

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт естественных наук
Кафедра географии и туризма



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Института естественных наук

С.Ю. Гаврик

«04» _____ 02 _____ 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Самоорганизация и технологии профессионального личностного роста»

По направлению подготовки - 43.04.02 «Туризм»

Квалификация выпускника - магистр

Форма обучения - очная

Курс 1

Луганск, 2026

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.

СОСТАВИТЕЛЬ:

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

Утверждена на заседании кафедры географии и туризма

Протокол от «27» 07 2026 г. № 77

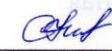
Заведующий кафедрой географии и туризма  И.А. Белецкая

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии Института естественных наук

Протокол от «04» 02 2026 г. № 7

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 с 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

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

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

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

4.4. Практические / семинарские занятия

№ п/п	Наименование темы	Объем часов
1 семестр		
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
Итого:		20

4.5. Лабораторные работы (не предусмотрены).

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название раздела / темы	Вид самостоятельной работы	Объем часов
1 семестр			
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
Итого:			68
Контроль самостоятельной работы студентов:			4

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.

