – Содержание разделов (тем) дисциплины (в т.ч. по лекциям)

| Названия разделов (тем) дисциплины | Содержание разделов (тем) дисциплины (в т.ч. по лекциям) | Трудоемкость (лекционные занятия), ч | Формируемые компетенции |
|---|---|---|---|

Согласована на портале № 83601

| 1 семестр | | | |
|---|---|---|---|
| 1 Образовательный процесс в системе высшего образования | Знакомство с академической группой.<br>Особенности системы высшего образования и обучения в ТУСУРе.<br>Нормативные документы, регламентирующие образовательный процесс в университете.<br>График учебного процесса, формы и форматы обучения.<br>Учебный план, актуальность и связь дисциплин с направлением подготовки (специальностью) и возможным местом трудоустройства.<br>Права, обязанности и возможности студентов. | - | УК-2, УК-6 |
| | Итого | - | |
| 2 Экосистема ТУСУРа | Функционал ЭИОС ТУСУРа: личный кабинет и его возможности, научно-образовательный портал, электронная библиотечная система.<br>Функционал раздела «Студентам» на сайте ТУСУРа.<br>Функционал платформ: Leader ID, eLibrary и др.<br>Возможности для студентов, которые предоставляют различные структурные подразделения ТУСУРа | - | УК-2, УК-6 |
| | Итого | - | |
| 3 Развитие надпрофессиональных компетенций и техники повышения личной эффективности | Надпрофессиональные компетенции в современном мире: востребованность и пути развития.<br>Проектирование «идеального» образа студента и пути его достижения. Самооценка.<br>Правила и техники тайм-менеджмента, в т.ч. профилактика прокрастинации. | - | УК-2, УК-6 |
| | Итого | - | |
| 4 Эффективная коммуникация | Правила ведения коммуникации с разными группами лиц, правила ведения письменной коммуникации, способы достижения эффективной коммуникации.<br>Основы конфликтологии, виды конфликтов, правила поведения во время конфликта, правила реагирования на критику. | - | УК-2, УК-6 |
| | Итого | - | |

Согласована на портале № 83601

| | | | |
|---|---|---|---|
| 5 Позиционирование обучающегося как будущего профессионала | Влияние позиционирования человека на успех, формирование личного бренда, правила самопрезентации | - | УК-2, УК-6 |
| | Итого | - | |
| 6 Треки для самореализации в ТУСУРе | Научная деятельность и возможности студентов в ней.<br>Предпринимательская деятельность в ТУСУРе и возможности для студентов при реализации проектов и бизнес-идей.<br>Творческая и общественная деятельность как возможность развития надпрофессиональных компетенций | - | УК-2, УК-6 |
| | Итого | - | |
| 7 Целеполагание и проектирование индивидуальной траектории развития | Методы планирования деятельности, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе определения приоритетов, распределения ресурсов. Проектирование личных результатов на период обучения. Анализ результатов. Правила подготовки и проведение успешного публичного выступления и представления результатов работы | - | УК-2, УК-6 |
| | Итого | - | |
| Итого за семестр | | - | |
| Итого | | - | |

### 5.3. Практические занятия (семинары)

Наименование практических занятий (семинаров) приведено в таблице 5.3.

Таблица 5.3. – Наименование практических занятий (семинаров)

| Названия разделов (тем) дисциплины | Наименование практических занятий (семинаров) | Трудоемкость, ч | Формируемые компетенции |
|---|---|---|---|
| **1 семестр** | | | |
| 1 Образовательный процесс в системе высшего образования | Знакомство с документами, регламентирующих образовательный процесс в университете. | 1 | УК-2, УК-6 |
| | Знакомство с системой высшего образования | 1 | УК-2, УК-6 |
| | Итого | 2 | |

