

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Родин Олег Федорович  
Должность: И.о. директора  
Дата подписания: 2025.02.10  
Уникальный программный ключ:  
2246bb4b5eca53e35a45d6a91259e790782354e7

Министерство просвещения Российской Федерации  
Нижегородский государственный социально-педагогический институт (филиал)  
Федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет психолого-педагогического образования  
Кафедра педагогики и психологии

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.В.01.ДВ.02.01 «ТЕХНОЛОГИИ САМООРГАНИЗАЦИИ И  
САМОРАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ»**

Направление подготовки	44.04.01 Педагогическое образование
Профили подготовки	Психология и педагогика воспитания
Автор	С. А. Лысуенко, к. психол. н., доцент

Одобрена на заседании кафедры педагогики и психологии.  
Протокол от 10 февраля 2025 г. № 7.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности методической  
комиссией факультета психолого-педагогического образования.  
Протокол от 20 февраля 2025 г. № 3.

Нижний Тагил  
2025

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

*Цель:* формирование у магистрантов знаний, умений и навыков в области управления процессом самообразования, освоения современных технологий саморазвития личности, обеспечения оптимальных условий для повышения эффективности своей профессиональной деятельности.

*Задачи:*

1. сформировать у студентов систему представлений о процессах самоорганизации и саморазвития человека;
2. развивать способности к личностной рефлексии, рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий, планировать и реализовывать на этой основе траекторию саморазвития в течение всей жизни;
3. содействовать формированию у студентов психологической готовности к применению полученных знаний, умений, навыков в самостоятельной профессиональной деятельности, в том числе в групповой и командной работе.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Технологии самоорганизации и саморазвития личности» является частью учебного плана по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, программа магистратуры «Психология и педагогика воспитания».

Дисциплина «Технологии самоорганизации и саморазвития личности» входит в модуль «Психология и педагогика воспитания», является дисциплиной (модулем) по выбору (ДВ.2), части, формируемой участниками образовательных отношений. Дисциплина реализуется на факультете психолого-педагогического образования кафедрой педагогики и психологии.

Курс «Технологии самоорганизации и саморазвития личности» строится с опорой на знания, полученные студентами в процессе изучения: следующих дисциплин:

1. Современные проблемы науки и образования
2. Иностранный язык в профессиональной деятельности.
3. Инновационные технологии в условиях цифровой трансформации образования.
4. Нормативно-правовое обеспечение управления деятельностью образовательной организации.

Курс тесно связан со всеми другими дисциплинами, изучаемые позже, для которых его освоение необходимо как предшествующее.

## 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующих **компетенций**:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Дескрипторы
УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	УК 1.1. Знает методы критического анализа и оценки проблемных ситуаций на основе системного подхода; основные принципы критического анализа; способы поиска вариантов решения поставленной проблемной ситуации.	<i>Знает</i> классификацию методов критического анализа и принципы их применения на этапе планирования процесса личностного саморазвития. <i>Умеет</i> отбирать методы критического анализа и принципы их применения на этапе планирования путей самоорганизации. <i>Владеет</i> инструментами поиска вариантов решения проблемных

