

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный социально-педагогический университет»  
Институт психолого-педагогического и социального образования  
Кафедра психологии образования и развития

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ Ю. А. Жадаев

« 28 » апреля 2025 г.

## **Основы самоорганизации и саморазвития**

**Программа учебной дисциплины**

Направление 37.03.01 «Психология»

Профиль «Психология»

*очная форма обучения*

Волгоград  
2025

Обсуждена на заседании кафедры психологии образования и развития  
« 18 » февраля 2025 г., протокол № 8

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Плотникова Н.Н. « 18 » февраля 2025 г.  
(подпись) (зав. кафедрой) (дата)

Рассмотрена и одобрена на заседании учёного совета института психолого-педагогического  
и социального образования « 10 » марта 2025 г. , протокол № 5

Председатель учёного совета Зотова Н.Г. \_\_\_\_\_ « 10 » марта 2025 г.  
(подпись) (дата)

Утверждена на заседании учёного совета ФГБОУ ВО «ВГСПУ»  
« 28 » апреля 2025г. , протокол № 10

#### **Отметки о внесении изменений в программу:**

Лист изменений № _____	_____	_____	_____
	(подпись)	(руководитель ОПОП)	(дата)

Лист изменений № _____	_____	_____	_____
	(подпись)	(руководитель ОПОП)	(дата)

Лист изменений № _____	_____	_____	_____
	(подпись)	(руководитель ОПОП)	(дата)

#### **Разработчики:**

Малявина Светлана Сергеевна кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии профессиональной деятельности ФГБОУ ВО «ВГСПУ».

Программа дисциплины «Основы самоорганизации и саморазвития» соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 «Психология» (утверждён приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. N 839) и базовому учебному плану по направлению подготовки 37.03.01 «Психология» (профиль «Психология»), утверждённому Учёным советом ФГБОУ ВО «ВГСПУ» (от 28 апреля 2025 г., протокол № 10).

## **1. Цель освоения дисциплины**

Освоение теоретических основ изучения процессов самоорганизации и саморазвития в психологии и способов их реализации в практической деятельности.

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

Дисциплина «Основы самоорганизации и саморазвития» относится к вариативной части блока дисциплин и является дисциплиной по выбору.

Для освоения дисциплины «Основы самоорганизации и саморазвития» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Введение в профессию», «Зоопсихология и сравнительная психология», «Информационные технологии в психологии», «Психология личности», «Философия», «Педагогика», «Практикум академической компетентности», «Физиология высшей нервной деятельности», прохождения практики «Научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплины «Психология стресса».

## **3. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

- способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач (УК-1);
- способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6).

### **В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

#### ***знать***

- основные подходы к исследованию процессов самоорганизации и саморазвития в современной психологии;
- модель осознанной саморегуляции О.А. Конопкина и В.И. Моросановой, приемы и способы эффективной самоорганизации деятельности;

#### ***уметь***

- анализировать и сопоставлять различные подходы к исследованию процессов самоорганизации и саморазвития, вырабатывая на их основе собственную позицию по данному вопросу;
- на основе рефлексивного анализа планировать и осуществлять изменения по повышению эффективности самоорганизации деятельности;

#### ***владеть***

- приемами и способами эффективной самоорганизации и саморазвития.

## **4. Объём дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		4
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	48	48
В том числе:		
Лекции (Л)	16	16
Практические занятия (ПЗ)	16	16
Лабораторные работы (ЛР)	16	16
<b>Самостоятельная работа</b>	24	24
<b>Контроль</b>	–	–
Вид промежуточной аттестации		ЗЧ
Общая трудоемкость	часы	72
	зачётные единицы	2

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Теоретический анализ проблем самоорганизации и саморазвития в психологии	Исследования саморазвития на основе методологии культурно-исторической психологии и деятельностного подхода (Н.А. Низовских, М.А. Щукина и др.). Представления о жизненном пути личности в работах К.А. Абульхвеновой в субъектно-деятельностном подходе школы С.Л. Рубинштейна. Теория саморегуляции деятельности О.А. Конопкина и В.А. Моросановой. Надситуативная активность (В.А. Петровский) как механизм саморазвития. Представление о самоактуализации в гуманистической психологии А.Маслоу.
2	Практические психологические формы и методы самоорганизации и саморазвития личности	Саморазвитие регуляторной сферы на основе модели осознанной саморегуляции О.А. Конопкина и В.И. Моросановой. Приемы и способы: постановка и иерархизация целей, прояснение, анализ и учет условий реализации деятельности, составление детализированных и вариативных программ действий, оценка результатов. Рефлексивный анализ деятельности как основа саморазвития и самоорганизации. Тайм-менеджмент как область на стыке практической психологии и управленческих практик. Самоорганизация и организация совместной деятельности. Цифровые средства в решении задач самоорганизации.

