

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 18.07.2023 14:52:20  
Уникальный программный ключ:  
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad36

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Факультет  
Кафедра

*Педагогика и психологии*  
*Психолого-педагогического образования*

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)**

дисциплина

***Б1.О.07 Жизненная навигация***

обязательная часть

Направление

***48.03.01***

***Теология***

код

наименование направления

Программа

***История и философия православия***

Форма обучения

***Заочная***

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 к самосовершенствованию на основе традиционной нравственности в течение всей жизни	УК-6.1. Знать содержание и способы реализации процессов саморазвития и самосовершенствования.	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.
	УК-6.2. Уметь применять полученные знания в процессе саморазвития и самосовершенствования в соответствии с нормами традиционной нравственности в течение всей жизни.	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. Владеть навыками выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития и самосовершенствования в	Обучающийся должен: Владеть рефлексией способов и результатов своих профессиональных действий;

	соответствии с нормами традиционной нравственности в течение всей жизни.	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 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>Тема. Мечта.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	
1.1	Мечта.	2	2	0	8	
<b>2</b>	<b>Тема. Дерево жизненно важных целей.</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	
2.1	Дерево жизненно важных целей.	0	0	0	8	
<b>3</b>	<b>Тема. Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	
3.1	Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей	0	0	0	8	
<b>4</b>	<b>Тема. О становлении профессионализма</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	
4.1	О становлении профессионализма	2	0	0	9	
<b>5</b>	<b>Тема. Программа саморазвития</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	
5.1	Программа саморазвития	2	0	0	9	
<b>6</b>	<b>Тема. Помехи</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	
6.1	Помехи	0	0	0	9	
<b>7</b>	<b>Тема Модель идеального Я</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	
7.1	Модель идеального Я	0	2	0	9	
<b>8</b>	<b>Тема. Карта спутников (референтные группы)</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	
8.1	Карта спутников (референтные группы)	0	0	0	9	
<b>9</b>	<b>Тема. Модель идеального дня (недели, месяца)</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	
9.1	Модель идеального дня (недели, месяца)	0	0	0	9	
<b>10</b>	<b>Тема. Мотивация к изменениям</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	
10.1	Мотивация к изменениям	0	2	0	9	
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>87</b>	

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

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
<b>1</b>	<b>Тема. Мечта.</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.
<b>4</b>	<b>Тема. О становлении профессионализма</b>	
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.
<b>5</b>	<b>Тема. Программа саморазвития</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.

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
<b>1</b>	<b>Тема. Мечта.</b>	
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>7</b>	<b>Тема Модель идеального Я</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>10</b>	<b>Тема. Мотивация к изменениям</b>	
10.1	Мотивация к изменениям	1. Уровень мотивации 2. Виды мотивации 3. Мотивация к изменениям 4. Сила воли