

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 27.06.2022 14:16:42  
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

Специальность

***40.05.04***  
код

***Судебная и прокурорская деятельность***  
наименование специальности

Программа

***Судебная деятельность***

Форма обучения

***Очная***

Для поступивших на обучение в  
***2021 г.***

**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>
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	УК-6.1. Знать содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации.	Обучающийся должен: знать содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации на основе принципов образования в течение всей жизни
	УК-6.2. Уметь определять и реализовывать наиболее важные приоритеты собственной деятельности в профессиональной сфере; принимать оптимальные решения с учетом условий, средств, возможностей для личностного совершенствования в течение всей жизни	Обучающийся должен: уметь управлять своим временем и устанавливать приоритеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения.
	УК-6.3. Владеть навыками реализации приоритетов собственной деятельности в профессиональной сфере; применения технологий повышения самооценки и получения образования в течение всей жизни	Обучающийся должен: владеть навыками выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития в течение всей жизни.

**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 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	10
практических (семинарских)	18
другие формы контактной работы (ФКР)	1,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	34,8
экзамен	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	44

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		
1.1	Мечта.	2	2	0	5	
<b>2</b>	<b>Тема. Дерево жизненно важных целей.</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	
9.1	Модель идеального дня (недели, месяца)	2	2	0	4	
<b>9</b>	<b>Тема. Модель идеального дня (недели, месяца)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	
8.1	Карта спутников (референтные группы)	0	2	0	5	
<b>8</b>	<b>Тема. Карта спутников (референтные группы)</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	
7.1	Модель идеального Я	2	2	0	5	
<b>7</b>	<b>Тема Модель идеального Я</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	
6.1	Помехи	0	2	0	5	

<b>6</b>	<b>Тема. Помехи</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>5</b>
5.1	Программа саморазвития	2	2	0	5
<b>5</b>	<b>Тема. Программа саморазвития</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>5</b>
4.1	Становление профессионализма	0	2	0	5
<b>4</b>	<b>Тема. О становлении профессионализма</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>Тема. Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>5</b>
2.1	Дерево жизненно важных целей.	0	2	0	5
<b>1</b>	<b>Тема. Мечта.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>5</b>
3.1	Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей	2	2	0	5
	<b>Итого</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>44</b>

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

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1.1	Мечта.	1. Мечта как идеальный образ желаемого будущего 2. Почему сложно говорить о мечтах? 3. Большая Мечта о призвании 4. Мечты, которые не вдохновляют
<b>2</b>	<b>Тема. Дерево жизненно важных целей.</b>	
9.1	Модель идеального дня (недели, месяца)	1. Временная ориентация личности 2. Тайм-менеджмент 3. Индивидуальный стиль работы со временем
<b>9</b>	<b>Тема. Модель идеального дня (недели, месяца)</b>	
8.1	Карта спутников (референтные группы)	1. Понятие референтной группы 2. Виды референтных групп 3. Коллектив как референтная группа 4. Нетворкинг 5. Взаимодействие с организациями
<b>8</b>	<b>Тема. Карта спутников (референтные группы)</b>	
7.1	Модель идеального Я	1. Я-концепция человека 2. Я-идеальное 3. Устойчивость Я-концепции. Личность и ситуация 4. Универсальные качества для счастья и успеха
<b>7</b>	<b>Тема Модель идеального Я</b>	
6.1	Помехи	1. Виды помех 2. Внешние помехи

		3. Внутренние помехи
<b>6</b>	<b>Тема. Помехи</b>	
5.1	Программа саморазвития	1. Стадии саморазвития личности 2. Формы саморазвития 3. Эффективные привычки
<b>5</b>	<b>Тема. Программа саморазвития</b>	
4.1	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>4</b>	<b>Тема. О становлении профессионализма</b>	
<b>3</b>	<b>Тема. Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей</b>	
2.1	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>1</b>	<b>Тема. Мечта.</b>	
3.1	Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей	1. Определение и виды ресурсов 2. Управление ресурсами 3. SWOT-анализ личности

#### Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
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.
9.1	Модель идеального дня (недели, месяца)	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.
<b>9</b>	<b>Тема. Модель идеального дня (недели, месяца)</b>	

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.
<b>7</b>	<b>Тема Модель идеального Я</b>	
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.
<b>5</b>	<b>Тема. Программа саморазвития</b>	
<b>3</b>	<b>Тема. Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей</b>	
<b>1</b>	<b>Тема. Мечта.</b>	
3.1	Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей	Ресурсы и факторы достижения цели. Реестр необходимых ресурсов. SWOT – анализ. Методика SWOT – анализа.