

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова

15 июня 2023 г., протокол УМС №5

## МОДУЛЬ УНИВЕРСАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН

### Самоорганизация и саморазвитие

#### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Психологи</b>	
Учебный план	g200401-ОТиПБ-23-2.rlx 20.04.01 Техносферная безопасность Направленность (профиль): Охрана труда и промышленная безопасность	
Квалификация	<b>магистр</b>	
Форма обучения	<b>очная</b>	
Общая трудоемкость	<b>3 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты 2
аудиторные занятия	32	
самостоятельная работа	76	

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		Итого	
	уп	рп		
Неделя	19 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16
Практические	16	16	16	16
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	76	76	76	76
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

*Ст.преподаватель, Думова Т. Б.*

Рабочая программа дисциплины

**Самоорганизация и саморазвитие**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 20.04.01 Техносферная безопасность (приказ Минобрнауки России от 25.05.2020 г. № 678)

составлена на основании учебного плана:

20.04.01 Техносферная безопасность

Направленность (профиль): Охрана труда и промышленная безопасность

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 15.06.2023 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Психологии**

Зав. кафедрой Зав. кафедрой к.филос.н., доцент Т.А. Родермель

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	сформировать представление о определении и реализации приоритетов собственной деятельности и способов ее совершенствования на основе самооценки; процессах самоорганизации и саморазвитии личности, видах и уровнях данных процессов, индивидуальной и групповой деятельности по проектированию своего профессионального карьерного развития.
-----	---

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Лидерство и командная работа при разработке и реализации проектов
2.1.2	Основы научных исследований в области технических наук
2.1.3	
2.1.4	Учебная практика, научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)
2.1.5	Лидерство и командная работа при разработке и реализации проектов
2.1.6	Основы научных исследований в области технических наук
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	
2.2.2	Производственная практика, научно-исследовательская работа
2.2.3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
2.2.4	Производственная практика, преддипломная практика

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**УК-6.1:** Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, в том числе ситуативные, временные) для оптимального выполнения задач профессиональной деятельности

**УК-6.2:** Определяет приоритеты профессионального роста и способы совершенствования собственной профессиональной деятельности на основе самооценки и выбранных критериев

**УК-6.3:** Выстраивает гибкую профессиональную траекторию, используя инструменты непрерывного образования, с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности и динамично изменяющихся требований рынка труда

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	особенности рациональной организации жизнедеятельности личности с учетом специфики профессиональной деятельности, индивидуальных потребностей, скорости протекания познавательных процессов и др. факторов; основы самоорганизации и саморазвития личности, виды и уровни самоорганизации и способы саморазвития личности; способы самоорганизации и саморегуляции для совершенствования учебной и учебно-профессиональной деятельности; особенности проектирования профессионального роста с учетом опыта профессиональной деятельности и динамично изменяющихся требований рынка труда.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	оценивать свои ресурсы и их пределы для оптимального выполнения задач профессиональной деятельности; определять приоритеты профессионального роста и способы совершенствования собственной профессиональной деятельности на основе самооценки и выбранных критериев; выстраивать гибкую профессиональную траекторию, используя инструменты непрерывного профессионального образования, с учетом опыта профессиональной деятельности и динамично изменяющихся требований рынка труда.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>

3.3.1	методами оценивания своих ресурсов и их пределов для оптимального выполнения задач профессиональной деятельности; определения приоритетов профессионального роста и способов совершенствования собственной профессиональной деятельности на основе самооценки и выбранных критериев; выстраивания гибкой профессиональной траектории, используя инструменты непрерывного профессионального образования, с учетом опыта профессиональной деятельности и динамично изменяющихся требований рынка труда.
-------	---

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1. Самоорганизация как основа саморазвития личности</b>					
1.1	Психологические проблемы в профессиональном становлении личности /Лек/	2	4	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	устный опрос
1.2	Психологические проблемы в профессиональном становлении личности /Ср/	2	8	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
1.3	Эволюция представлений о карьере /Лек/	2	4	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	устный опрос
1.4	Эволюция представлений о карьере /Ср/	2	8	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
1.5	Целеполагание в карьере и карьерное планирование /Лек/	2	4	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	устный опрос
1.6	Целеполагание в карьере и карьерное планирование /Ср/	2	8	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
1.7	Основные стратегии карьеры /Лек/	2	4	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	устный опрос
1.8	Основные стратегии карьеры /Ср/	2	8	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
	<b>Раздел 2. Теоретико-методологические основы исследования успешности профессиональной подготовки</b>					

