

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

Очная

Для поступивших на обучение в
2019 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)
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. УК-6.1. Знать содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации на основе принципов образования в течение всей жизни	Обучающийся должен: Знает 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.
	УК-6.2. 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.	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
	УК-6.3. УК6.3. Владеть навыками выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития в течение всей жизни.	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 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)	32
другие формы контактной работы (ФКР)	1,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	34,8
экзамен	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	24

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)			
		Контактная работа с преподавателем			СР
		Лек	Пр/Сем	Лаб	
9.1	Модель идеального дня (недели, месяца)	0	4	0	2
10	Тема. Мотивация к изменениям	0	4	0	2
10.1	Мотивация к изменениям	0	4	0	2
2	Тема. Дерево жизненно важных целей.	2	2	0	4
1.1	Мечта.	2	2	0	4
1	Тема. Мечта.	2	2	0	4
3.1	Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей	2	2	0	2
9	Тема. Модель идеального дня (недели, месяца)	0	4	0	2
3	Тема. Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей	2	2	0	2
8.1	Карта спутников (референтные группы)	2	4	0	2
7.1	Модель Идеального Я	2	4	0	2
8	Тема. Карта спутников (референтные группы)	2	4	0	2
4	Тема. О становлении профессионализма	2	2	0	2
4.1	О становлении профессионализма	2	2	0	2
5	Тема. Программа саморазвития	2	4	0	2
5.1	Программа саморазвития	2	4	0	2
6	Тема. Помехи	2	4	0	2
6.1	Помехи	2	4	0	2
2.1	Дерево жизненно важных целей.	2	2	0	4
7	Тема Модель Идеального Я	2	4	0	2
	Итого	16	32	0	24

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
9.1	Модель идеального дня (недели, месяца)	1. Временная ориентация личности 2. Тайм-менеджмент 3. Индивидуальный стиль работы со временем

10	Тема. Мотивация к изменениям	
10.1	Мотивация к изменениям	<ol style="list-style-type: none"> 1. Уровень мотивации 2. Виды мотивации 3. Мотивация к изменениям 4. Сила воли
2	Тема. Дерево жизненно важных целей.	
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
1	Тема. Мечта.	
3.1	Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей	<ol style="list-style-type: none"> 1. Определение и виды ресурсов 2. Управление ресурсами 3. SWOT-анализ личности
9	Тема. Модель идеального дня (недели, месяца)	
3	Тема. Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей	
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
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	Тема. Карта спутников (референтные группы)	
4	Тема. О становлении профессионализма	
4.1	О становлении профессионализма	<ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие профессионализма 2. Профессиональное обучение 3. Образовательные стандарты 4. Профессиональная деятельность и карьерный рост 5. Стадии профессионального становления 6. Профессиональная адаптация
5	Тема. Программа саморазвития	
5.1	Программа саморазвития	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стадии саморазвития личности 2. Формы саморазвития 3. Эффективные привычки

6	Тема. Помехи	
6.1	Помехи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Виды помех 2. Внешние помехи 3. Внутренние помехи
2.1	Дерево жизненно важных целей.	<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
7	Тема Модель Идеального Я	

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
2	Тема. Дерево жизненно важных целей.	
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.
1	Тема. Мечта.	
3.1	Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей	Ресурсы и факторы достижения цели. Реестр необходимых ресурсов. SWOT – анализ. Методика SWOT – анализа.
3	Тема. Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей	
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.
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	Тема. Карта спутников (референтные группы)	
4	Тема. О становлении профессионализма	
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.
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 вехам. Технология TOP. Проблемное поле. Развернутая формулировка проблемы. Смысл разрешения проблемы. Формулировка цели.
6	Тема. 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.
2.1	Дерево жизненно важных целей.	Критерии жизненного успеха. SMART-тест цели. Дерево целей. Построение дерева целей.
7	Тема Модель Идеального Я	