

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 28.06.2022 10:59:51
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

03.03.02
код

Физика
наименование направления

Программа

Медицинская физика

Форма обучения

Очная

Для поступивших на обучение в
2021 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. Понимает важность планирования целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда</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. Реализует намеченные цели с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда</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. Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и</p>	<p>Обучающийся должен: владеть рефлексией способов и результатов своих профессиональных действий; технологиями организации</p>

	навыков	процесса самообразования; приемами целеполагания во временной 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 3 курсе в 6 семестре

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 3 зач. ед., 108 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Очная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	108
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	16
практических (семинарских)	16
другие формы контактной работы (ФКР)	1,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	34,8
экзамен	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	40

Формы контроля	Семестры
экзамен	6

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		
9	Модель идеального дня (недели, месяца)	0	2	0	4	
10.1	Мотивация к изменениям	0	2	0	4	
9.1	Модель идеального дня (недели, месяца)	0	2	0	4	
1	Мечта	2	0	0	4	
7	Модель идеального Я	2	2	0	4	
1.1	Мечта	2	0	0	4	
2	Дерево жизненно важных целей	2	2	0	4	
2.1	Дерево жизненно важных целей	2	2	0	4	
3	Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей	2	0	0	4	
3.1	Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей	2	0	0	4	
4	О становлении профессионализма	2	2	0	4	
5	Программа саморазвития	2	2	0	4	
5.1	Программа саморазвития	2	2	0	4	
6	Помехи	2	2	0	4	
6.1	Помехи	2	2	0	4	
7.1	Модель идеального Я	2	2	0	4	
8	Карта спутников (референтные группы)	2	2	0	4	
8.1	Карта спутников (референтные группы)	2	2	0	4	
4.1	О становлении профессионализма	2	2	0	4	
10	Мотивация к изменениям	0	2	0	4	
	Итого	16	16	0	40	

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
---	---	------------

9	Модель идеального дня (недели, месяца)	
10.1	Мотивация к изменениям	<ol style="list-style-type: none"> 1. Уровень мотивации 2. Виды мотивации 3. Мотивация к изменениям 4. Сила воли
9.1	Модель идеального дня (недели, месяца)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Временная ориентация личности 2. Тайм-менеджмент 3. Индивидуальный стиль работы со временем
7	Модель идеального Я	
2	Дерево жизненно важных целей	
2.1	Дерево жизненно важных целей	<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. 5. Критерии жизненного успеха. SMART-тест цели. 6. Дерево целей. Построение дерева целей.
4	О становлении профессионализма	
5	Программа саморазвития	
5.1	Программа саморазвития	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стадии саморазвития личности 2. Формы саморазвития 3. Эффективные привычки
6	Помехи	
6.1	Помехи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Виды помех 2. Внешние помехи 3. Внутренние помехи
7.1	Модель идеального Я	<ol style="list-style-type: none"> 1. Я-концепция человека 2. Я-идеальное 3. Устойчивость Я-концепции. Личность и ситуация 4. Универсальные качества для счастья и успеха
8	Карта спутников (референтные группы)	
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
4.1	О становлении профессионализма	<ol style="list-style-type: none"> 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.
10	Мотивация к изменениям	

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1	Мечта	
7	Модель идеального Я	
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.
2	Дерево жизненно важных целей	
2.1	Дерево жизненно важных целей	Критерии жизненного успеха. SMART-тест цели. Дерево целей. Построение дерева целей.
3	Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей	
3.1	Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей	Ресурсы и факторы достижения цели. Реестр необходимых ресурсов. SWOT – анализ. Методика SWOT – анализа.
4	О становлении профессионализма	
5	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 вехам. Технология TOP. Проблемное поле. Развернутая формулировка проблемы. Смысл разрешения проблемы. Формулировка цели.
6	Помехи	
6.1	Помехи	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.
7.1	Модель идеального Я	Реальное и идеальное «Я». Согласованность «Реального и идеального «Я». Построение образа «Я». Окно «Джохари». Я-концепция. Самопознание. Жизненный путь человека. Смысл жизни. Виды понимания смысла жизни. Личностный рост.
8	Карта спутников (референтные группы)	
8.1	Карта спутников (референтные группы)	Группа, команда, коллектив. Характеристика команды и коллектива. Отличия команды и коллектива. Преимущества и недостатки работы в команде. Роли в команде. Лидерство и руководство в группе. Лидер. Референтное лицо. Референтная группа. Карта значимых людей, организаций и сообществ.
4.1	О становлении 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.