### 5.2. Количество часов и виды учебных занятий по разделам дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	СРС	Всего
1	Теоретический анализ проблем самоорганизации и саморазвития в психологии	8	8	8	12	36
2	Практические психологические формы и методы	8	8	8	12	36

	самоорганизации и саморазвития личности					
--	--	--	--	--	--	--

## 6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

### 6.1. Основная литература

1. 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. Маралова. — Москва : Академический проект, 2020. — 191 с. — ISBN 978-5-8291-2770-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110009.html> (дата обращения: 05.02.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Иванова И. В. Саморазвитие личности. Психолого-педагогический аспект : монография / И. В. Иванова. — Калуга : Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, 2013. — 266 с. — ISBN 978-5-88725-315-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/57634.html> (дата обращения: 05.02.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Субъектный подход в психологии / Л. И. Акатов, И. В. Балымова, Б. И. Беспалов [и др.] ; под редакцией А. Л. Журавлев [и др.]. — Москва : Институт психологии РАН, 2009. — 623 с. — ISBN 978-5-9270-0167-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/47574.html> (дата обращения: 05.02.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Моросанова В. И. Диагностика саморегуляции человека / В. И. Моросанова, И. Н. Бондаренко. — Москва : Когито-Центр, 2015. — 304 с. — ISBN 978-5-89353-466-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/51914.html> (дата обращения: 05.02.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

### 6.2. Дополнительная литература

1. Моросанова В. И. Самосознание и саморегуляция поведения / В. И. Моросанова, Е. А. Аронова. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 214 с. — ISBN 978-5-9270-0104-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88385.html> (дата обращения: 05.02.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Кови Стивен Семь навыков эффективных менеджеров: Самоорганизация, лидерство, раскрытие потенциала / Стивен Кови. — Москва : Альпина Паблишер, 2019. — 96 с. — ISBN 978-5-9614-1680-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/82488.html> (дата обращения: 05.02.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Ричард Темплар Правила самоорганизации: как все успевать, не напрягаясь / Темплар Ричард ; перевод Е. Милицкая ; под редакцией П. Суворовой. — 2-е изд. — Москва : Альпина нон-фикшн, 2019. — 216 с. — ISBN 978-5-91671-187-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/86827.html> (дата обращения: 05.02.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Тайм-менеджмент. Полный курс : учебное пособие / Г. А. Архангельский, М. А. Лукашенко, Т. В. Телегина, С. В. Бехтерев ; под редакцией Г. А. Архангельского, П. Суворовой. — Москва : Альпина Паблишер, 2020. — 311 с. — ISBN 978-5-9614-1881-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL:

<https://www.iprbookshop.ru/93046.html> (дата обращения: 05.02.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5. Меркулова О. П. Практикум академической компетентности. Как учиться в вузе успешно и самостоятельно? : учебное пособие / О. П. Меркулова. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 167 с. — ISBN 978-5-4486-0218-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/72463.html> (дата обращения: 18.12.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/72463>.

6. Иванова И. В. Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития учащихся : учебно-методическое пособие / И. В. Иванова. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 354 с. — ISBN 978-5-4497-1345-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/145948.html>.

7. Основы саморазвития личности : учебно-методическое пособие. Для всех направлений подготовки. Уровень - бакалавриат / Л. Г. Бортникова, А. А. Ефимова, Н. А. Мишанкина, М. А. Плюснина. — Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2016. — 164 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87015.html>.

8. Мудрак С. А. Технологии самоуправления и саморазвития : учебно-методическое пособие для магистрантов / С. А. Мудрак. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 93 с. — ISBN 978-5-4497-1046-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107441.html> (дата обращения: 05.02.2025).

9. Зюзина Н. Н. Личностный рост и саморазвитие: техники и стратегии : курс лекций / Н. Н. Зюзина. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2022. — 66 с. — ISBN 978-5-00175-138-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/126368.html>.

## **7. Ресурсы Интернета**

Перечень ресурсов Интернета, необходимых для освоения дисциплины:

1. Образовательный портал Волгоградского государственного социально-педагогического университета (сайт "Курсы"). URL: <http://lms.vspu.ru>.
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. URL: <http://elibrary.ru>.
3. Федеральный портал "Российское образование" (<http://edu.ru/>).
4. Письменные практики в помощь себе и другим. URL: <https://pismennyepraktiki.com/>.
5. Вклад в будущее. Программа по развитию личностного потенциала. URL: <https://vbudushee.ru/education/programma-po-razvitiyu-lichnostnogo-potentsiala/>.

