

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 15.06.2026 08:16:53
Уникальный программный ключ:
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Бюджетное учреждение высшего образования
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР

_____ Е.В. Коновалова

11 июня 2026 г., протокол УМС №5

МОДУЛЬ УНИВЕРСАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН

Самоорганизация и технологии профессионально-личностного роста

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Политологии и философии	
Учебный план	g410404-МедиаПолит-26-1.plx 41.04.04 Политология Направленность (профиль): Медиакоммуникации в государственной политике и муниципальном управлении	
Квалификация	Магистр	
Форма обучения	очная	
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ	
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачет 1
аудиторные занятия	32	контрольная работа 1
самостоятельная работа	76	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	уп	рп	уп	рп
Неделя	17 3/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16
Практические	16	16	16	16
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	76	76	76	76
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

кандидат психологических наук, Доцент, Шамухаметова Елена Сафиуловна

Рабочая программа дисциплины

Самоорганизация и технологии профессионально-личностного роста

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 41.04.04 Политология (приказ Минобрнауки России от 13.07.2017 г. № 654)

составлена на основании учебного плана:

41.04.04 Политология

Направленность (профиль): Медиакоммуникации в государственной политике и муниципальном управлении
утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11.06.2026 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Психологии

Зав. кафедрой Родермель Т.А., канд.филос.н., доцент

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Сформировать представление о процессах самоорганизации личности, умение разрабатывать комплексную стратегию профессионально-личностного развития в медиаполитической сфере, осуществлять индивидуальную и групповую деятельность по проектированию профессионального карьерного развития.
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Межкультурная коммуникация в профессиональной сфере
2.1.2	Политическое проектирование в межведомственном взаимодействии
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Межкультурная коммуникация в профессиональной сфере
2.2.2	Государственная политика и политическая муниципалистика
2.2.3	Политические коммуникации в управлении регионом
2.2.4	Имидж, репутация и брендинг в публичной политике
2.2.5	Медиапланирование в органах публичной власти
2.2.6	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОПК-2.1: Выбирает из общего потока информацию, необходимую для подготовки рекомендаций и управленческих решений в политической медиакоммуникации

УК-6.1: Разрабатывает личные планы профессионального роста, учитывая изменения в медиаполитической среде

УК-6.2: Реализует стратегию личностного роста и профессионального самосовершенствования, основанную на результатах самооценки

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	- основы проведения SWOT-анализа личностного и профессионального потенциала, сильных и слабых сторон собственных профессиональных навыков с планом их развития;
3.1.2	- современные технологии самоорганизации и стрессоустойчивости для повышения эффективности профессиональной деятельности в динамичной медиасреде, технологии постановки SMART-цели профессионального развития в сфере медиакоммуникаций
3.2	Уметь:
3.2.1	- определять факторы профессионального стресса в сфере медиакоммуникаций и применять техники управления стрессом и эмоциональной саморегуляции;
3.2.2	- Формулировать SMART-цели профессионального развития в сфере медиакоммуникаций;
3.2.3	- разрабатывать индивидуальную стратегию профессионально-личностного роста с учетом приоритетов и тенденций развития медиаполитической среды

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Основы самоорганизации и самодиагностики					
1.1	1.1. Теоретические основы самоорганизации в медиакоммуникациях /Лек/	1	2	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	

1.2	1.1. Теоретические основы самоорганизации в медиакommunikациях /Пр/	1	2	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
1.3	1.1. Теоретические основы самоорганизации в медиакommunikациях /Ср/	1	9	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
1.4	1.2. Диагностика личностного потенциала и профессиональных компетенций /Лек/	1	2	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
1.5	1.2. Диагностика личностного потенциала и профессиональных компетенций /Пр/	1	2	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
1.6	1.2. Диагностика личностного потенциала и профессиональных компетенций /Ср/	1	9	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
	Раздел 2. Психологические инструменты профессионального самосовершенствования					
2.1	2.1. Технологии тайм-менеджмента в условиях медийных дедлайнов /Лек/	1	2	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
2.2	2.1. Технологии тайм-менеджмента в условиях медийных дедлайнов /Пр/	1	2	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
2.3	2.1. Технологии тайм-менеджмента в условиях медийных дедлайнов /Ср/	1	9	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
2.4	Стрессоустойчивость и адаптивность в динамичной медиасреде /Лек/	1	2	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	