		ситуаций, возникающих в процессе личностного саморазвития.
	УК 1.2. Умеет анализировать проблемную ситуацию как систему, выявляя ее составляющие и связи между ними; осуществлять поиск вариантов решения поставленной проблемной ситуации; определять стратегию достижения поставленной цели как последовательности шагов, предвидя результат каждого из них и оценивая их влияние на внешнее окружение планируемой деятельности и на взаимоотношения участников этой деятельности.	<i>Знает</i> структурные компоненты анализа проблемной ситуации с целью дальнейшего выбора методов и методик личностной самоорганизации. <i>Умеет</i> формулировать цели и задачи личностного саморазвития в профессиональной деятельности. <i>Владеет</i> способами решения проблемной ситуации, основанными на ее анализе в профессиональной самореализации.
	УК 1.3. Грамотно, логично, аргументированно формирует собственные суждения и оценки проблемных ситуаций на основе системного подхода и определения стратегии действий для достижения поставленной цели.	<i>Знает</i> логику выбора методов и методик управления собственным временем с целью самоорганизации в профессиональной деятельности. <i>Умеет</i> планировать личностное саморазвитие в выбранной профессиональной деятельности. <i>Владеет</i> стратегиями достижения профессиональных целей в соответствии с целями и задачами профессионально-личностного развития.
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК 6.1. Знает теоретико-методологические основы самооценки, саморазвития, самореализации; направления и источники саморазвития и самореализации; способы самоорганизации собственной деятельности и ее совершенствования.	<i>Знает</i> теоретико-методологические основы профессионального становления личности. <i>Умеет</i> подбирать диагностические методики, направленные на диагностику профессионально-личностного потенциала. <i>Владеет</i> способами самоорганизации и самосовершенствования, позволяющие достичь целей профессионального и личностного саморазвития.
	УК 6.2. Умеет определять личностные и профессиональные приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; разрабатывать, планировать, контролировать, оценивать собственную деятельность в решении задач саморазвития и самореализации.	<i>Знает</i> подходы к определению личностных и профессиональных приоритетов деятельности для дальнейшей самореализации в профессиональной деятельности. <i>Умеет</i> планировать в соответствии с целями и задачами индивидуального профессионально-личностного саморазвития. <i>Владеет</i> навыками самооценки и самоконтроля в процессе достижения целей индивидуального профессионально-личностного

		саморазвития. <i>Знает</i> способы самоорганизации и саморазвития личности, позволяющие достичь целей и задач на определенном этапе профессионального становления личности. <i>Умеет</i> отбирать способы самоорганизации и саморазвития для достижения целей на определенном этапе профессионального становления личности. <i>Владеет</i> технологиями индивидуальной самоорганизации и саморазвития, позволяющие актуализировать профессионально-личностный потенциал личности.
ПК-3 Способен осуществлять социально-педагогическую поддержку обучающихся в процессе социализации	ПК 3.1. Знает сущность социально-педагогической поддержки обучающихся в процессе социализации; основы социально-педагогической деятельности по социальной адаптации обучающихся; способы оказания помощи им в освоении социальных ролей, формировании у обучающихся социальной компетентности и позитивного социального опыта; направления, формы и методы профилактической работы с детьми группы социального риска.	<i>Знает</i> особенности каждого возрастного периода личности, играющие роль в дальнейшей профессионализации человека. <i>Умеет</i> отбирать методы и способы актуализации профессионально-личностного потенциала в соответствии с возрастными особенностями человека. <i>Владеет</i> технологиями личностной адаптации личности в соответствии с возрастными особенностям, этапом профессионального становления личности и ее профессионально-личностным потенциалом.
	ПК 3.2. Умеет определять подходы, формы и методы социально-педагогической поддержки на основе анализа жизненной ситуации обучающегося; выбирать способы обеспечения реализации и защиты прав обучающихся в разных условиях жизнедеятельности; разрабатывать культурно-просветительские программы и планы мероприятий по формированию у обучающихся социальной компетентности и позитивного социального опыта.	<i>Знает</i> особенности способы мотивации личностного и профессионального саморазвития. <i>Умеет</i> выбирать способы достижения целей личностного и профессионального развития в соответствии с возрастными особенностями человека. <i>Владеет</i> технологиями самосовершенствования и самообразования с целью формирования социальной компетентности и позитивного социального опыта.
	ПК 3.3. Владеет умениями организации социально-педагогической поддержки обучающихся в трудной жизненной ситуации,	<i>Знает</i> предпосылки и особенности кризисов профессионального и личностного развития. <i>Умеет</i> отбирать методы и способы профилактики кризисов

	профилактической работы с детьми группы социального риска.	профессионального и личностного становления. <i>Владеет</i> технологиями преодоления кризисов профессионального и личностного становления.
--	--	---

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зач. е (216 ч.), семестры изучения – 2/3, распределение по видам нагрузки представлено в таблице.