2.1	Современные технологии достижения карьерного успеха (ценностно-смысловой подход). Система индивидуальных ценностей человека. /Пр/	2	4	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	практическая работа (на платформе LMSM oodle СурГУ)
2.2	Современные технологии достижения карьерного успеха (ценностно-смысловой подход). Система индивидуальных ценностей человека. /Ср/	2	8	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
2.3	Определение смыслового наполнения ценностей: формулировка идеи и смысла каждой ценности. Постановка целей. /Пр/	2	2	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	практическая работа (на платформе LMSM oodle СурГУ)
2.4	Определение смыслового наполнения ценностей: формулировка идеи и смысла каждой ценности. Постановка целей. /Ср/	2	8	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
<b>Раздел 3. Развитие навыков самоорганизации и самореализации</b>						
3.1	Поиск ресурсного обеспечения реализации намеченных целей: нахождение конкретных приемов, способов и техник достижения целей /Пр/	2	2	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	практическая работа (на платформе LMSM oodle СурГУ)
3.2	Поиск ресурсного обеспечения реализации намеченных целей: нахождение конкретных приемов, способов и техник достижения целей /Ср/	2	8	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
3.3	Проведение самоанализа: выявление сильных и слабых сторон, возможностей и ограничений на пути достижения поставленных целей /Пр/	2	4	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	практическая работа (на платформе LMSM oodle СурГУ)
3.4	Проведение самоанализа: выявление сильных и слабых сторон, возможностей и ограничений на пути достижения поставленных целей /Ср/	2	10	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
3.5	Фиксация конкретных результатов, связанных с ценностями и целями. Построение собственной модели профессионального развития (Дорожная карта) /Пр/	2	4	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	практическая работа (на платформе LMSM oodle СурГУ)
3.6	Фиксация конкретных результатов, связанных с ценностями и целями. Построение собственной модели профессионального развития (Дорожная карта) /Ср/	2	10	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	

3.7	/Контр.раб./	2	0	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
3.8	/Зачёт/	2	0	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Представлены отдельным документом

### 5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования

Представлены отдельным документом

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Гузич М. Э., Богдан Е. С.	Психологическое сопровождение карьерного развития: учебное пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2016	35
Л1.2	Гузич М. Э.	Психология карьеры: учебное пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2016	65
Л1.3	Шнейдер Л. Б., Акбиева З. С., Цариценцева О. П.	Психология карьеры: Учебник и практикум	Москва: Издательство Юрайт, 2019, электронный ресурс	1

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Кибанов А. Я.	Управление персоналом: теория и практика. Мотивация и стимулирование трудовой деятельности: учебно-практическое пособие	Москва: Проспект, 2017	10
Л2.2	Гладких В. Г., Денисова О. В.	Профессиональное саморазвитие будущего техника в проекте обучения в малой группе: Монография	Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2016, электронный ресурс	1
Л2.3	Боковня А. Е.	Мотивация - основа управления человеческими ресурсами: (теория и практика формирования мотивирующей организационной среды и создания единой системы мотивации компании). Монография	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2011, электронный ресурс	1

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛЗ.1	Шиббаева Л. В., Плеханова Н. П., Антипова Л. В., Гузич М. Э.	Практикум по психологии. Ч. 4: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2010, электронный ресурс	2
ЛЗ.2	Гузич М. Э.	Психология карьеры: методические рекомендации и задания для практических занятий и контрольных работ	Сургут: Издательство СурГУ, 2019, электронный ресурс	1

**6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"**

Э1	Российская психология: информационно-аналитический портал
Э2	Психологос: энциклопедия практической психологии
Э3	БД Сургутский Государственный университет «Книги»

**6.3.1 Перечень программного обеспечения**

6.3.1.1	пакет прикладных программ Microsoft Office
---------	--

**6.3.2 Перечень информационных справочных систем**

6.3.2.1	СПС «КонсультантПлюс» - <a href="http://www.consultant.ru/">www.consultant.ru/</a>
6.3.2.2	СПС «Гарант» - <a href="http://www.garant.ru/">www.garant.ru/</a>

**7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

7.1	Материально-техническое обеспечение включает в себя: помещения для проведения практических занятий укомплектованы необходимой учебной мебелью; наличие аудитории общего пользования с подключением к Интернету (WI-FI); компьютерный мультимедийный проектор, ноутбук .
-----	---