2.5	Стрессоустойчивость и адаптивность в динамичной медиасреде /Пр/	1	2	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
2.6	Стрессоустойчивость и адаптивность в динамичной медиасреде /Ср/	1	12	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
2.7	Самозффективность как фактор профессионально-личностного роста /Лек/	1	2	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
2.8	Самозффективность как фактор профессионально-личностного роста /Пр/	1	2	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
2.9	Самозффективность как фактор профессионально-личностного роста /Ср/	1	9	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
	Раздел 3. Стратегическое планирование профессионально-личностного развития					
3.1	Целеполагание и приоритизация в карьере медиаспециалиста /Лек/	1	2	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
3.2	Целеполагание и приоритизация в карьере медиаспециалиста /Пр/	1	2	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
3.3	Целеполагание и приоритизация в карьере медиаспециалиста /Ср/	1	9	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
3.4	Стратегическое планирование карьеры в медиаполитической сфере /Лек/	1	2	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	

3.5	Стратегическое планирование карьеры в медиаполитической сфере /Пр/	1	2	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3
3.6	Стратегическое планирование карьеры в медиаполитической сфере /Ср/	1	8	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3
3.7	Проектирование индивидуальной траектории профессионального развития /Лек/	1	2	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3
3.8	Проектирование индивидуальной траектории профессионального развития /Пр/	1	2	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3
3.9	Проектирование индивидуальной траектории профессионального развития /Ср/	1	11	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3
3.10	/Контр.раб./	1	0	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3
3.11	/Зачёт/	1	0	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Представлены отдельным документом

5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования

Представлены отдельным документом

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
--	---------------------	----------	-------------------	----------

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Зюзина, Н. Н.	Личностный рост и саморазвитие: техники и стратегии: курс лекций	Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2022, электронный ресурс	1
Л1.2	Кови, С., Ильина, М.	Семь навыков эффективных менеджеров: самоорганизация, лидерство, раскрытие потенциала	Москва: Альпина Паблишер, 2024, электронный ресурс	1
Л1.3	Шнейдер Л. Б., Акбиева З. С., Цариценцева О. П.	Психология карьеры: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2025, электронный ресурс	1
Л1.4	Резник С.Д., Усов В.Р.	Самоорганизация и личная эффективность: секреты и уроки жизни организованного человека: Научно-популярная литература	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2024, электронный ресурс	1

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Шамухаметова Е. С.	Саморазвитие как основа успешной жизнедеятельности личности: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2021, электронный ресурс	1
Л2.2	Свиридова Г. Б.	Самоорганизация профессионального развития	Самара: Самарский университет, 2021, электронный ресурс	1
Л2.3	Анучина О. В., Вафина Ю. А., Идиатуллина А. М., Спирчагова Е. Н.	Самоорганизация и командная работа : практикум	Казань: КНИТУ, 2022, электронный ресурс	1
Л2.4	Голованова И. И.	Саморазвитие и планирование карьеры	Казань: КФУ, 2013, электронный ресурс	1

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Гузич М. Э., Грехова И. П.	Самоорганизация и саморазвитие: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2022, электронный ресурс	1
Л3.2	Мириуца Е. В.	Психология карьеры: практикум	Тамбов: ТГУ им. Г.Р.Державина, 2021, электронный ресурс	1

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Российская психология: информационно-аналитический портал https://rospsy.ru/
Э2	Психологос: энциклопедия практической психологии https://www.psychologos.ru/articles/view/psihologos
Э3	портал психологических изданий http://psyjournals.ru/
6.3.1 Перечень программного обеспечения	
6.3.1.1	Пакет прикладных программ Microsoft Office, операционная система Microsoft Windows
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	Информационно-правовой портал Гарант.ру - http://garant.ru/ ,
6.3.2.2	Справочно-правовая система «Консультант плюс» - http://consultant.ru/ .
6.3.2.3	База профессиональных данных «Мир психологии» – http://psychology.net.ru

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа (практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения (доска, экран (стационарный или переносной), проектор). Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечения доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
-----	---