Вид работы	Форма обучения
	заочная
<b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>216</b>
<b>Контактная работа</b> , в том числе:	<b>24</b>
Лекции	10
Практические занятия	14
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>179</b>
Подготовка к зачету во 2 семестре	4
Подготовка к экзамену в 3 семестре, контрольная работа	9

##### 4.2. Учебно-тематический план

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Самост. работа	Оценочные средства для текущего контроля	Оценочные средства для промежуточной аттестации
		Лекции	Практич. занятия			
<b>II семестр:</b> лекции – 4 ч., пр. зан. – 6 ч., сам. раб. – 94 ч., зачет – 4 ч.						
1. Человек как субъект саморазвития и своего жизненного пути	24	2	2	30	Тест-опрос Устный ответ	Вопросы к экзамену Итоговый тест
2. Саморазвитие как специфическая деятельность	28	2	2	34	Тест-опрос Устный и письменный ответ	
3. Стратегии определения жизненных целей	22	-	2	30	Устный и письменный ответ	
Подготовка и сдача зачета	4	-	-	4	-	Итоговый тест
<b>Всего во 2 семестре</b>	<b>108</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>98</b>		
<b>III семестр:</b> лекции – 6 ч., пр. зан. – 8 ч., сам. раб. – 85 ч., контрольная работа, экзамен – 9 ч.						
4. Основы тайм менеджмента Планирование и реализация целей	20	2	2	16	Тест-опрос Устный ответ	Вопросы к экзамену
5. Индивидуальная траектория профессионально-личностного развития и особенности ее	21	2	2	17	Тест-опрос Устный ответ	

построения						
6. Проблемы личностного и профессионального развития	21	2	2	17	Тест-опрос Устный ответ	
7. Взаимодействие личности и профессиональной организации	17		2	15	Устный и письменный ответ	
Контрольная работа	20			20		Письменная работа
Подготовка и сдача экзамена	9			9		Вопросы к экзамену
<b>Всего в 3 семестре</b>	<b>108</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>94</b>		
<b>Всего по дисциплине:</b>	<b>216</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>179</b>		

Типовые задания для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, критерии и шкалы оценивания, а также методические рекомендации для обучающихся представлены в приложении к рабочей программе дисциплины.

### 4.3. Содержание дисциплины

#### **Тема 1. Человек как субъект саморазвития и своего жизненного пути.**

Сущность понятий: саморазвитие, самоорганизация, самообразование и самовоспитание, саморегуляция, самоуправление. Понятие самоорганизации, особенности и проявление. Интегральность самоорганизации. Самоорганизация как основа саморазвития личности. Показатели, основные характеристики и общие закономерности саморазвития человека.

Субъектность как центральная характеристика саморазвивающейся и самоорганизующейся личности. Объективные и субъективные факторы саморазвития личности. Системный подход в понимании человека. Объективная неопределенность профессионального будущего.

#### **Тема 2. Саморазвитие как специфическая деятельность.**

Цели и мотивы саморазвития. Формы саморазвития: самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация и самореализация. Общая характеристика самопознания как процесса. Цели и мотивы самопознания. Способы и средства самопознания. Результаты самопознания. Идентификация и рефлексия как механизмы самопознания. Барьеры самопознания. Самопознание как условие оптимального саморазвития личности. Социальное и индивидуальное образовательное пространство. Система открытого образования. Основы акмеологии и проблема самодетерминации личности в профессионально-образовательном пространстве. Профессиональный и личностный рост.

Ценность и ограничения саморазвития. Самодиагностика личностного потенциала к самоуправлению и саморазвитию. Саморазвитие и личностный рост. Рефлексия. Формы рефлексии: ситуативная, ретроспективная, перспективная. Приемы рефлексии.

