

Компонент ОПОП направления подготовки/специальности 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) Практическая психология в образовании

Б1.О.04

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины **Б1.О.04 Технология самоорганизации и планирования карьеры**

Разработчик:
Афонькина Ю.А.,
зав. кафедрой психологии
и коррекционной педагогики,
докт. социол. наук,
канд. психол. наук,
доцент, профессор кафедры
психологии и
коррекционной педагогики

Утверждено на заседании кафедры
психологии и коррекционной педагогики
протокол № 07 от 05 февраля 2026 г.

заведующий кафедрой психологии и
коррекционной педагогики

_____ Афонькина Ю.А.
подпись ФИО

**Мурманск
2026**

Пояснительная записка

Объем дисциплины 3 з.е.

1. Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-6- Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	ИД-1ук-6 Устанавливает цели и приоритеты собственной деятельности при планировании и реализации траектории профессионального развития ИД-2ук-6 Определяет образовательные потребности и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки	Знать: теоретико-методологические основы самоорганизации, профессионального развития и построения профессиональной карьеры Уметь: определять приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста, оценивать собственные (личностные, ситуативные, временные) ресурсы, выбирать способы преодоления личностных ограничений на пути достижения целей в отношении построения профессиональной карьеры Владеть: действиями по самооцениванию личностного потенциала, приемами самодиагностики в сфере профессионального развития и построения карьеры, тайм-менеджмента, опытом проектирования гибкой профессиональной траектории в с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности и динамично изменяющихся требований рынка труда, опытом отбора техник самоорганизации для реализации собственной деятельности в отношении построения профессиональной карьеры.

2. Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Самоорганизация личности.

Понятие самоорганизации личности. Психологические основы самоорганизации личности, потребности в самореализации и самосовершенствовании. Тайм- менеджмент. Планирование и организация своего времени. Способность принимать решения в трудных ситуациях. Феномен ответственности. Основные качества Личности, способствующие самоорганизации и их формирование. Роль внутренней активности личности. Выработка жизненной позиции, стиля жизни, жизненной стратегии. Самооценка личности. Рефлексивные механизмы самоорганизации и саморазвития.

Тема 2. Психологические факторы построения карьеры и профессионального развития.

Содержание понятия карьеры, карьерные мотивы и цели. Личностное, профессиональное самоопределение. Личностный рост, личностный потенциал. Человека как субъект профессионального самоопределения. Профессиональная направленность: структура, факторы формирования. Потребность в профессиональном самоопределении.

Профессия как ценность. Стадии профессионального становления личности. Основные стадии и этапы индивидуальной карьеры. Личностные приоритеты профессионального и карьерного развития. Внутренние и внешние основания профессионализации. Человеческий и социальный потенциал. Планирование и организация профессионального развития. Факторы построения карьеры. Кризисы профессионального развития. Проблема профессионального выгорания. Профессиональное здоровье.

Тема 3. Технологии управления своей профессиональной карьерой.

Принципы управления профессиональной карьерой. Самодиагностика профессионального развития, оценки карьерных устремлений и ориентаций. Профессиограмма и карьерограмма. Собеседование при приеме на работу: психологические приемы самопрезентации. Адаптация на новом рабочем месте и закрепление в профессии. Профессиональные и карьерные обязательства. Развитие конкурентоспособности. Психологические приемы управления своей профессиональной карьерой, поддержания и укрепления профессионального здоровья. Лист персональной карьеры, матрица Эйзенхауэра, хронометраж, постановка SMART-целей, техники «Колесо баланса», «Антирасписание», селф-кейс, супервизия. Этические аспекты построения карьеры. Самооценка и экспертные оценки. Предупреждение деструктивного профессионального развития. Профилактика профвыгорания. Развитие самоэффективности.

3. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модуля)

- мультимедийные презентационные материалы по дисциплине (модулю) представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические указания к выполнению практических/контрольных работ (выбрать) представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены на официальном сайте МАУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным».

4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);
- задания текущего контроля;
- задания промежуточной аттестации;
- задания внутренней оценки качества образования.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы (печатные издания, электронные учебные издания и (или) ресурсы электронно-библиотечных систем)

Основная литература:

1. Макеев, В. А. Психология социального взаимодействия : учебное пособие для вузов / В. А. Макеев. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 276 с. — ISBN 978-5-507-49112-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/405563>.
2. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 320 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].

- URL: <https://urait.ru/bcode/562670>
3. Мириуца, Е. В. Психология карьеры: практикум : учебное пособие / Е. В. Мириуца. — Тамбов : ТГУ им. Г.Р.Державина, 2021. — 88 с. — ISBN 978-5-00078-416-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/177100>.
 4. Орлова, О. М. Профессиональное и личностное самоопределение: материалы к практическим занятиям : учебно-методическое пособие / О. М. Орлова. — Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2022. — 48 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/283007>.
 5. Семьшева, В. М. Психология профессионального развития : учебно-методическое пособие / В. М. Семьшева. — Брянск : Брянский ГАУ, 2022. — 127 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/305063>.
 6. Шнейдер, Л. Б. Психология карьеры: учебник и практикум для вузов / Л. Б. Шнейдер, З. С. Акбиева, О. П. Цариценцева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 187 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06900-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564125>

Дополнительная литература:

1. Елисеева, Л. Я. Педагогика и психология планирования карьеры: учебник для вузов / Л. Я. Елисеева. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09493-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563737>
2. Карпинский, К. В. Современные методы психологической диагностики : методические рекомендации / К. В. Карпинский, А. М. Кольшко, Т. В. Парфёнова ; под редакцией К. В. Карпинского. — Гродно : ГрГУ им. Янки Купалы, 2022. — 398 с. — ISBN 978-985-582-500-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/296324>.
3. Нартова-Бочавер, С. К. Психология личности и межличностных отношений : учебник для вузов / С. К. Нартова-Бочавер. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 262 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06161-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562897>

6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- 1) Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации- URL: <http://pravo.gov.ru>
- 2) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - URL: <http://window.edu.ru>
- 3) Справочно-правовая система. Консультант Плюс - URL: <http://www.consultant.ru/>

7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

- 1) Офисный пакет Microsoft Office 2007
- 2) Система оптического распознавания текста ABBYY FineReader

8. Обеспечение освоения дисциплины лиц с инвалидностью и ОВЗ

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) представлено в приложении к ОПОП «Материально-технические условия реализации образовательной программы» и включает:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;

- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде МАУ;

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

10. Распределение трудоемкости по видам учебной деятельности

Таблица 1 - Распределение трудоемкости

Вид учебной деятельности	Распределение трудоемкости дисциплины (модуля) по формам обучения											
	Очная				Очно-заочная				Заочная			
	Семестр			Всего часов	Семестр			Всего часов	Семестр/Курс			Всего часов
									у	1		
Лекции									4			4
Практические занятия									4	4		8
Лабораторные работы												
Самостоятельная работа									28	64		92
Подготовка к промежуточной аттестации										4		4
Всего часов по дисциплине									32	76		108
/ из них в форме практической подготовки									32	72		108

Формы промежуточной аттестации и текущего контроля

Зачет										1		
Количество кейс-заданий										1		
Количество мультимедийных презентаций									1	2		
Количество тестового контроля										1		

Перечень практических занятий по формам обучения

№ п/п	Темы практических занятий
1	очная форма
1	Самоорганизация личности.
2	Психологические факторы построения карьеры и профессионального развития.
3	Принципы и способы управления профессиональной карьерой.
4	Профилактика профвыгорания