Согласована на портале № 83601

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 Экосистема ТУСУРа | Работа с личным кабинетом студента, журналами успеваемости и посещаемости, каталогом электронных курсов университета, с разделами официального сайта Университета | 2 | УК-2, УК-6 |
| | Знакомство со структурными подразделениями ТУСУРа | 4 | УК-2, УК-6 |
| | Итого | 6 | |
| 3 Развитие надпрофессиональных компетенций и техники повышения личной эффективности | Проектирование образа успешного студента | 2 | УК-2, УК-6 |
| | Регистрация на платформе «Россия страна возможностей».<br><br>Прохождение тестирования по оценке надпрофессиональных компетенций на платформе «Россия страна возможностей» и обсуждение результатов тестирования и разработка трека развития необходимых компетенций. | 2 | УК-2, УК-6 |
| | Управление личным временем | 4 | УК-2, УК-6 |
| | Итого | 8 | |
| 4 Эффективная коммуникация | Основы деловой коммуникации | 4 | УК-2, УК-6 |
| | Самопрезентация | 2 | УК-2, УК-6 |
| | Итого | 6 | |
| 5 Позиционирование обучающегося как будущего профессионала | Составить «Список достижений» | 2 | УК-2, УК-6 |
| | Обсуждение «Что такое личный бренд и как он формируется». Знакомство и заполнение Портфолио обучающегося в ТУСУРе | 2 | УК-2, УК-6 |
| | Итого | 4 | |
| 6 Треки для самореализации в ТУСУРе | Научная деятельность и возможности студентов в ней. Предпринимательская деятельность в ТУСУРе и возможности для студентов при реализации проектов и бизнес-идей. Творческая и общественная деятельность как возможность развития надпрофессиональных компетенций. Посещение тематических мероприятий от структурных подразделений ТУСУРа и его партнёров. | 4 | УК-2, УК-6 |
| | Итого | 4 | |

Согласована на портале № 83601

| | | | |
|---|---|---|---|
| 7 Целеполагание и проектирование индивидуальной траектории развития | Подготовка к защите результатов работы за период обучения. Целеполагание на период обучения | 6 | УК-2, УК-6 |
| | Итого | 6 | |
| Итого за семестр | | 36 | |
| Итого | | 36 | |

### 5.4. Лабораторные занятия

Не предусмотрено учебным планом

### 5.5. Курсовой проект / курсовая работа

Не предусмотрено учебным планом

### 5.6. Самостоятельная работа

Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции представлены в таблице 5.6.

Таблица 5.6. – Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции

| Названия разделов (тем) дисциплины | Виды самостоятельной работы | Трудоемкость, ч | Формируемые компетенции | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|
| **1 семестр** | | | | |
| 1 Образовательный процесс в системе высшего образования | Подготовка к тестированию | 1 | УК-2, УК-6 | Тестирование |
| | Выполнение практического задания | 2 | УК-2, УК-6 | Практическое задание |
| | Подготовка к зачету | 1 | УК-2, УК-6 | Зачёт |
| | Итого | 4 | | |
| 2 Экосистема ТУСУРа | Подготовка к тестированию | 1 | УК-2, УК-6 | Тестирование |
| | Выполнение практического задания | 2 | УК-2, УК-6 | Практическое задание |
| | Подготовка к зачету | 1 | УК-2, УК-6 | Зачёт |
| | Итого | 4 | | |
| 3 Развитие надпрофессиональных компетенций и техники повышения личной эффективности | Подготовка к тестированию | 1 | УК-2, УК-6 | Тестирование |
| | Выполнение практического задания | 2 | УК-2, УК-6 | Практическое задание |
| | Подготовка к зачету | 1 | УК-2, УК-6 | Зачёт |
| | Итого | 4 | | |

Согласована на портале № 83601

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 4 Эффективная коммуникация | Подготовка к тестированию | 1 | УК-2, УК-6 | Тестирование |
| | Выполнение практического задания | 2 | УК-2, УК-6 | Практическое задание |
| | Подготовка к зачету | 1 | УК-2, УК-6 | Зачёт |
| | Итого | 4 | | |
| 5 Позиционирование обучающегося как будущего профессионала | Подготовка к тестированию | 1 | УК-2, УК-6 | Тестирование |
| | Выполнение практического задания | 2 | УК-2, УК-6 | Практическое задание |
| | Подготовка к зачету | 1 | УК-2, УК-6 | Зачёт |
| | Итого | 4 | | |
| 6 Треки для самореализации в ТУСУРе | Подготовка к тестированию | 1 | УК-2, УК-6 | Тестирование |
| | Выполнение практического задания | 4 | УК-2, УК-6 | Практическое задание |
| | Подготовка к зачету | 1 | УК-2, УК-6 | Зачёт |
| | Итого | 6 | | |
| 7 Целеполагание и проектирование индивидуальной траектории развития | Подготовка к зачету | 1 | УК-2, УК-6 | Зачёт |
| | Подготовка к тестированию | 1 | УК-2, УК-6 | Тестирование |
| | Подготовка к выступлению (докладу) | 4 | УК-2, УК-6 | Выступление (доклад) на занятии |
| | Выполнение практического задания | 4 | УК-2, УК-6 | Практическое задание |
| | Итого | 10 | | |
| Итого за семестр | | 36 | | |
| Итого | | 36 | | |

