

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 28.06.2022 11:38:59  
Уникальный программный ключ:  
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad56

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

*44.03.05*

*Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)*

код

наименование направления

Программа

*Родной (башкирский) язык и литература, Русский язык*

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**

<b>Формируемая компетенция (с указанием кода)</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>
<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. знает 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 социально-культурные 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. умеет 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. владеет 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</p>

		перспективе, способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности; навыками критической оценки своих 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 подготовке конкурентоспособного специалиста на рынке труда.

Дисциплина реализуется в рамках обязательной части.

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

<b>Формы контроля</b>	<b>Семестры</b>
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)				СР
		Контактная работа с преподавателем				
		Лек	Пр/Сем	Лаб		
<b>1</b>	<b>Мечта. Дерево жизненно важных целей</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	
<b>4</b>	<b>Модель идеального Я. Карта спутников (референтные группы)</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	
1.1	Мечта	1	0	0	8	
1.2	Дерево жизненно важных целей	0	1	0	9	
<b>2</b>	<b>Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей. Становление профессионализма</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	
2.1	Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей	1	0	0	8	
2.2	Становление профессионализма	0	1	0	9	
3.1	Программа саморазвития. Помехи.	2	0	0	16	
4.1	Модель идеального Я. Карта спутников (референтные группы)	2	0	0	16	
<b>5</b>	<b>Модель идеального дня (недели, месяца). Мотивация к изменениям.</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>21</b>	
5.1	Модель идеального дня (недели, месяца).	0	2	0	10	
5.2	Мотивация к изменениям.	0	2	0	11	
<b>3</b>	<b>Программа саморазвития. Помехи.</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>87</b>	

**4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)**

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
<b>1</b>	<b>Мечта. Дерево жизненно важных целей</b>	
1.2	Дерево жизненно важных целей	1. Что такое «цель». Виды целей 2. Почему важно формулировать цели? 3. Проблемы целеполагания (постановки целей) 4. Правила постановки целей. Принципы модели SMART 5. Система жизненно важных целей. Построение «дерева целей»

		6. Процесс постановки жизненно важных целей
<b>2</b>	<b>Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей. Становление профессионализма</b>	
2.2	Становление профессионализма	1. Понятие профессионализма. 2. Профессиональное обучение. 3. Образовательные стандарты. 4. Профессиональная деятельность и карьерный рост. 5. Стадии профессионального становления. 6. Профессиональная адаптация.
<b>5</b>	<b>Модель идеального дня (недели, месяца). Мотивация к изменениям.</b>	
5.1	Модель идеального дня (недели, месяца).	1. Временная ориентация личности. 2. Тайм-менеджмент. 3. Индивидуальный стиль работы со временем.
5.2	Мотивация к изменениям.	1. Уровень мотивации. 2. Виды мотивации. 3. Мотивация к изменениям. 4. Сила воли.

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
<b>1</b>	<b>Мечта. Дерево жизненно важных целей</b>	
<b>4</b>	<b>Модель идеального Я. Карта спутников (референтные группы)</b>	
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. Критерии жизненного успеха. SMART-тест цели. Дерево целей. Построение дерева целей.
<b>2</b>	<b>Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей. Становление профессионализма</b>	
2.1	Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей	Ресурсы и факторы достижения цели. Реестр необходимых ресурсов. SWOT – анализ. Методика SWOT – анализа. 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.
3.1	Программа саморазвития. Помехи.	Персональная программа саморазвития и ресурсного обеспечения. «Препятствия» и «помощники» в вере в успех. Ситуация выбора. Механизмы выбора. Мудрость. План по вехам. Технология TOP. Проблемное поле. Развернутая формулировка проблемы. Смысл разрешения проблемы. Формулировка цели. Помехи и их источники. Профилактика помех. План. Прецеденты. Последствия. Альтернативы. Оптимизм и пессимизм. Жизненные трудности и проблемы. Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления. Пути восстановления сил человека.

4.1	Модель идеального Я. Карта спутников (референтные группы)	Я-концепция человека. Я-идеальное. Устойчивость Я-концепции. Личность и ситуация. Универсальные качества для счастья и успеха. Понятие референтной группы. Виды референтных групп. Коллектив как референтная группа. Нетворкинг. Взаимодействие с организациями.
<b>3</b>	<b>Программа саморазвития. Помехи.</b>	