## **8. Информационные технологии и программное обеспечение**

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости):

1. Программное обеспечение для доступа к сети Интернет.
2. Пакет офисных приложений (редактор текстовых документов, презентаций, электронных таблиц).

## **9. Материально-техническая база**

Для проведения учебных занятий по дисциплине «Основы самоорганизации и саморазвития» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Компьютерный класс для проведения занятий лабораторного типа и самостоятельной работы обучающихся с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.
2. Аудитория для проведения лекционных и практических занятий, оснащенная мультимедийным оборудованием (компьютер и проектор или интерактивная панель).

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Дисциплина «Основы самоорганизации и саморазвития» относится к вариативной части блока дисциплин и является дисциплиной по выбору. Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций, проведение практических занятий и лабораторных работ. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Лекционные занятия направлены на формирование глубоких, систематизированных знаний по разделам дисциплины. В ходе лекций преподаватель раскрывает основные, наиболее сложные понятия дисциплины, а также связанные с ними теоретические и практические проблемы, даёт рекомендации по практическому освоению изучаемого материала. В целях качественного освоения лекционного материала обучающимся рекомендуется составлять конспекты лекций, использовать эти конспекты при подготовке к практическим занятиям, промежуточной и итоговой аттестации.

Практические занятия являются формой организации педагогического процесса, направленной на углубление научно-теоретических знаний и овладение методами работы, в процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения учебных действий в сфере изучаемой науки. Практические занятия предполагают детальное изучение обучающимися отдельных теоретических положений учебной дисциплины. В ходе практических занятий формируются умения и навыки практического применения теоретических знаний в конкретных ситуациях путем выполнения поставленных задач, развивается научное мышление и речь, осуществляется контроль учебных достижений обучающихся.

При подготовке к практическим занятиям необходимо ознакомиться с теоретическим материалом дисциплины по изучаемым темам – разобрать конспекты лекций, изучить литературу, рекомендованную преподавателем. Во время самого занятия рекомендуется активно участвовать в выполнении поставленных заданий, задавать вопросы, принимать участие в дискуссиях, аккуратно и своевременно выполнять контрольные задания.

Лабораторная работа представляет собой особый вид индивидуальных практических занятий обучающихся, в ходе которых используются теоретические знания на практике, применяются специальные технические средства, различные инструменты и оборудование. Такие работы призваны углубить профессиональные знания обучающихся, сформировать умения и навыки практической работы в соответствующей отрасли наук. В процессе лабораторной работы обучающийся изучает практическую реализацию тех или иных процессов, сопоставляет полученные результаты с положениями теории, осуществляет интерпретацию результатов работы, оценивает возможность применения полученных знаний на практике.

При подготовке к лабораторным работам следует внимательно ознакомиться с теоретическим материалом по изучаемым темам. Необходимым условием допуска к лабораторным работам, предполагающим использованием специального оборудования и материалов, является освоение правил безопасного поведения при проведении соответствующих работ. В ходе самой работы необходимо строго придерживаться плана работы, предложенного преподавателем, фиксировать промежуточные результаты работы для отчета по лабораторной работе.

Контроль за качеством обучения и ходом освоения дисциплины осуществляется на основе рейтинговой системы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов. Рейтинговая система предполагает 100-балльную оценку успеваемости студента по учебной дисциплине в течение семестра, 60 из которых отводится на текущий контроль, а

40 – на промежуточную аттестацию по дисциплине. Критериальная база рейтинговой оценки, типовые контрольные задания, а также методические материалы по их применению описаны в фонде оценочных средств по дисциплине, являющемся приложением к данной программе.

## **11. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью процесса обучения в вузе. Правильная организация самостоятельной работы позволяет обучающимся развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивает высокий уровень успеваемости в период обучения, способствует формированию навыков совершенствования профессионального мастерства.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время включает в себя подготовку к аудиторным занятиям, а также изучение отдельных тем, расширяющих и углубляющих представления обучающихся по разделам изучаемой дисциплины. Такая работа может предполагать проработку теоретического материала, работу с научной литературой, выполнение практических заданий, подготовку ко всем видам контрольных испытаний, выполнение творческих работ.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине представлено в рабочей программе и включает в себя:

- рекомендуемую основную и дополнительную литературу;
- информационно-справочные и образовательные ресурсы Интернета;
- оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

Конкретные рекомендации по планированию и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Основы самоорганизации и саморазвития» представлены в методических указаниях для обучающихся, а также в методических материалах фондов оценочных средств.

## **12. Фонд оценочных средств**

Фонд оценочных средств, включающий перечень компетенций с указанием этапов их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания и методические материалы является приложением к программе учебной дисциплины.