### 5.7. Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий представлено в таблице 5.7.

Таблица 5.7 – Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

| Формируемые компетенции | Виды учебной деятельности | | Формы контроля |
|---|---|---|---|
| | Прак. зан. | Сам. раб. | |
| УК-2 | + | + | Выступление (доклад) на занятии, Зачёт, Практическое задание, Тестирование |
| УК-6 | + | + | Выступление (доклад) на занятии, Зачёт, Практическое задание, Тестирование |

## 6. Рейтинговая система для оценки успеваемости обучающихся

Согласована на портале № 83601

### 6.1. Балльные оценки для форм контроля

Балльные оценки для форм контроля представлены в таблице 6.1.

Таблица 6.1 – Балльные оценки

| Формы контроля | Максимальный балл на 1-ую КТ с начала семестра | Максимальный балл за период между 1КТ и 2КТ | Максимальный балл за период между 2КТ и на конец семестра | Всего за семестр |
|---|---|---|---|---|
| **1 семестр** | | | | |
| Выступление (доклад) на занятии | 0 | 0 | 15 | 15 |
| Зачёт | 0 | 0 | 20 | 20 |
| Практическое задание | 10 | 10 | 30 | 50 |
| Тестирование | 5 | 5 | 5 | 15 |
| Итого максимум за период | 15 | 15 | 70 | 100 |
| Нарастающим итогом | 15 | 30 | 100 | 100 |

### 6.2. Пересчет баллов в оценки за текущий контроль

Пересчет баллов в оценки за текущий контроль представлен в таблице 6.2.

Таблица 6.2 – Пересчет баллов в оценки за текущий контроль

| Баллы на дату текущего контроля | Оценка |
|---|---|
| ≥ 90% от максимальной суммы баллов на дату ТК | 5 |
| От 70% до 89% от максимальной суммы баллов на дату ТК | 4 |
| От 60% до 69% от максимальной суммы баллов на дату ТК | 3 |
| < 60% от максимальной суммы баллов на дату ТК | 2 |

### 6.3. Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку

Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку представлен в таблице 6.3.

Таблица 6.3 – Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку

| Оценка | Итоговая сумма баллов, учитывает успешно сданный экзамен | Оценка (ECTS) |
|---|---|---|
| 5 (отлично) (зачтено) | 90 – 100 | A (отлично) |
| 4 (хорошо) (зачтено) | 85 – 89 | B (очень хорошо) |
| | 75 – 84 | C (хорошо) |
| | 70 – 74 | D (удовлетворительно) |
| 3 (удовлетворительно) (зачтено) | 65 – 69 | |
| | 60 – 64 | E (посредственно) |
| 2 (неудовлетворительно) (не зачтено) | Ниже 60 баллов | F (неудовлетворительно) |

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 7.1. Основная литература

1. Савина, Н. В. Тайм-менеджмент в образовании : учебное пособие для вузов / Н. В. Савина, Е. В. Лопанова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 162 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://urait.ru/bcode/447962.

2. Слинкова, О. К. Персональный менеджмент : учебное пособие для вузов / О. К. Слинкова.— Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 105 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://urait.ru/bcode/476956.

Согласована на портале № 83601

### 7.2. Дополнительная литература

1. Мотивация и стимулирование трудовой деятельности : учебник и практикум для вузов /С. Ю. Трапицын [и др.] ; под общей редакцией С. Ю. Трапицына. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 314 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://urait.ru/bcode/469890.
2. Бороздина, Г. В. Психология и этика делового общения : учебник и практикум для вузов / Г. В. Бороздина, Н. А. Кормнова ; под общей редакцией Г. В. Бороздиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 463 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://urait.ru/bcode/488632.
3. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://urait.ru/bcode/472466.
4. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 283 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://urait.ru/bcode/472257.

### 7.3. Учебно-методические пособия

#### 7.3.1. Обязательные учебно-методические пособия

1. Проектирование индивидуальной траектории развития (Education design): Методические указания по организации и проведению практических занятий для студентов всех направлений подготовки и специальностей / И. Г. Афанасьева, И. А. Лариошина, П. А. Шелупанова - 2022. 34 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://edu.tusur.ru/publications/10238.
2. Education design (Проектирование индивидуальной траектории развития): Методические указания к организации самостоятельной работы студентов / В. В. Лосий - 2022. 13 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://edu.tusur.ru/publications/10234.

