

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛПУ»)

Институт естественных наук  
Кафедра географии

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Института естественных наук

С.Ю. Гаврик

«15» апр 2025г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Саморганизация и технологии профессионального личностного роста»

По направлению подготовки 43.04.02 «Туризм»

Квалификация выпускника магистр

Форма обучения очная

Курс I

Луганск, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки магистров по направлению подготовки 43.04.02 «Туризм».

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО – магистратура по направлению подготовки 43.04.02 Туризм, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 июня 2017 г. по № 556 (с изменениями и дополнениями), Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» от 18.10.2013 г. № 544н (с изменениями и дополнениями), Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» от 22.09.2021 г. № 652н.

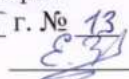
**СОСТАВИТЕЛИ:**

доцент кафедры географии ФГБОУ ВО «ЛГПУ», кандидат педагогических наук, доцент Кобзова Светлана Николаевна.

Утверждена на заседании кафедры географии

Протокол от «13» 01 2025 г. № 13

И.о. заведующего кафедрой географии



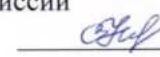
Е.А. Звонок

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии Института естественных наук

Протокол от «13» 01 2025 г. № 6

Председатель учебно-методической комиссии

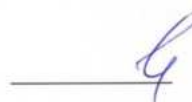
Института естественных наук



С.Н. Несторенко

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор Департамента образования



В.В. Савенков

## **1. Цели и задачи учебной дисциплины**

**Цель** изучения дисциплины – выработать у студентов-магистрантов способности определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.

Основные **задачи** дисциплины:

- изучение сущности самоанализа и самооценки;
- определение приоритетов собственной профессиональной деятельности;
- выработка навыков критического мышления для оценки путей и совершенствования собственной профессиональной деятельности;
- формирование умений достижения поставленных личных профессиональных целей с учетом имеющихся ресурсов;
- оценивание эффективности использования времени и других ресурсов для достижения поставленных целей;
- ознакомление с современным методическим инструментарием при формировании собственного имиджа.

Изучение указанных вопросов обеспечит формирование у будущего специалиста навыков определения и реализации приоритетов собственной деятельности и способов ее совершенствования на основе самооценки.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Учебная дисциплина «Самоорганизация и технологии профессионального личностного роста» входит в обязательную часть дисциплин подготовки студентов.

Необходимыми условиями для успешного освоения дисциплины являются:

*знания* основных понятий, принципов индивидуальной траектории самоопределения и самореализации в современных социально-экономических условиях, а также основных этапов личностно-профессионального самосовершенствования и саморазвития;

*умения* проводить самоанализ и самооценку, определять приоритеты собственной профессиональной деятельности, применять критическое мышление для оценки путей и способов совершенствования собственной профессиональной деятельности, достигать поставленных личных профессиональных целей с учетом имеющихся ресурсов;

*навыки* постановки целей и задач на каждом этапе профессионального развития личности для достижения успеха в карьере.

Основывается на базе дисциплин бакалавриата «Менеджмент в туристской индустрии», «Психология профессиональной деятельности».

Является основой для дальнейшего освоения комплекса дисциплин профессиональной подготовки.

## **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций**

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Универсальные		
УК-6	<p>УК-6.1. Готов к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала.</p> <p>УК-6.2. Оценивает свои ресурсы и их пределы, оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания.</p> <p>УК-6.3. Определяет и реализовывает приоритеты собственной деятельности.</p>	<p>Знает возможные сферы и направления профессиональной самореализации; приемы и технологии целеполагания и целереализации; пути достижения более высоких уровней профессионального и личного развития.</p> <p>Умеет определять приоритеты профессионального роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки по выбранным критериям.</p> <p>Владеет навыками по построению гибкой профессиональной траектории, с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности, динамично изменяющихся требований рынка труда и стратегии личного развития.</p>

Студенты, завершившие изучение дисциплины «Самоорганизация и технологии профессионального личностного роста», должны:

**знать** основные теоретико-методологические подходы и технологии личностного роста; основные направления в исследованиях личностного и профессионального развития;

