

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 24.06.2022 12:05:19  
Уникальный программный ключ:  
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad56

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет Педагогики и психологии  
Кафедра Психолого-педагогического образования

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

дисциплина ***Б1.О.06 Жизненная навигация***  
обязательная часть

Направление  
**40.03.01** ***Юриспруденция***  
код наименование направления

Программа  
***Государственно-правовой профиль***

Форма обучения  
**Очная**  
Для поступивших на обучение в  
**2021 г.**

Разработчик (составитель)  
***кандидат педагогических наук , доцент***  
***Гильванов Р. Р.***  
ученая степень, должность, ФИО

<b>1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....</b>	<b>4</b>
<b>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 .....</b>	<b>4</b>
<b>4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....</b>	<b>5</b>
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	5
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) .....	5
<b>5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....</b>	<b>7</b>
<b>6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) .....</b>	<b>8</b>
6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	8
6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем .....	9

**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. Знать 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 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.</p>
	<p>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.</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. Владеть 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 перспективе, способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности; навыками критической оценки своих</p>

		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 в подготовке конкурентоспособного специалиста на рынке труда.

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		
9.1	Модель идеального дня (недели, месяца)	2	2	0	4	
4.1	Становление профессионализма	0	2	0	5	
<b>1</b>	<b>Тема. Мечта.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	
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>	
2.1	Дерево жизненно важных целей.	0	2	0	5	
<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>	
<b>9</b>	<b>Тема. Модель идеального дня (недели, месяца)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	
<b>4</b>	<b>Тема. О становлении профессионализма</b>	<b>0</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>5</b>	<b>Тема. Программа саморазвития</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	
5.1	Программа саморазвития	2	2	0	5	
<b>6</b>	<b>Тема. Помехи</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	
6.1	Помехи	0	2	0	5	
<b>7</b>	<b>Тема Модель идеального Я</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	
7.1	Модель идеального Я	2	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>	
8.1	Карта спутников (референтные группы)	0	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
9.1	Модель идеального дня (недели, месяца)	1. Временная ориентация личности 2. Тайм-менеджмент 3. Индивидуальный стиль работы со временем
4.1	Становление профессионализма	1. Понятие профессионализма

		<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Профессиональное обучение</li> <li>3. Образовательные стандарты</li> <li>4. Профессиональная деятельность и карьерный рост</li> <li>5. Стадии профессионального становления</li> <li>6. Профессиональная адаптация</li> </ol>
<b>1</b>	<b>Тема. Мечта.</b>	
1.1	Мечта.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мечта как идеальный образ желаемого будущего</li> <li>2. Почему сложно говорить о мечтах?</li> <li>3. Большая Мечта о призвании</li> <li>4. Мечты, которые не вдохновляют</li> </ol>
<b>2</b>	<b>Тема. Дерево жизненно важных целей.</b>	
2.1	Дерево жизненно важных целей.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что такое «цель». Виды целей</li> <li>2. Почему важно формулировать цели?</li> <li>3. Проблемы целеполагания (постановки целей)</li> <li>4. Правила постановки целей. Принципы модели SMART</li> <li>5. Система жизненно важных целей. Построение «дерева целей»</li> <li>6. Процесс постановки жизненно важных целей</li> </ol>
<b>3</b>	<b>Тема. Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей</b>	
<b>9</b>	<b>Тема. Модель идеального дня (недели, месяца)</b>	
<b>4</b>	<b>Тема. О становлении профессионализма</b>	
3.1	Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определение и виды ресурсов</li> <li>2. Управление ресурсами</li> <li>3. SWOT-анализ личности</li> </ol>
<b>5</b>	<b>Тема. Программа саморазвития</b>	
5.1	Программа саморазвития	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стадии саморазвития личности</li> <li>2. Формы саморазвития</li> <li>3. Эффективные привычки</li> </ol>
<b>6</b>	<b>Тема. Помехи</b>	
6.1	Помехи	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виды помех</li> <li>2. Внешние помехи</li> <li>3. Внутренние помехи</li> </ol>
<b>7</b>	<b>Тема Модель идеального Я</b>	
7.1	Модель идеального Я	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Я-концепция человека</li> <li>2. Я-идеальное</li> <li>3. Устойчивость Я-концепции. Личность и ситуация</li> <li>4. Универсальные качества для счастья и успеха</li> </ol>