#### 7.3.2. Учебно-методические пособия для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Учебно-методические материалы для самостоятельной и аудиторной работы обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

**Для лиц с нарушениями зрения:**
– в форме электронного документа;
– в печатной форме увеличенным шрифтом.
**Для лиц с нарушениями слуха:**
– в форме электронного документа;
– в печатной форме.
**Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**
– в форме электронного документа;
– в печатной форме.

### 7.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

При изучении дисциплины рекомендуется обращаться к современным базам данных, информационно-справочным и поисковым системам, к которым у ТУСУРа открыт доступ: https://lib.tusur.ru/ru/resursy/bazy-dannyh.

## 8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

### 8.1. Материально-техническое и программное обеспечение для практических занятий

Учебная аудитория: учебная аудитория для проведения занятий практического типа, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, помещение для проведения групповых и индивидуальных консультаций, помещение для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации; 634050, Томская область, г. Томск, Ленина проспект, д. 40, 133 ауд.

Описание имеющегося оборудования:
- Проектор;
- Проекционный экран;

Согласована на портале № 83601

- Камера;
- Микрофон;
- Тумба для докладчика;
- Магнитно-маркерная доска;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Программное обеспечение:
- Google Chrome;
- Microsoft Windows;

Лаборатория информационных технологий: учебная аудитория для проведения занятий практического типа, учебная аудитория для проведения занятий лабораторного типа, помещение для самостоятельной работы; 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 74, 323 ауд.

Описание имеющегося оборудования:
- ПТК на базе IBM PC/AT - 4 шт.;
- Магнитно-маркерная доска;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Программное обеспечение:
- Microsoft PowerPoint Viewer;
- Microsoft Word Viewer;

Лингафонный кабинет: учебная аудитория для проведения занятий практического типа, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа; 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, 127 ауд.

Описание имеющегося оборудования:
- Доска маркерная передвижная;
- Экран выдвижной;
- Проектор EPSON EB-X6;
- Компьютер Intel(R) Core (TM)2 CPU (15 шт.);
- Домашний кинотеатр;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Программное обеспечение:
- Google Chrome;
- Microsoft Windows XP;

Учебная аудитория: учебная аудитория для проведения занятий практического типа, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, помещение для проведения групповых и индивидуальных консультаций, помещение для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации; 634045, Томская область, г. Томск, ул. Красноармейская, д. 146, 303 ауд.

Описание имеющегося оборудования:
- Интерактивная панель;
- Камера;
- Микрофон;
- Тумба для докладчика;
- Магнитно-маркерная доска;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Программное обеспечение:
- Google Chrome;
- Microsoft Office 2013;
- Windows 10;

**8.2. Материально-техническое и программное обеспечение для самостоятельной работы**

Для самостоятельной работы используются учебные аудитории (компьютерные классы),

Согласована на портале № 83601

расположенные по адресам:

- 634050, Томская область, г. Томск, Ленина проспект, д. 40, 101 ауд.;
- 634045, Томская область, г. Томск, ул. Красноармейская, д. 146, 107 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, 126 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 74, 130 ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- учебная мебель;
- компьютеры;
- компьютеры подключены к сети «Интернет» и обеспечивают доступ в электронную информационно-образовательную среду ТУСУРа.

Перечень программного обеспечения:

- Microsoft Windows;
- OpenOffice;
- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;
- 7-Zip;
- Google Chrome.

### 8.3. Материально-техническое обеспечение дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Освоение дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.

При занятиях с обучающимися с **нарушениями слуха** предусмотрено использование звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных средств и других технических средств приема/передачи учебной информации в доступных формах, мобильной системы преподавания для обучающихся с инвалидностью, портативной индукционной системы. Учебная аудитория, в которой занимаются обучающиеся с нарушением слуха, оборудована компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

При занятиях с обучающимися с **нарушениями зрения** предусмотрено использование в лекционных и учебных аудиториях возможности просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране) при помощи видеоувеличителей для комфортного просмотра.

При занятиях с обучающимися с **нарушениями опорно-двигательного аппарата** используются альтернативные устройства ввода информации и другие технические средства приема/передачи учебной информации в доступных формах, мобильной системы обучения для людей с инвалидностью.