**уметь** проводить самоанализ и самооценку, определять приоритеты собственной профессиональной деятельности, применять критическое мышление для оценки путей и способов совершенствования собственной профессиональной деятельности, достигать поставленных личных профессиональных целей с учетом имеющихся ресурсов, эффективно взаимодействовать с другими людьми в процессе совместной профессиональной деятельности, осуществлять информационный поиск, обрабатывать и представлять информацию в соответствии с поставленными

задачами, выявлять проблемы социально-профессиональных ситуаций, планировать и организовывать деятельность по их разрешению;

**владеет** навыками самоанализа и самооценки, определения приоритетов собственной профессиональной деятельности, критического мышления для оценки путей и совершенствования собственной профессиональной деятельности, навыками достижения поставленных личных профессиональных целей с учетом имеющихся ресурсов, навыками оценки эффективности использования времени и других ресурсов для достижения поставленных целей.

#### **4. Структура и содержание учебной дисциплины**

##### **4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов / зачетных единиц</b>
	<b>1 семестр</b>
<b>Общая учебная нагрузка</b>	<b>108 / 3 зач. ед.</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов), в том числе:</b>	<b>36</b>
Лекции	16
Семинарские занятия	-
Практические занятия	20
Лабораторные работы	-
Контрольные работы	-
Курсовая работа / курсовой проект	-
Другие формы организации учебного процесса	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего часов)</b>	<b>68</b>
Контроль	4
Форма аттестации	зачет

##### **4.2. Содержание разделов учебной дисциплины**

**Раздел 1. Теоретико-методологические основы исследования личностного и профессионального развития**

**Тема 1. Саморазвитие и личный успех.** Понятие, цели и функции самоменеджмента. Техники самоорганизации. Модель качеств менеджера «Умение управлять самим собой». Самопознание, установление иерархии ценностей. Самодиагностика личностного потенциала к самоуправлению и саморазвитию. Рефлексия: формы и приемы.

**Тема 2. Определение жизненных целей.** 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.

**Тема 3. Таймменеджмент. Планирование и реализация целей.** Понятие ресурса времени. Методики анализа временных затрат. Хронометраж и его контрольная функция. Принципы планирования времени. 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 4. Коммуникации и восприятие информации.** Виды, формы и способы коммуникации. Виды и формы восприятия информации. Коммуникационный процесс. Коммуникационные барьеры. Коммуникационная компетентность.

## **Раздел 2. Профессиональное развитие личности**

**Тема 5. Карьерное планирование.** Профессиональная карьера: понятие, сущность, основные этапы. Управление личной карьерой. Эффективный самомаркетинг. Психодиагностика мотивации, интеллекта и профессионально-важных качеств личности. Определение профессиональных приоритетов и постановка задач карьеры.

**Тема 6. Карьера менеджера.** Карьера менеджера: понятие, сущность и стадии развития. Имидж успешного руководителя. Качества современного руководителя. Лидерство.

**Тема 7. Образованность – стратегическое преимущество личности.** Социальное и индивидуальное образовательное пространство. Система открытого образования. Составляющие профессионального саморазвития. Развитие познавательной деятельности (внимание, память, мышление, креативность). Технологии эффективной учебной деятельности.

### **4.3. Лекции**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>1 семестр</b>		
<b>1</b>	Саморазвитие и личный успех. Определение жизненных целей	<b>4</b>
<b>2</b>	Таймменеджмент. Планирование и реализация целей	<b>2</b>

3	Коммуникации и восприятие информации	4
4	Карьерное планирование	2
5	Карьера менеджера. Образованность – стратегическое преимущество личности	4
<b>Итого:</b>		<b>16</b>

#### 4.4. Практические / семинарские занятия

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>1 семестр</b>		
1	Саморазвитие и личный успех	4
2	Определение жизненных целей	2
3	Таймменеджмент. Планирование и реализация целей	4
4	Коммуникации и восприятие информации	2
5	Карьерное планирование	2
6	Карьера менеджера	4
7	Образованность – стратегическое преимущество личности	2
<b>Итого:</b>		<b>20</b>