<b>8</b>	<b>Тема. Карта спутников (референтные группы)</b>	
8.1	Карта спутников (референтные группы)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие референтной группы</li> <li>2. Виды референтных групп</li> <li>3. Коллектив как референтная группа</li> <li>4. Нетворкинг</li> <li>5. Взаимодействие с организациями</li> </ol>

#### Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
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>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>3</b>	<b>Тема. Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей</b>	
<b>9</b>	<b>Тема. Модель идеального дня (недели, месяца)</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.
<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.
<b>7</b>	<b>Тема Модель идеального Я</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.

#### 5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа заключается в самостоятельном изучении вопросов программы, не рассмотренных в процессе контактной работы. Самостоятельная работа требуется при подготовке к практическим занятиям. Данные темы являются наиболее важными, их

важность объясняется тем, что усвоение именно этих тем позволит овладеть жизненно-навигационными способностями, что является одним из признаков профессионализма. При изучении тем, обеспечивающих знакомство с основами «Жизненной навигации», внимание следует уделить составлению конспектов, которые оформляются письменно в тетради и обязательно дополняются необходимыми собственными выводами.

№	Наименование раздела /темы дисциплины	Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	Задание
1.1.	Тема. Мечта.	План («по вехам») достижения жизненно важных целей	Разработка реалистичных планов достижения жизненно важных целей и построение персональной траектории успеха.
1.2.	Тема. Дерево жизненно важных целей.	Графическая схема «Дерево жизненно важных целей»	Нарисовать схему
1.3	Тема. Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей	SWOT-анализ личности	Проанализировать письменно
1.4	Тема. О становлении профессионализма	Интеллект-карта профессиональной деятельности	Составить профессиограмму
1.5	Тема. Программа саморазвития	Программа саморазвития Компетентностный профиль	Составить программу саморазвития на год и 5 лет.
1.6	Тема. Помехи	Таблица: Реалистичное распределение ролей в проекте	Сделать таблицу
1.7	Тема Модель Идеального Я	Рисунок: Двойная эпора личностных качеств.	Нарисовать модель личности
1.8	Тема. Карта спутников (референтные группы)	Матрица работы с референтными лицами	Письменный конспект
1.9	Тема. Модель идеального дня (недели, месяца)	Модель эталонного дня	Представить Модель идеального дня (недели, месяца)
1.10	Тема. Мотивация к изменениям	Сила воли	Разработать правила и задания для развития мотивации и силы воли

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### 6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

#### Основная учебная литература:

1. Жизненная навигация: технологии саморазвития личности студента в процессе обучения в вузе : учебное пособие / М. М. Зонис, Ф. А. Казин, А. Л. Мальчукова, Е. В. Оленина. — Санкт-Петербург : НИУ ИТМО, 2016. — 109 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/91372> (дата обращения: 11.06.2022).



2. Гончарова, В.Г. Комплексное медико-психолого-педагогическое сопровождение лиц с ограниченными возможностями здоровья в условиях непрерывного инклюзивного образования / В.Г. Гончарова, В.Г. Подопригора, С.И. Гончарова ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2014. – 248 с. : табл, схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=435603> (дата обращения: 09.06.2022).
3. Огнев, А. С. Навигация : жизненная, образовательная, профессиональная : учебно-методическое пособие / А. С. Огнев, С. Е. Довбыш, Е. Б. Колосова. — Москва : МПГУ, 2018. — 128 с. — ISBN 978-5-4263-0625-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/112531> (дата обращения: 11.06.2022).

#### **Дополнительная учебная литература:**

1. Марусева, И.В. Современная педагогика (с элементами педагогической психологии): учебное пособие для вузов / И.В. Марусева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 624 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=279291> (дата обращения: 09.06.2022).
2. Ключко, О.И. Педагогическая психология : учебное пособие / О.И. Ключко, Н.Ф. Сухарева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 234 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429195> (дата обращения: 09.06.2022).

#### **6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

№ п/п	Наименование документа с указанием реквизитов
-------	---