

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 16.06.2026 06:42:07
Уникальный программный ключ:
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

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

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР

_____ Е.В. Коновалова

11 июня 2026 г., протокол УМС №5

МОДУЛЬ УНИВЕРСАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН

Самоорганизация и саморазвитие

рабочая программа дисциплины (модуля)

| | | |
|-------------------------|---|--|
| Закреплена за кафедрой | Психологи | |
| Учебный план | Направление 38.04.03 Управление персоналом Направленность (профиль): Экономика труда и управление персоналом организации | |
| Квалификация | Магистр | |
| Форма обучения | очная | |
| Общая трудоемкость | 3 ЗЕТ | |
| Часов по учебному плану | 108 | Виды контроля в семестрах: зачеты 1 |
| в том числе: | | |
| аудиторные занятия | 32 | |
| самостоятельная работа | 72 | |

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 1 (1.1) | | Итого | |
|---|---------|-----|-------|-----|
| | уп | рп | уп | рп |
| Неделя | 17 4/6 | | | |
| 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):

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 38.04.03 Управление персоналом (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 958)

составлена на основании учебного плана:

Направление 38.04.03 Управление персоналом

Направленность (профиль): Экономика труда и управление персоналом организации

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11 июня 2026 г., протокол УМС №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 саморазвития 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 |
| 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося: | |
| | Кадровое планирование и обеспечение персоналом |
| | Лидерство и командная работа при разработке и реализации проектов |
| | Практикум по межкультурной коммуникации |
| 2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: | |
| | История и методология науки |
| | Коммуникации в управлении |
| | Управление конфликтами и стрессами |
| | 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

| | |
|-------------------|--|
| 3.1 Знать: | |
| 3.1.1 | особенности рациональной организации жизнедеятельности личности с учетом специфики профессиональной деятельности, индивидуальных потребностей, скорости протекания познавательных процессов и др. факторов; |
| 3.1.2 | основы самоорганизации и саморазвития личности, виды и уровни самоорганизации и способы саморазвития личности; |
| 3.1.3 | 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. |
| 3.2 Уметь: | |
| 3.2.1 | оценивать свои ресурсы и их пределы для оптимального выполнения задач профессиональной деятельности; |
| 3.2.2 | определять приоритеты профессионального роста и способы совершенствования собственной профессиональной деятельности на основе самооценки и выбранных критериев; |
| 3.2.3 | выстраивать гибкую профессиональную траекторию, 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 |
|-------------|---|----------------|-------|-------------|------------|------------|
|-------------|---|----------------|-------|-------------|------------|------------|

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|----------------------|--|--|
| | Раздел 1. Самоорганизация как основа саморазвития личности | | | | | |
| 1.1 | Психологические проблемы в профессиональном становлении личности /Лек/ | 1 | 4 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.5Л3.6 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | |
| 1.2 | Психологические проблемы в профессиональном становлении личности /Ср/ | 1 | 6 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.2 Л1.6Л2.1 Л2.8Л3.6 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | |
| 1.3 | Эволюция представлений о карьере /Лек/ | 1 | 4 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.2 Л1.4 Л1.6Л2.2 Л2.7 Л2.8Л3.6 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | |
| 1.4 | Эволюция представлений о карьере /Ср/ | 1 | 8 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.5Л2.3 Л2.4Л3.6 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 | |
| 1.5 | Целеполагание в карьере и карьерное планирование /Лек/ | 1 | 4 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.2 Л1.4Л2.4 Л2.6Л3.6 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | |
| 1.6 | Целеполагание в карьере и карьерное планирование /Ср/ | 1 | 6 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.5Л2.2 Л2.6Л3.1 Л3.6 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | |
| 1.7 | Основные стратегии карьеры /Лек/ | 1 | 4 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.2 Л1.6Л2.2 Л2.3Л3.6 Л3.2 Л3.4 Э1 Э2 Э3 | |
| 1.8 | Основные стратегии карьеры /Ср/ | 1 | 8 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.5 Л3.6 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | |
| | Раздел 2. Теоретико-методологические основы исследования успешности профессиональной подготовки | | | | | |
| 2.1 | Современные технологии достижения карьерного успеха (ценностно-смысловой подход). Система индивидуальных ценностей человека. /Пр/ | 1 | 4 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.2 Л1.4 Л1.6Л2.4 Л2.7 Л2.8Л3.6 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | |
| 2.2 | Современные технологии достижения карьерного успеха (ценностно-смысловой подход). Система индивидуальных ценностей человека. /Ср/ | 1 | 8 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.4Л3.6 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | |
| 2.3 | Определение смыслового наполнения ценностей: формулировка идеи и смысла каждой ценности. Постановка целей. /Пр/ | 1 | 2 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.2Л2.3 Л2.6Л3.6 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | |

