

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гордеева Елизавета Григорьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 29.08.2026 15:37:42
Уникальный программный ключ:
6bbcb8f4da5b764041e756c14c6b898c94e



**Институт психотерапии и
клинической психологии**

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Институт психотерапии и клинической психологии»

УТВЕРЖДАЮ
Ректор АНО ВО «Институт психотерапии
и клинической психологии»
_____/Гордеева Е.Г./
«14» апреля 2026 г.

Приказ от «14» апреля 2026 г. № 14/04/26-002-р

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ, САМООРГАНИЗАЦИЯ
И УПРАВЛЕНИЕ ВНУТРЕННИМИ РЕСУРСАМИ**

Направление подготовки	37.03.01 Психология
Направленность (профиль)	Психологическое консультирование и психотерапия
Уровень высшего образования	Бакалавриат
Форма обучения	Очная

1. Общая характеристика дисциплины

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины	Формирование у обучающихся представлений о механизмах личностного развития, самоорганизации и управления внутренними ресурсами, необходимых для успешной образовательной, профессиональной и социальной деятельности.
Задачи дисциплины	– сформировать представление о личностном развитии как непрерывном процессе; – развить навыки самоорганизации и планирования собственной деятельности; – сформировать основы целеполагания и принятия решений в учебной и профессиональной сфере; – развить навыки управления внутренними ресурсами и поддержания личной эффективности; – сформировать ответственное отношение к собственному развитию и образовательной траектории.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Блок/часть ОПОП	Курс/семестр
Блок 1. Дисциплины (модули) Обязательная часть	1 курс 1 семестр

1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

Универсальные компетенции (УК)	
Код и наименование УК	Индикатор достижения компетенции
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Планирует учебную и профессиональную деятельность с учетом поставленных целей
	УК-6.2 Использует методы самоорганизации и самоконтроля для достижения запланированных результатов
	УК-6.3 Определяет направления собственного профессионального и личностного развития

2. Содержание и организация освоения дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость (з.е./акад. часы)	4/144
Форма промежуточной аттестации	зачет
Контактная работа	60
лекции	16

практические занятия	44
Самостоятельная работа	84

2.2. Тематический план дисциплины

№ п/п	Тема (раздел) дисциплины	Общая трудоемкость (акад. часы)	Лекции	ПЗ	СР
1	Личностное развитие в современном обществе	20	2	8	10
2	Самопознание и самоанализ	25	4	8	13
3	Целеполагание и планирование деятельности	25	4	8	13
4	Самоорганизация и управление временем	23	2	8	13
5	Управление внутренними ресурсами и стрессоустойчивость	27	2	8	17
6	Образовательная и профессиональная траектория личности	24	2	4	18
	ИТОГО	144	16	44	84

2.3. Содержание дисциплины

Тема (раздел) дисциплины	Содержание
Личностное развитие в современном обществе	Понятие личностного развития. Личность как субъект собственной жизнедеятельности. Современные условия и факторы личностного развития. Саморазвитие и непрерывное образование.
Самопознание и самоанализ	Самопознание как основа личностного развития. Индивидуальные особенности человека. Самооценка, рефлексия и самоанализ. Осознание собственных ресурсов и ограничений.
Целеполагание и планирование деятельности	Понятие цели и ее значение в развитии личности. Принципы постановки целей. Планирование деятельности и принятие решений. Личная ответственность за достижение результатов.
Самоорганизация и управление временем	Самоорганизация как условие успешной деятельности. Основы управления временем. Планирование учебной и профессиональной деятельности. Формирование продуктивных поведенческих стратегий.
Управление внутренними ресурсами и стрессоустойчивость	Понятие внутренних ресурсов личности. Психологические ресурсы и их значение в деятельности человека. Основы эмоциональной саморегуляции. Стресс и способы поддержания личной устойчивости в различных жизненных ситуациях.
Образовательная и профессиональная траектория личности	Профессиональное и образовательное самоопределение. Построение индивидуальной траектории развития. Развитие компетенций в течение жизни. Личная эффективность и профессиональное становление.

2.4. Самостоятельная работа обучающихся

Тема (раздел) дисциплины	Формы самостоятельной работы	Формы отчетности
Личностное развитие в современном обществе	Изучение рекомендованных материалов, подготовка к практическим занятиям	Устный опрос, участие в обсуждении
Самопознание и самоанализ	Выполнение заданий рефлексивного характера, изучение рекомендованных материалов	Выполнение практических заданий
Целеполагание и планирование деятельности	Подготовка индивидуальных заданий, выполнение практических упражнений	Представление результатов работы, выполнение практических заданий
Самоорганизация и управление временем	Выполнение практических заданий по планированию деятельности	Выполнение практических заданий
Управление внутренними ресурсами и стрессоустойчивость	Изучение тематических материалов, выполнение практических заданий	Участие в обсуждении, выполнение практических заданий
Образовательная и профессиональная траектория личности	Подготовка индивидуальных заданий и материалов по теме	Представление результатов работы, выполнение практических заданий

Самостоятельная работа обучающихся направлена на закрепление и углубление знаний, полученных в процессе освоения дисциплины, развитие навыков самоанализа, самоорганизации, планирования деятельности и управления внутренними ресурсами, а также формирование способности к осознанному построению образовательной и профессиональной траектории.

Самостоятельная работа обучающихся обеспечивается учебно-методическими и информационными ресурсами Института.

