

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет
Кафедра

Педагогики и психологии
Психолого-педагогического образования

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

дисциплина

Б1.О.07 Жизненная навигация

обязательная часть

Направление

44.03.02

Психолого-педагогическое образование

код

наименование направления

Программа

Психология и социальная педагогика

Форма обучения

Заочная

Для поступивших на обучение в
2020 г.

Стерлитамак 2022

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

| Формируемая компетенция (с указанием кода) | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Результаты обучения по дисциплине (модулю) |
|--|--|---|
| <p>УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p> | <p>УК-6.1. Знать содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации на основе принципов образования в течение всей жизни</p> | <p>Обучающийся должен: знать сущность саморазвития как вид деятельности и социальнокультурные функции самообразования; характеристики и психологические механизмы процессов саморазвития и самореализации личности; способы эффективного взаимодействия с окружающим миром, обществом, людьми; основные виды жизненных стратегий и их содержание.</p> |
| | <p>УК-6.2. Уметь управлять своим временем и устанавливать приоритеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения.</p> | <p>Обучающийся должен: уметь самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности; анализировать предмет взаимодействия и оценивать способы и результаты профессиональных действий, личностные возможности и ограничения при решении типичных задач профессиональной деятельности; занимать профессиональную позицию в определении целей профессионального взаимодействия, конфиденциальности, ограничения деятельности; применять теоретические знания в жизненной практике</p> |
| | <p>УК-6.3. Владеть навыками выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития в течение всей жизни.</p> | <p>Обучающийся должен: владеть рефлексией способов и результатов своих профессиональных действий; технологиями организации процесса самообразования; приемами целеполагания во временной перспективе, способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности; навыками критической оценки своих</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | | достоинств и недостатков; навыками анализа жизненных ситуаций и решения возникающих проблем в личной жизни и профессиональной деятельности. |
|--|--|---|

2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Цели изучения дисциплины:

1. Обеспечение профессионального образования, способствующего реализации системного подхода в подготовке обучающихся к будущей профессиональной деятельности.
2. Формирование у обучающихся систематизированных профессионально значимых и необходимых бакалавру педагогического образования знаний о факторах, способствующих и препятствующих успешной социализации человека, о жизненных ситуациях, связанных с выполнением типичных социальных ролей, о мотивационно-ценностных отношениях к жизни.
3. Изучение учебной дисциплины направлено на развитие у обучающихся навыков овладения комплексом актуальных знаний о стратегиях жизненного успеха обучающихся в подготовке конкурентоспособного специалиста на рынке труда.

Дисциплина изучается на 4 курсе в 7, 8 семестрах

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 108 акад. ч.

| Объем дисциплины | Всего часов |
|--|------------------------|
| | Заочная форма обучения |
| Общая трудоемкость дисциплины | 108 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | |
| лекций | 6 |
| практических (семинарских) | 6 |
| другие формы контактной работы (ФКР) | 1,2 |
| Учебных часов на контроль (включая часы подготовки): | 7,8 |
| экзамен | |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | 87 |

| Формы контроля | Семестры |
|----------------|----------|
| экзамен | 8 |

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

| № п/п | Наименование раздела / темы дисциплины | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) | | | |
|-----------|---|---|----------|----------|-----------|
| | | Контактная работа с преподавателем | | | СР |
| | | Лек | Пр/Сем | Лаб | |
| 4.1 | Становление профессионализма | 2 | 0 | 0 | 9 |
| 9.1 | Модель идеального дня (недели, месяца) | 0 | 0 | 0 | 9 |
| 9 | Тема. Модель идеального дня (недели, месяца) | 0 | 0 | 0 | 9 |
| 8.1 | Карта спутников (референтные группы) | 0 | 2 | 0 | 9 |
| 8 | Тема. Карта спутников (референтные группы) | 0 | 2 | 0 | 9 |
| 1 | Тема. Мечта. | 2 | 2 | 0 | 8 |
| 1.1 | Мечта. | 2 | 2 | 0 | 8 |
| 2 | Тема. Дерево жизненно важных целей. | 0 | 0 | 0 | 8 |
| 2.1 | Дерево жизненно важных целей. | 0 | 0 | 0 | 8 |
| 3 | Тема. Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей | 0 | 0 | 0 | 8 |
| 3.1 | Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей | 0 | 0 | 0 | 8 |
| 10.1 | Мотивация к изменениям | 0 | 0 | 0 | 9 |
| 5 | Тема. Программа саморазвития | 2 | 0 | 0 | 9 |
| 5.1 | Программа саморазвития | 2 | 0 | 0 | 9 |
| 6 | Тема. Помехи | 0 | 2 | 0 | 9 |
| 6.1 | Помехи | 0 | 2 | 0 | 9 |
| 7 | Тема Модель идеального Я | 0 | 0 | 0 | 9 |
| 7.1 | Модель идеального Я | 0 | 0 | 0 | 9 |
| 4 | Тема. Становление профессионализма | 2 | 0 | 0 | 9 |
| 10 | Тема. Мотивация к изменениям | 0 | 0 | 0 | 9 |
| | Итого | 6 | 6 | 0 | 87 |

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс лекционных занятий

| № | Наименование раздела / темы дисциплины | Содержание |
|-----|--|---|
| 4.1 | Становление профессионализма | Сильные стороны личности. Персональная программа саморазвития и ресурсного обеспечения. Субъект. Личность как субъект жизнедеятельности. Задачи, решаемые |

| | | |
|----------|---|---|
| | | личностью как субъектом жизнедеятельности. Субъектогенез. Стадии субъектогенеза. Ресурсы и факторы достижения цели. Сильные стороны личности. Soft skills и hard skills. |
| 1 | Тема. Мечта. | |
| 1.1 | Мечта. | Мечта и мечтание. Мечта как активный, произвольный и осознанный процесс. Признаки мечты как образа желаемого будущего. Функции мечты. Мечта, цель и успех. |
| 5 | Тема. Программа саморазвития | |
| 5.1 | Программа саморазвития | Персональная программа саморазвития и ресурсного обеспечения. «Препятствия» и «помощники» в вере в успех. Ситуация выбора. Механизмы выбора. Мудрость. План по векам. Технология ТОР. Проблемное поле. Развернутая формулировка проблемы. Смысл разрешения проблемы. Формулировка цели. |
| 4 | Тема. Становление профессионализма | |

Курс практических/семинарских занятий

| № | Наименование раздела / темы дисциплины | Содержание |
|----------|---|---|
| 8.1 | Карта спутников (референтные группы) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие референтной группы 2. Виды референтных групп 3. Коллектив как референтная группа 4. Нетворкинг 5. Взаимодействие с организациями |
| 8 | Тема. Карта спутников (референтные группы) | |
| 1 | Тема. Мечта. | |
| 1.1 | Мечта. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Мечта как идеальный образ желаемого будущего 2. Почему сложно говорить о мечтах? 3. Большая Мечта о призвании 4. Мечты, которые не вдохновляют |
| 6 | Тема. Помехи | |
| 6.1 | Помехи | <ol style="list-style-type: none"> 1. Виды помех 2. Внешние помехи 3. Внутренние помехи |