## 9. Оценочные материалы и методические рекомендации по организации изучения дисциплины

### 9.1. Содержание оценочных материалов для текущего контроля и промежуточной аттестации

Для оценки степени сформированности и уровня освоения закрепленных за дисциплиной компетенций используются оценочные материалы, представленные в таблице 9.1.

Таблица 9.1 – Формы контроля и оценочные материалы

| Названия разделов (тем) дисциплины | Формируемые компетенции | Формы контроля | Оценочные материалы (ОМ) |
|---|---|---|---|
| 1 Образовательный процесс в системе высшего образования | УК-2, УК-6 | Зачёт | Перечень вопросов для зачета |
| | | Практическое задание | Темы практических заданий |
| | | Тестирование | Примерный перечень тестовых заданий |

Согласована на портале № 83601

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 Экосистема ТУСУРа | УК-2, УК-6 | Зачёт | Перечень вопросов для зачета |
| | | Практическое задание | Темы практических заданий |
| | | Тестирование | Примерный перечень тестовых заданий |
| 3 Развитие надпрофессиональных компетенций и техники повышения личной эффективности | УК-2, УК-6 | Зачёт | Перечень вопросов для зачета |
| | | Практическое задание | Темы практических заданий |
| | | Тестирование | Примерный перечень тестовых заданий |
| 4 Эффективная коммуникация | УК-2, УК-6 | Зачёт | Перечень вопросов для зачета |
| | | Практическое задание | Темы практических заданий |
| | | Тестирование | Примерный перечень тестовых заданий |
| 5 Позиционирование обучающегося как будущего профессионала | УК-2, УК-6 | Зачёт | Перечень вопросов для зачета |
| | | Практическое задание | Темы практических заданий |
| | | Тестирование | Примерный перечень тестовых заданий |
| 6 Треки для самореализации в ТУСУРе | УК-2, УК-6 | Зачёт | Перечень вопросов для зачета |
| | | Практическое задание | Темы практических заданий |
| | | Тестирование | Примерный перечень тестовых заданий |
| 7 Целеполагание и проектирование индивидуальной траектории развития | УК-2, УК-6 | Выступление (доклад) на занятии | Примерный перечень тем для выступления (доклада) на занятии |
| | | Зачёт | Перечень вопросов для зачета |
| | | Практическое задание | Темы практических заданий |
| | | Тестирование | Примерный перечень тестовых заданий |

Шкала оценки сформированности отдельных планируемых результатов обучения по дисциплине приведена в таблице 9.2.

Таблица 9.2 – Шкала оценки сформированности планируемых результатов обучения по дисциплине

| Оценка | Баллы за ОМ | Формулировка требований к степени сформированности планируемых результатов обучения | | |
|---|---|---|---|---|
| | | знать | уметь | владеть |

Согласована на портале № 83601

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2 (неудовлетворительно) | < 60% от максимальной суммы баллов | отсутствие знаний или фрагментарные знания | отсутствие умений или частично освоенное умение | отсутствие навыков или фрагментарные применение навыков |
| 3 (удовлетворительно) | от 60% до 69% от максимальной суммы баллов | общие, но не структурированные знания | в целом успешно, но не систематически осуществляемое умение | в целом успешное, но не систематическое применение навыков |
| 4 (хорошо) | от 70% до 89% от максимальной суммы баллов | сформированные, но содержащие отдельные проблемы знания | в целом успешное, но содержащие отдельные пробелы умение | в целом успешное, но содержащие отдельные пробелы применение навыков |
| 5 (отлично) | ≥ 90% от максимальной суммы баллов | сформированные систематические знания | сформированное умение | успешное и систематическое применение навыков |

Шкала комплексной оценки сформированности компетенций приведена в таблице 9.3.