| | | | | | | |
|--|--|---|----|----------------------|---|--|
| 2.4 | Определение смыслового наполнения ценностей: формулировка идеи и смысла каждой ценности. Постановка целей. /Ср/ | 1 | 8 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.6 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | |
| Раздел 3. Развитие навыков самоорганизации и самореализации | | | | | | |
| 3.1 | Поиск ресурсного обеспечения реализации намеченных целей: нахождение конкретных приемов, способов и техник достижения целей /Пр/ | 1 | 2 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.2 Л1.3Л2.5 Л2.7 Л2.8Л3.6 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | |
| 3.2 | Поиск ресурсного обеспечения реализации намеченных целей: нахождение конкретных приемов, способов и техник достижения целей /Ср/ | 1 | 8 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.2 Л1.4Л2.5 Л2.7 Л2.8Л3.6 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | |
| 3.3 | Проведение самоанализа: выявление сильных и слабых сторон, возможностей и ограничений на пути достижения поставленных целей /Пр/ | 1 | 4 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.2 Л1.6Л2.1 Л2.3Л3.6 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | |
| 3.4 | Проведение самоанализа: выявление сильных и слабых сторон, возможностей и ограничений на пути достижения поставленных целей /Ср/ | 1 | 10 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.1 Л1.2Л2.8Л3.6 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | |
| 3.5 | Фиксация конкретных результатов, связанных с ценностями и целями. Построение собственной модели профессионального развития (Дорожная карта) /Пр/ | 1 | 4 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.5 Л2.7Л3.6 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | |
| 3.6 | Фиксация конкретных результатов, связанных с ценностями и целями. Построение собственной модели профессионального развития (Дорожная карта) /Ср/ | 1 | 10 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.1 Л1.2Л2.5 Л2.8Л3.6 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | |
| 3.7 | /Контр.раб./ | 1 | 0 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.2 Л1.4Л2.5 Л2.7 Л2.8Л3.6 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | |
| 3.8 | /Зачёт/ | 1 | 0 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.4Л3.6 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 | Минева О. К., Арутюнян С. А. | Мотивация и стимулирование трудовой деятельности: Учебник | Москва: ООО "Научно- издательский центр «НФРА-М»", 2020, электронный ресурс | 1 |
| Л1.2 | Шнейдер Л. Б., Акбиева З. С., Цариценцева О. П. | Психология карьеры: Учебник и практикум | Москва: «?» издательство Юрайт, 2019, электронный ресурс | 1 |
| Л1.3 | Шнейдер Л. Б., Акбиева З. С., Цариценцева О. П. | Психология карьеры: Учебник и практикум для вузов | Москва: Юрайт, 2021, электронный ресурс | 1 |
| Л1.4 | Шнейдер Л. Б., Акбиева З. С., Цариценцева О. П. | Психология карьеры: учебник и практикум для вузов | Москва: Юрайт, 2023, электронный ресурс | 1 |
| Л1.5 | Соломанидина Т. О., Соломанидин В. Г. | Мотивация и стимулирование трудовой деятельности: учебник и практикум для вузов | Москва: Юрайт, 2023, электронный ресурс | 1 |
| Л1.6 | Шнейдер Л. Б., Акбиева З. С., Цариценцева О. П. | Психология карьеры: учебник и практикум для вузов | Москва: Юрайт, 2024, электронный ресурс | 1 |

6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|----------------------------------|---|---|----------|
| Л2.1 | Диянова З. В., Щеголева Т. М. | Общая психология. Личность и мотивация. Практикум: Учебное пособие | Москва: Издательство Юрайт, 2019, электронный ресурс | 1 |
| Л2.2 | Генкин Б. М. | Мотивация и организация эффективной работы (теория и практика): Монография | Москва: ООО "Юридическое издательство Норма", 2020, электронный ресурс | 1 |
| Л2.3 | Солнцева О. В. | Мотивация и организация образовательной деятельности в детском саду: Учебное пособие для вузов | Москва: Юрайт, 2021, электронный ресурс | 1 |
| Л2.4 | Ребров, А. В. | Мотивация и оплата труда. Современные модели и технологии: учебное пособие | Инфра-М, 2020, электронный ресурс | 0 |
| Л2.5 | Бедина В. Ю. | Психология карьеры личности: учебное пособие | Тамбов: ТГУ им. Г.Р.Державина, 2019, электронный ресурс | 1 |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|---------------------------------------|---|---|---|----------|
| Л2.6 | Диянова З. В., Щеголева Т. М. | Общая психология. Личность и мотивация. Практикум: учебное пособие для вузов | Москва: Юрайт, 2023, электронный ресурс | 1 |
| Л2.7 | Бедина, В. Ю. | Психология карьеры личности: учебное пособие | Тамбов: Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина, 2019, электронный ресурс | 1 |
| Л2.8 | Белоусова, А. К., Белоусова, Е. Е., Вышквыркина, М. А., Дунайцева, Н. А., Желтова, Е. В., Касабова, И. С., Павлова, Т. В., Петраш, Ю. В., Сигаева, М. В., Синченко, Т. Ю., Черникова, М. И., Синченко, Т. Ю. | Личностное и профессиональное развитие студентов в вузе: сборник научных статей | Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2021, электронный ресурс | 1 |
| 6.1.3. Методические разработки | | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
| Л3.1 | Соломанидина Т. О., Соломанидин В. Г. | Мотивация и стимулирование трудовой деятельности: Учебник и практикум | Москва: Издательство Юрайт, 2019, электронный ресурс | 1 |
| Л3.2 | Гузич М. Э. | Психология карьеры: методические рекомендации и задания для практических занятий и контрольных работ | Сургут: Издательство СурГУ, 2019, электронный ресурс | 1 |
| Л3.3 | Пряжников Н. С. | Мотивация и стимулирование трудовой деятельности: Учебник и практикум для вузов | Москва: Юрайт, 2020, электронный ресурс | 1 |
| Л3.4 | Диянова З. В., Щеголева Т. М. | Общая психология. Личность и мотивация. Практикум: Учебное пособие для вузов | Москва: Юрайт, 2020, электронный ресурс | 1 |
| Л3.5 | Листик Е. М. | Мотивация и стимулирование трудовой деятельности: Учебник и практикум | Москва: Издательство Юрайт, 2019, электронный ресурс | 1 |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|---|--|--|----------|
| ЛЗ.6 | 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 |

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 | БД Сургутский Государственный университет «Книги» http://www.knigainfo.ru |

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» - www.consultant.ru/ |
| 6.3.2.2 | СПС «Гарант» - www.garant.ru/ |

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 . |
|-----|---|