2.5. Образовательные технологии

При реализации дисциплины могут использоваться:

- технологии практической подготовки обучающихся;
- интерактивные методы обучения;
- технологии самостоятельной работы обучающихся;
- иные образовательные технологии, соответствующие целям и содержанию дисциплины.

Организация образовательного процесса может осуществляться с использованием электронной информационно-образовательной среды Института и иных ресурсов, применяемых в образовательной деятельности.

3. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины

3.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Электронный ресурс	Доступ
1	Бобина Н.В. Самоменеджмент: учебное пособие / Н.В. Бобина, Л.А. Каменская, И.Ю. Столярова. - Москва:	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/380546/reading	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети

	Флинта, 2021. - 184 с. - ISBN 978-5-9765-4712-4	Текст: электронный	Интернет, по логину и паролю организации
--	---	--------------------	--

3.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Электронный ресурс	Доступ
1	Минюрова С.А. Психология самопознания и саморазвития: учебник. Учебник / С.А. Минюрова. - Москва: Флинта, 2016. - 480 с. - ISBN 978-5-9765-2231-2	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/353504/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации

3.3. Электронно-библиотечные системы

Наименование ЭБС	Адрес
Электронно-библиотечная система Айбукс.ру	Ibooks.ru

3.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Наименование	Адрес
Профессиональные базы данных	
КиберЛенинка <i>Научная электронная библиотека открытого доступа. Предоставляет бесплатные полнотекстовые статьи по различным направлениям психологии и клиническим исследованиям.</i>	КиберЛенинка
PsyJournals.ru <i>Портал психологических изданий открытого доступа. Содержит научные журналы и статьи по клинической, консультативной, возрастной, социальной и организационной психологии.</i>	Портал психологических изданий PsyJournals.ru
Электронная библиотека диссертаций РГБ <i>Ресурс Российской государственной библиотеки, предоставляющий открытый доступ к авторефератам диссертаций по психологии и смежным наукам.</i>	Виртуальный читальный зал Российской государственной библиотеки (ВЧЗ РГБ)
Российское психологическое общество <i>Профессиональная ассоциация психологов России. Представляет материалы научных исследований, конференций, профессиональные стандарты и информационные ресурсы.</i>	Российское Психологическое Общество
Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига <i>Профессиональное объединение специалистов в области психотерапии. Предоставляет информацию о научно-практических мероприятиях, образовательных программах и профессиональных стандартах.</i>	Профессиональная психотерапевтическая лига
Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии	Ассоциация

<i>Профессиональный ресурс в области когнитивно-поведенческой психотерапии. Содержит информацию о методах, исследованиях, образовательных программах и конференциях.</i>	когнитивно-поведенческой психотерапии
Большая российская энциклопедия <i>Государственный энциклопедический ресурс, предоставляющий проверенную научную и справочную информацию по различным областям знаний, включая психологию.</i>	Большая российская энциклопедия
Высшая аттестационная комиссия при Минобрнауки России <i>Официальный ресурс, содержащий перечень рецензируемых научных изданий и нормативные документы в сфере научной аттестации.</i>	ВАК
Журнал «Вопросы психологии» <i>Научный журнал, публикующий исследования и теоретические обзоры по актуальным направлениям психологии.</i>	Вопросы психологии
Журнал «Психологические исследования» <i>Открытый научный журнал, публикующий оригинальные исследования и теоретические статьи по различным направлениям психологии.</i>	Психологические исследования
Информационные справочные системы	
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <i>Официальный сайт, содержащий нормативные документы, государственные программы и информацию о развитии высшего образования и науки в Российской Федерации.</i>	Министерство науки и высшего образования
Портал ФГОС ВО <i>Официальный ресурс федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования.</i>	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования
Официальный интернет-портал правовой информации <i>Официальный источник опубликования нормативных правовых актов Российской Федерации.</i>	Портал правовой информации
Гарант <i>Информационно-правовой портал с возможностью бесплатного доступа к базовым нормативным документам.</i>	garant.ru
КонсультантПлюс <i>Справочная правовая система с открытым доступом к основным нормативным правовым актам.</i>	КонсультантПлюс

3.5. Программное обеспечение

Наименование ПО	Тип лицензии
Microsoft Windows 11 Professional (лицензия OEM)	ОЕМ-лицензия
Kaspersky Endpoint Security	Коммерческая лицензия
LibreOffice	Свободно распространяемое ПО

7-Zip	Свободно распространяемое ПО
VLC Media Player	Свободно распространяемое ПО

3.6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение	Назначение
учебная аудитория для проведения учебных занятий Специализированная мебель, оборудование и технические средства обучения: комплекты учебной мебели (столы, стулья), комплект мебели для преподавателя, ноутбук для преподавателя с выходом в сеть "Интернет" и доступом к электронной информационно-образовательной среде Института, гарнитура, мультимедийный проектор, экран, магнитно-маркерная доска	Проведение лекционных, практических и иных учебных занятий
помещение для самостоятельной работы комплекты учебной мебели (столы, стулья), ноутбуки для обучающихся с выходом в сеть "Интернет" и доступом в электронную информационно-образовательную среду Института, гарнитура, магнитно-маркерная доска	Организация самостоятельной работы обучающихся

4. Особенности освоения дисциплины обучающимися из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Реализация дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья в соответствии с законодательством Российской Федерации и локальными нормативными актами Института.

При необходимости обучающимся могут быть созданы специальные условия для освоения дисциплины, прохождения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

5. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине разрабатывается в соответствии с локальными нормативными актами Института и включает оценочные материалы, критерии и процедуры оценивания результатов освоения дисциплины.