

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 21.06.2024 08:04:20
Уникальный программный ключ:
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Бюджетное учреждение высшего образования
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР

_____ Е.В. Коновалова

13 июня 2024г., протокол УМС №5

МОДУЛЬ УНИВЕРСАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН

Самоорганизация и саморазвитие

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Психологии**

Учебный план g370401-ПсихРазв-24-1.plx
37.04.01 Психология
Направленность (профиль): Психология развития

Квалификация **Магистр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 32
самостоятельная работа 72

Виды контроля в семестрах:
зачеты 1

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 1 (1.1) | | Итого | |
|---|---------|-----|-------|-----|
| | уп | рп | уп | рп |
| Неделя | 17 1/6 | | | |
| Вид занятий | уп | рп | уп | рп |
| Лекции | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Практические | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Контроль самостоятельной работы | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Итого ауд. | 32 | 32 | 32 | 32 |
| Контактная работа | 36 | 36 | 36 | 36 |
| Сам. работа | 72 | 72 | 72 | 72 |
| Итого | 108 | 108 | 108 | 108 |

Программу составил(и):

канд.психол.н., доцент, Шамухаметова Елена Сафиулловна;

Рабочая программа дисциплины

Самоорганизация и саморазвитие

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 37.04.01 Психология (приказ Минобрнауки России от 29.07.2020 г. № 841)

составлена на основании учебного плана:

37.04.01 Психология

Направленность (профиль): Психология развития

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 13.06.2024 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Психологии

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

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|-----|---|
| 1.1 | Сформировать представление о процессах самоорганизации и саморазвитии личности, видах и уровнях данных процессов, индивидуальная и групповая деятельность по проектированию своего профессионального карьерного развития. |
|-----|---|

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

| | |
|--|--|
| Цикл (раздел) ООП: | Б1.О.01 |
| 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося: | |
| 2.1.1 | Лидерство и командная работа при разработке и реализации проектов |
| 2.1.2 | Практикум по межкультурной коммуникации |
| 2.1.3 | Учебная практика, научно-исследовательская работа |
| 2.1.4 | Акмеология и геронтопсихология |
| 2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: | |
| 2.2.1 | Производственная практика, педагогическая практика |
| 2.2.2 | Лидерство и командная работа при разработке и реализации проектов |
| 2.2.3 | Практикум по межкультурной коммуникации |
| 2.2.4 | Учебная практика, научно-исследовательская работа |
| 2.2.5 | Планирование и проведение психологического исследования |
| 2.2.6 | Возрастно-психологическое консультирование |
| 2.2.7 | Менеджмент в социальной сфере |
| 2.2.8 | Психологическая работа с семьей, находящейся в кризисной ситуации |
| 2.2.9 | Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы |

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

| | |
|-------------------|--|
| 3.1 Знать: | |
| 3.1.1 | - особенности рациональной организации жизнедеятельности личности с учетом специфики профессиональной деятельности, его индивидуальных потребностей, скорости протекания познавательных процессов и др. факторов; основы самоорганизации и саморазвития личности, виды и уровни самоорганизации и способы саморазвития личности; |
| 3.1.2 | - способы самоорганизации и саморегуляции для совершенствования учебной и учебно- профессиональной деятельности; |
| 3.1.3 | - особенности проектирования профессионального роста с учетом опыта профессиональной деятельности. |
| 3.2 Уметь: | |
| 3.2.1 | - организовывать собственную деятельность в соответствии с поставленными учебными, |
| 3.2.2 | педагогическими и профессиональными задачами; |


| | |
|-------|---|
| 3.2.3 | - проектировать процесс собственного профессионального карьерного роста, жизнедеятельности и саморазвития в системе профессиональной подготовки; осуществлять оценку и самооценку своего профессионального роста и жизнедеятельности деятельности и ее результатов. |
|-------|---|

| 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | | | | | |
|---|---|----------------|-------|----------------------|--|------------|
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Примечание |
| | Раздел 1. Сущность процесса самоорганизации и саморазвитие | | | | | |
| 1.1 | Сущность процесса самоорганизации /Лек/ | 1 | 2 | УК-6.1 УК-6.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 | |
| 1.2 | Сущность процесса самоорганизации /Пр/ | 1 | 2 | УК-6.1 УК-6.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 | |
| 1.3 | Сущность процесса самоорганизации /Ср/ | 1 | 8 | УК-6.1 УК-6.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 | |
| 1.4 | Саморазвитие и профессиональное становление личности /Лек/ | 1 | 2 | УК-6.2 УК-6.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 | |
| 1.5 | Саморазвитие и профессиональное становление личности /Пр/ | 1 | 2 | УК-6.2 УК-6.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 | |
| 1.6 | Саморазвитие и профессиональное становление личности /Ср/ | 1 | 8 | УК-6.2 УК-6.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 | |
| 1.7 | Направленность личности и целеполагание /Пр/ | 1 | 2 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 | |