Таблица 9.3 – Шкала комплексной оценки сформированности компетенций

| Оценка | Формулировка требований к степени компетенции |
|---|---|
| 2 (неудовлетворительно) | Не имеет необходимых представлений о проверяемом материале<br>или<br>Знать на уровне **ориентирования**, представлений. Обучающийся знает основные признаки или термины изучаемого элемента содержания, их отнесенность к определенной науке, отрасли или объектам, узнает в текстах, изображениях или схемах и знает, к каким источникам нужно обращаться для более детального его усвоения. |
| 3 (удовлетворительно) | Знать и уметь на **репродуктивном** уровне. Обучающихся знает изученный элемент содержания репродуктивно: произвольно воспроизводит свои знания устно, письменно или в демонстрируемых действиях. |
| 4 (хорошо) | Знать, уметь, владеть на **аналитическом** уровне. Зная на репродуктивном уровне, указывать на особенности и взаимосвязи изученных объектов, на их достоинства, ограничения, историю и перспективы развития и особенности для разных объектов усвоения. |
| 5 (отлично) | Знать, уметь, владеть на **системном** уровне. Обучающийся знает изученный элемент содержания системно, произвольно и доказательно воспроизводит свои знания устно, письменно или в демонстрируемых действиях, учитывая и указывая связи и зависимости между этим элементом и другими элементами содержания дисциплины, его значимость в содержании дисциплины. |

### 9.1.1. Примерный перечень тестовых заданий

1. Что значит «мотивировать», если речь идет об управлении личным временем?
   1) Сверить конечный результат достижения цели с плановым показателем.
   2) Побудить себя к действию.

Согласована на портале № 83601

3) Передать дела (задачи) иным лицам.
4) Выделить задачи, отнимающие много времени на исполнение

2. В каком варианте перечислен корректный порядок этапов построения образовательного процесса, в т.ч. членов команды проекта?
1) разработка учебных планов — определение потребности в обучении — обоснование и оценка плана обучения — разработка учебных программ — распределение ресурсов, затрачиваемых на обучение — собственно обучение — контроль за обучением.
2) определение потребности в обучении — распределение ресурсов, затрачиваемых на обучение — разработка учебных планов — обоснование и оценка плана обучения — разработка учебных программ — собственно обучение — контроль за обучением.
3) определение потребности в обучении — разработка учебных программ — разработка учебных планов — распределение ресурсов, затрачиваемых на обучение — собственно обучение — контроль за обучением.
4) определение потребности в обучении — распределение ресурсов, затрачиваемых на обучение — разработка учебных планов — обоснование и оценка плана обучения — разработка учебных программ — контроль за обучением — собственно обучение.
3. В рамках реализации принципов образования в течение всей жизни широкое применение получили тренинги. Какая особенность тренинга как метода обучения?
1) Преподается только одна практика.
2) Преподаются объемные теоретические блоки материала.
3) Теоретические блоки материала минимизированы и основное внимание уделяется практической отработке знаний и навыков.
4) Практические блоки материала минимизированы и основное внимание уделяется теоретической отработке знаний и навыков
4. Что такое прокрастинация?
1) склонность откладывать дела любой важности на неопределенное время
2) стремление выполнить всё и всегда идеально
3) немедленная награда за каждую решенную задачу
4) процесс принятия решения по степени важности и срочности выполнения задач
5. Что такое целеполагание?
1) определение цели, формулировка образа желаемого будущего
2) контроль степени достижения поставленных целей
3) сортировка целей по степени важности и срочности
4) вычеркивание достигнутых целей
6. Какие правила следует соблюдать для успешного управления своим временем?
1) записывать цели и планы
2) заранее составлять список дел, задач по достижению целей
3) планировать письменно только учебные или рабочие вопросы
4) держать все планы в голове
5) планировать отдых
7. Структура индивидуального образовательного маршрута включает следующие компоненты
1) целевой;
2) содержательный;
3) рефлексивный;
4) результативный.
8. При проектировании индивидуального образовательного маршрута необходимо опираться на следующие принципы (выберите несколько вариантов ответов):
1) принцип систематической ступенчатой диагностики; 2) принцип доступности;
3) принцип учета особенностей высшей нервной деятельности;
4) принцип связи теории с практикой;
5) принцип контроля и корректировки.
9. Индивидуальная образовательная траектория – это:
1) поле возможных направлений в образовательном движении индивида;
2) совокупность объективных возможностей, обеспечивающих успешную реализацию образовательных целей и эффективное решение поставленных задач;
3) персональный путь творческой реализации личностного потенциала каждого ученика в

Согласована на портале № 83601

образовании.

10. Индивидуальная образовательная программа – это:
    1) это особый тип сопровождения образовательной деятельности человека в ситуациях неопределенности выбора и перехода по этапам развития, в процессе которого обучающийся выполняет образовательные действия;
    2) технологическое средство реализации индивидуального образовательного маршрута;
    3) совокупность ресурсного потенциала образовательной деятельности, включающего учебные, методические и информационные ресурсы.
11. К этапам проектирования индивидуальных образовательных маршрутов относят (выберите несколько вариантов ответов):
    1) целевой этап;
    2) мотивационный;
    3) технологический;
    4) рефлексивный.