#### **Тема 3. Стратегии определения жизненных целей.**

Целеполагание деятельности. Требования к постановке целей деятельности. Продуктивная деятельность. Понятие цели. Классификация целей. Этапы определения жизненных целей: разработка общих представлений о жизненных устремлениях,

распределение жизненных целей во времени, конкретизация представлений о развитии профессиональной карьеры, инвентаризация целей. Методики постановки целей: ситуационный анализ, SMART-формула, «КЕДР».

#### **Тема 4. Основы тайм менеджмента. Планирование и реализация целей.**

Типы работоспособности, биоритмы человека и научная организация повседневной жизни и деятельности менеджера социально-культурной деятельности. Тайм-менеджмент как система эффективного планирования рабочего времени. Хронофаги и фундаментальные правила эффективного планирования времени. Селф-менеджмент как система эффективного управления личностным развитием.

Понятие ресурса времени. Методики анализа временных затрат. Хронометраж и его контрольная функция. Принципы планирования времени.

Технологии самообразования. Формулировка цели и задач самообразования. Составление плана саморазвития. Алгоритм работы над индивидуальной темой личного развития в процессе реализации плана саморазвития.

Планирование по системе Франклина. Технология планирования по принципу В. Парето. Техника ABC – анализа. Матрица приоритетов Д. Эйзенхауэра. Метод планирования «Альпы». Принципы и приемы организации времени. Самодиагностика «ловушек времени». Построение индивидуального профиля управления временем.

#### **Тема 5. Индивидуальная траектория профессионально-личностного развития и особенности ее построения.**

Периодизация профессионального развития личности. Содержание этапов профессионального развития. Проектирование траектории саморазвития. Постановка проблемы саморазвития личности. Поиск и разработка способа решения проблемы. Постановка цели и планирование траектории саморазвития. Профессиональная карьера: понятие, сущность, основные этапы. Управление личной карьерой. Этапы планирования карьеры. Индивидуальные конфигурации внутриорганизационной карьеры. Эффективный самомаркетинг. Определение профессиональных приоритетов и постановка задач карьеры. Траектория личностного и профессионального саморазвития. Личная профессиональная перспектива. Жизненный сценарий и жизненная стратегия. Проектирование профессионального жизненного пути. Предикторы, детерминирующие профессиональное будущее. Временная транспектива профессионального становления личности.

Условия профессионального саморазвития личности. Пути и способы саморазвития и самообразования в профессиональной деятельности. Психодиагностика мотивации, интеллекта и профессионально важных качеств личности.

#### **Тема 6. Проблемы личностного и профессионального развития.**

Детерминанты профессионального становления личности. Модели становления профессиональной деятельности. Конструктивное и деструктивное влияние профессионального труда на развитие личности. Профессиональные деформации личности и деятельности: сущность и типология.

Понятие «кризис профессионального становления». Основные детерминанты кризисов. Конфликты профессионального самоопределения, как одна из причин кризиса. Типология конфликтов профессионального самоопределения. Психологические признаки кризиса. Формы протекания кризиса. Стратегии выхода из кризиса. Особенности кризисов профессионального становления.

Анализ представлений и отношения к личному успеху. Факторы, влияющие на достижение успешности в профессиональной деятельности. Методика изучения профессионального кризиса. Диагностика стратегий выхода из кризиса.

#### **Тема 7. Взаимодействие личности и профессиональной организации.**

Процесс включения личности в организацию. Содержание и сущность процесса профессиональной адаптации. Модели профессиональной адаптации. Модель черт личности К. Арджириса. Диагностика черт личности «Большая пятерка». Модели поведения в

конфликте. Модели взаимодействия сотрудников в команде. Теории мотивации персонала. Этапы создания команды, управление командой.