#### 4.5. Лабораторные работы (не предусмотрены).

#### 4.6. Самостоятельная работа студентов

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела / темы</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>1 семестр</b>			
1	Саморазвитие и личный успех	Составление тезисов; работа с лекционным материалом; подготовка к семинарским занятиям; подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний по дисциплине.	10
2	Определение жизненных целей	Составление тезисов / конспекта; работа с лекционным материалом; подготовка к семинарским занятиям; подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний по дисциплине.	10
3	Таймменеджмент. Планирование и реализация целей	Составление тезисов / конспекта; работа с лекционным материалом; подготовка к семинарским занятиям; подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний по дисциплине.	10

4	Коммуникации и восприятие информации	Составление тезисов / конспекта; работа с лекционным материалом; подготовка к семинарским занятиям; подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний по дисциплине.	10
5	Карьерное планирование	Составление тезисов / конспекта; работа с лекционным материалом; подготовка к семинарским занятиям; подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний по дисциплине.	8
6	Карьера менеджера	Составление тезисов / конспекта; работа с лекционным материалом; подготовка к семинарским занятиям; подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний по дисциплине.	10
7	Образованность – стратегическое преимущество личности	Составление тезисов / конспекта; работа с лекционным материалом; подготовка к семинарским занятиям; подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний по дисциплине.	10
<b>Итого:</b>			<b>68</b>
<b>Контроль самостоятельной работы студентов:</b>			<b>4</b>

#### 4.7. Курсовые работы/проекты не предусмотрены

### 5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих методик и технологий:

*Проблемное обучение:* создание в процессе чтения лекций проблемных ситуаций и организация активной самостоятельной деятельности студентов с целью выявления условий или перспектив развития различных видов туризма в той или иной стране мира;

*Проектные методы обучения и обучение в сотрудничестве (командная работа):* используется при подготовке к практическим занятиям. Студенты распределяются на 3-4 подгруппы с целью разработки творческого проекта.

*Информационные технологии:* использование при чтении лекций мультимедийных лекций в программе Microsoft PowerPoint; использование электронных образовательных ресурсов.

### 6. Формы контроля освоения учебной дисциплины

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем, ведущим практические работы по



дисциплинам в различных формах: защита практических работ (устная форма); тестирование; контрольные работы.

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме устного зачета.

Система оценивания учебных дисциплин студентов, оценочные средства представлены в фонде оценочных средств к рабочей программе учебной дисциплины (Приложение).

## **7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины**

А) основная литература:

1. Московцева Л.В. Технологии самоорганизации и самообразования / Московцева Л.В., Пахомова Н.Г., Митрофанова О.Н.. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2021. — 91 с. — ISBN 978-5-00175-070-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/118449.html> (дата обращения: 09.03.2025).

2. Свиридова, Г. Б. Самоорганизация профессионального развития : учебное пособие / Г. Б. Свиридова. — Самара : Самарский университет, 2021. — 84 с. — ISBN 978-5-7883-1718-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/257141> (дата обращения: 09.03.2025).

Б) дополнительная литература:

1. Архангельский, Г. А. Корпоративный тайм-менеджмент. Энциклопедия решений / Г. А. Архангельский. — М. : Изд-во Альпина Диджитал, 2010. — 211 с.

2. Грецов, А. Г. Выбираем профессию: советы практического психолога / А.Г. Грецов. — СПб. : Питер, 2010. — 216с.

3. Дидактический материал по курсу «Твоя профессиональная карьера» / под ред. С.Н. Чистяковой. — М. : Просвещение, 2010. — 112 с.

4. Зеер, Э. Ф. Психология профессионального развития / Э. Ф. Зеер. — М. : Академия, 2010. — 240 с.

5. Пряжников, Н. С. Теория и практика профессионального самоопределения / Н. С. Пряжников. — М. : МГППИ, 2011. — 108 с.

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Лекционные занятия: комплект электронных презентаций; аудитория, оснащенная презентационной техникой (мультимедийная доска, ноутбук).

Практические работы: электронных презентаций; аудитория, оснащенная презентационной техникой (мультимедийная доска, ноутбук).

Рабочее место преподавателя, оснащенное ноутбуком с доступом в Интернет, рабочие места студентов, оснащенные компьютерами

(ноутбуками) с доступом в Интернет, предназначенные для работы в информационной образовательной среде.

## 9. Лист дополнений и изменений

[illegible]