| | | | | | |
|--|---|---|----|---------------|--|
| 1.8 | Направленность личности и целеполагание /Лек/ | 1 | 2 | УК-6.2 УК-6.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 |
| 1.9 | Направленность личности и целеполагание /Ср/ | 1 | 12 | УК-6.2 УК-6.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 |
| Раздел 2. Ресурсы профессионального и личностного роста | | | | | |
| 2.1 | Самоэффективность как личностная характеристика и фактор карьерного роста /Лек/ | 1 | 2 | УК-6.1 УК-6.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 |
| 2.2 | Самоэффективность как личностная характеристика и фактор карьерного роста /Пр/ | 1 | 2 | УК-6.1 УК-6.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 |
| 2.3 | Самоэффективность как личностная характеристика и фактор карьерного роста /Ср/ | 1 | 8 | УК-6.1 УК-6.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 |
| 2.4 | Мотивация и мотивы саморазвития личности /Лек/ | 1 | 2 | УК-6.1 УК-6.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 |
| 2.5 | Мотивация и мотивы саморазвития личности /Пр/ | 1 | 2 | УК-6.1 УК-6.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 |
| 2.6 | Мотивация и мотивы саморазвития личности /Ср/ | 1 | 8 | УК-6.1 УК-6.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 |
| 2.7 | Карьера и ее типологии /Лек/ | 1 | 2 | УК-6.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 |

| | | | | | | |
|--|--|---|----|----------------------|--|--------------------|
| 2.8 | Карьера и ее типологии /Пр/ | 1 | 2 | УК-6.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 | |
| 2.9 | Карьера и ее типологии /Ср/ | 1 | 8 | УК-6.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 | |
| Раздел 3. Траектория профессионального и личностного роста и развития | | | | | | |
| 3.1 | Технологии планирования карьеры /Лек/ | 1 | 2 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 | |
| 3.2 | Технологии планирования карьеры /Пр/ | 1 | 2 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 | |
| 3.3 | Технологии планирования карьеры /Ср/ | 1 | 10 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 | |
| 3.4 | Современные технологии достижения карьерного успеха (ценностно-смысловой подход) /Лек/ | 1 | 2 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 | |
| 3.5 | Современные технологии достижения карьерного успеха (ценностно-смысловой подход) /Пр/ | 1 | 2 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 | Контрольная работа |
| 3.6 | Современные технологии достижения карьерного успеха (ценностно-смысловой подход) /Ср/ | 1 | 10 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 | |
| 3.7 | /Зачёт/ | 1 | 0 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 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 | 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 | Климов Е. А. | Психология профессионального самоопределения: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности: 031000 - Педагогика и психология, 031300 - Социальная педагогика, 033400 - Педагогика | М.: Академия, 2010 | 10 |
| Л2.2 | Гузич М. Э. | Психология карьеры: учебное пособие | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2016 | 65 |
| Л2.3 | Алехин И.А., Климович А.Т., Овсянникова О.А., Пустозеров А.И. | Технологии профессионально ориентированного обучения: учебное пособие | Москва: Российская таможенная академия, 2016, Электронный ресурс | 1 |
| Л2.4 | 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 |
| Л2.5 | Гузич М. Э., Богдан Е. С. | Психологическое сопровождение карьерного развития: учебное пособие | Сургут: Издательство СурГУ, 2016, Электронный ресурс Гузич М Э Богда н Е С Психологи ческое сопровождение | 2 |
| 6.1.3. Методические разработки | | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
| Л3.1 | Гузич М. Э. | Психология карьеры: методические рекомендации и задания для практических занятий и контрольных работ | Сургут: Издательство СурГУ, 2019, Электронный ресурс | 1 |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|---------------------|--|--|----------|
| ЛЗ.2 | Гузич М. Э. | Методы стимулирования профессиональной деятельности: методические рекомендации и задания для практических занятий и контрольных работ | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2021, Электронный ресурс | 1 |
| ЛЗ.3 | Гузич М. Э. | Практикум по психологии труда и профессиональному консультированию: методические рекомендации и задания для практических занятий и контрольных работ | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2021, Электронный ресурс | 1 |
| ЛЗ.4 | Шамухаметова Е. С. | Саморазвитие как основа успешной жизнедеятельности личности: учебно-методическое пособие | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2021 | 40 |

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

| | |
|----|---|
| Э1 | Российская психология: информационно-аналитический портал https://rospsy.ru/ |
| Э2 | Психологос: энциклопедия практической психологии https://www.psychologos.ru/articles/view/psihologos |
| Э3 | Бысюк, А.С. Психологические факторы успешности профессиональной деятельности инженеров-метрологов // автореф. дисс. на соиск. уч. степени канд. психол. наук по ВАК РФ 19.00.03. – Тверь, 2012. https://www.dissercat.com/content/psikhologicheskie-factory-uspeshnosti-professionalnoi-deyatelnosti-inzhenerov-metrologov |

6.3.1 Перечень программного обеспечения

| | |
|---------|--|
| 6.3.1.1 | Пакет прикладных программ Microsoft Office, операционная система Microsoft Windows |
|---------|--|

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

| | |
|---------|---|
| 6.3.2.1 | Информационно-правовой портал Гарант.ру - http://garant.ru/ , |
| 6.3.2.2 | Справочно-правовая система «Консультант плюс» - http://consultant.ru/ . |
| 6.3.2.3 | База профессиональных данных «Мир психологии» – http://psychology.net.ru |

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | |
|-----|---|
| 7.1 | Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа (практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения (доска, экран (стационарный или переносной), проектор). Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечения доступа в электронную информационно-образовательную среду организации. |
|-----|---|