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Перечень основной и дополнительной литературы

#### *Основная литература:*

1. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 320 с. — (Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437869>

2. Милорадова, Н. Г. Психология саморазвития и самоорганизации в условиях учебно-профессиональной деятельности : учебное пособие для студентов магистратуры, обучающихся по направлению подготовки 38.04.02 Менеджмент / Н. Г. Милорадова, А. Д. Ишков. — М. : Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2016. — 109 с. — ISBN 978-5-7264-1340-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/54678.html>

3. Основы саморазвития личности : учебно-методическое пособие для всех направлений подготовки. (Бакалавриат) / Л. Г. Бортникова, А. А. Ефимова, Н. А. Мишанкина, М. А. Плюснина. — Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2016. — 164 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87015.html>

#### *Дополнительная литература:*

1. Котова, С. С. Основы эффективной самоорганизации [Текст] : учебное пособие / С. С. Котова, О. Н. Шахматова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», Учреждение Рос. акад. образования «Урал. отд-ние». — Екатеринбург : РГППУ, 2010.

2. Котова, С. С. Самоорганизация учебно-профессиональной деятельности студентов [Текст] / С. С. Котова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». — Екатеринбург : РГППУ, 2012.

3. Студент как субъект саморазвития и отношения к учебно-профессиональной деятельности / В. Г. Маралов, О. А. Воронина, Е. П. Киселева [и др.] ; под редакцией В. Г. Маралов. — М. : Академический Проект, Фонд «Мир», 2017. — 191 с. — ISBN 978-5-8291-2552-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/36595.html>

4. Минюрова, С.А. Психология самопознания и саморазвития : учебник / С.А. Минюрова. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2016. — 480 с. — ISBN 978-5-9765-2231-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/74741>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### *Интернет-ресурсы:*

1. Энциклопедия психодиагностики [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.psylib.info>

2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

3. Единое окно доступа к информационным ресурсам [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://window.edu.ru/>

## 5.2. Электронные образовательные ресурсы, в т. ч. профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<a href="https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/">https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/</a>	Электронно-библиотечные системы НТГСПИ
<a href="https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/libraris/">https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/libraris/</a>	Электронные базы данных НТГСПИ
<a href="https://www.ntspi.ru/library/periodika/">https://www.ntspi.ru/library/periodika/</a>	Периодика НТГСПИ
<a href="https://iprmedia.ru">https://iprmedia.ru</a>	ЭБС «Ай Пи Эр Медиа»
<a href="https://ibooks.ru">https://ibooks.ru</a>	ЭБС «Айбукс»
<a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a>	ЭБС Юрайт
<a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>	ЭБС издательства «ЛАНЬ»
<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
<a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>	«КонсультантПлюс»
<a href="http://cyberleninka.ru">http://cyberleninka.ru</a>	НЭБ «КиберЛенинка»
<a href="https://polpred.ru">https://polpred.ru</a>	ООО «Полпред-Справочники» (база данных)
<a href="https://eivis.ru">https://eivis.ru</a>	ООО «ИВИС»
<a href="http://www.delpress.ru">www.delpress.ru</a>	«Деловая пресса»

## 5.3. Комплект программного обеспечения

1. Среда электронного обучения «Русский Moodle» (<https://do.ntspi.ru>).
2. Интернет-платформа онлайн-курсов со свободным кодом «Open edX» (<https://www.edx.org>).
3. Интернет-платформа онлайн-курсов «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>).
4. Электронная информационно-образовательная среда РГППУ (<https://eios.rsvpu.ru/>).
5. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».
6. Microsoft Office.
7. Kaspersky Endpoint Security.
8. Adobe Reader.
9. Free PDF Creator.
10. 7-zip (<http://www.7-zip.org/>).
11. LibreOffice.
12. Браузеры Firefox, Яндекс.Браузер.

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Помещения

Помещения для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

### 6.2. Оборудование и технические средства обучения

#### 6.2.1. Оборудование, в т. ч. специализированное

Стационарный компьютер или ноутбук, проектор для показа слайдов и видео, акустические колонки.

#### 6.2.2. Технические средства обучения

Презентации лекций, видео-презентации, видео-лекции, учебные кинофильмы, аудиозаписи, онлайн-платформы.

#### 6.2.3. Учебные и наглядные пособия

Печатные и электронные учебные пособия, наглядный материал: графические изображения, схемы, таблицы, раздаточный материал.