### 9.1.2. Перечень вопросов для зачета

1. Индивидуальная образовательная траектория - это?
2. Технологии индивидуализированного обучения
3. Что такое управление временем? Какое отношение к этому понятию имеют ваши жизненные цели?
4. Что такое целеполагание и для чего оно нужно?
5. В чем суть проактивного и реактивного подхода к жизни?
6. В чем суть подхода к определению целей "Управление собой как проектом"?
7. Что такое SMART-цели?
8. Что называется поглотителями времени в тайм-менеджменте?
9. В чем заключается смысл расстановки приоритетов?
10. В чем основная идея расстановки приоритетов по принципу «80/20»?
11. На какие типы делятся задачи в соответствии с матрицей Эйзенхауэра?
12. С помощью каких инструментов тайм-менеджмента можно планировать свой день?
13. Сформулируйте основные правила ведения письменной коммуникации?
14. Как вы считаете, что нужно делать, чтобы быть успешным студентом?
15. Дайте определение "компетенция"?
16. Чем личные качества отличаются от профессиональных?
17. Назовите техники, позволяющие использовать время эффективно?
18. Как выстроить образовательную траекторию?
19. Каким результатом за текущий семестр Вы гордитесь больше всего и что помогло его достичь?
20. Какие компетенции следует в себе развивать, как и почему?
21. Из каких компонентов состоит Электронная информационно-образовательная среда ТУСУРа?
22. Перечислите инструменты time менеджмента?
23. Перечислите сервисы тайм-менеджмента?
24. Дайте расшифровку инструменту "диаграмма ганта" и приведите пример применения?
25. Дайте расшифровку инструменту "поедание слона" и приведите пример применения?
26. Дайте расшифровку инструменту "правило 1-3-5" и приведите пример применения?
27. Дайте расшифровку инструменту "доска канбан" и приведите пример применения?
28. Дайте расшифровку инструменту "метод помидора" и приведите пример применения?
29. Дайте расшифровку инструменту "SMART-цели" и приведите пример применения?
30. Какие статусы/виды конференций вы сможете назвать?
31. Перечислите виды научных публикаций?
32. Из каких элементов состоит презентация (план презентации)?

### 9.1.3. Темы практических заданий

1. Знакомство с системой высшего образования
2. Погружение в направление подготовки (специальности)
3. Электронная информационно-образовательная среда университета
4. Знакомство со структурными подразделениями ТУСУРа

Согласована на портале № 83601

5. влияние напрофессиональных компетенций на профессиональное становление
6. Проектирование образа успешного студента
7. Управление личным временем
8. Самопрезентация
9. Основы деловой коммуникации
10. Треки для самореализации в ТУСУРе
11. Анализ рынка труда и трендов развития профильных отраслей
12. Целеполагание на период обучения
13. Правила публичного выступления

### 9.1.4. Примерный перечень тем для выступления (доклада) на занятии

1. Индивидуализация обучения. Индивидуальная образовательная траектория. Индивидуальный образовательный маршрут.
2. Каким правилам нужно следовать, чтобы отдых в течение рабочего дня стал эффективным?
3. Почему одной из важных задач тайм-менеджмента является выработка умения правильно распределять свою рабочую нагрузку?
4. Почему важно уметь расставить приоритеты?
5. В чем заключаются трудности планирования? Как их можно преодолеть?
6. Правила эффективного планирования дня.
7. «Кто такой успешный студент», "Как стать успешным студентом"

## 9.2. Методические рекомендации

Учебный материал излагается в форме, предполагающей самостоятельное мышление студентов, самообразование. При этом самостоятельная работа студентов играет решающую роль в ходе всего учебного процесса.

Начать изучение дисциплины необходимо со знакомства с рабочей программой, списком учебно-методического и программного обеспечения. Самостоятельная работа студента включает работу с учебными материалами, выполнение контрольных мероприятий, предусмотренных учебным планом.

В процессе изучения дисциплины для лучшего освоения материала необходимо регулярно обращаться к рекомендуемой литературе и источникам, указанным в учебных материалах; пользоваться через кабинет студента на сайте Университета образовательными ресурсами электронно-библиотечной системы, а также общедоступными интернет-порталами, содержащими научно-популярные и специализированные материалы, посвященные различным аспектам учебной дисциплины.

При самостоятельном изучении тем следуйте рекомендациям:

– чтение или просмотр материала осуществляйте со скоростью, достаточной для индивидуального понимания и освоения материала, выделяя основные идеи; на основании изученного составить тезисы. Освоив материал, попытаться соотнести теорию с примерами из практики;

– если в тексте встречаются незнакомые или малознакомые термины, следует выяснить их значение для понимания дальнейшего материала;

– осмысливайте прочитанное и изученное, отвечайте на предложенные вопросы.

Студенты могут получать индивидуальные консультации, в т.ч. с использованием средств телекоммуникации.

По дисциплине могут проводиться дополнительные занятия, в т.ч. в форме вебинаров. Расписание вебинаров и записи вебинаров публикуются в электронном курсе / электронном журнале по дисциплине.

Задания для самостоятельной работы в рамках подготовки к практическим занятиям описаны в разделе 1 соответствующих методических указаний по данной дисциплине.

Содержание практических занятий может быть изменено с сохранением его темы (цели) занятия по усмотрению преподавателя.

Рейтинговая система может быть изменена по усмотрению преподавателя с обязательным

Согласована на портале № 83601

оповещением обучающихся в начале периода обучения по дисциплине.

Подробные методические рекомендации и план проведения занятий разрабатываются Департаментом образования ТУСУРа и доводится до сведения преподавателей данной дисциплины перед началом периода обучения (семестра).

### 9.3. Требования к оценочным материалам для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусмотрены дополнительные оценочные материалы, перечень которых указан в таблице 9.4.

Таблица 9.4 – Дополнительные материалы оценивания для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

| Категории обучающихся | Виды дополнительных оценочных материалов | Формы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|---|
| С нарушениями слуха | Тесты, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету, контрольные работы | Преимущественно письменная проверка |
| С нарушениями зрения | Собеседование по вопросам к зачету, опрос по терминам | Преимущественно устная проверка (индивидуально) |
| С нарушениями опорно-двигательного аппарата | Решение дистанционных тестов, контрольные работы, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету | Преимущественно дистанционными методами |
| С ограничениями по общемедицинским показаниям | Тесты, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету, контрольные работы, устные ответы | Преимущественно проверка методами, определяющимися исходя из состояния обучающегося на момент проверки |

### 9.4. Методические рекомендации по оценочным материалам для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

– в печатной форме;
– в печатной форме с увеличенным шрифтом;
– в форме электронного документа;
– методом чтения ассистентом задания вслух;
– предоставление задания с использованием сурдоперевода.

Лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких обучающихся предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

– письменно на бумаге;
– набор ответов на компьютере;
– набор ответов с использованием услуг ассистента;
– представление ответов устно.

Процедура оценивания результатов обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

**Для лиц с нарушениями зрения:**

– в форме электронного документа;
– в печатной форме увеличенным шрифтом.

**Для лиц с нарушениями слуха:**

– в форме электронного документа;
– в печатной форме.

**Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

Согласована на портале № 83601

– в форме электронного документа;
– в печатной форме.

При необходимости для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

Согласована на портале № 83601

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ДО
протокол № 1 от «20» 2 2025 г.

**СОГЛАСОВАНО:**

| Должность | Инициалы, фамилия | Подпись |
|---|---|---|
| Заведующий выпускающей каф. ИРЭТ | А.М. Заболоцкий | Согласовано, 47c2d4ff-8c0e-484c-b856-20e4ba4f0e52 |
| Начальник учебного управления | И.А. Лариошина | Согласовано, c3195437-a02f-4972-a7c6-ab6ee1f21e73 |

**ЭКСПЕРТЫ:**

| | | |
|---|---|---|
| Директор, каф. ИРЭТ | А.М. Заболоцкий | Согласовано, 47c2d4ff-8c0e-484c-b856-20e4ba4f0e52 |
| Директор Центра карьеры | И.А. Трубченинова | Согласовано, 51e3dc46-281d-4c66-a319-fedd580a2823 |

**РАЗРАБОТАНО:**

| | | |
|---|---|---|
| Старший преподаватель, каф. ТУ | И.А. Трубченинова | Разработано, 51e3dc46-281d-4c66-a319-fedd580a2823 |
| Старший преподаватель, каф. АОИ | Е.К. Малаховская | Разработано, 708517bf-1a83-40e9-a743-34b498ef83ec |

Согласована на портале № 83601