

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 24.06.2022 14:16:52
Уникальный программный ключ:
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad56

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

Факультет
Кафедра

Педагогики и психологии
Психолого-педагогического образования

Рабочая программа дисциплины (модуля)

дисциплина

Б1.О.06 Жизненная навигация

обязательная часть

Направление

40.03.01

код

Юриспруденция

наименование направления

Программа

Государственно-правовой профиль

Форма обучения

Очно-заочная

Для поступивших на обучение в
2021 г.

Разработчик (составитель)

кандидат педагогических наук , доцент

Гильванов Р. Р.

ученая степень, должность, ФИО

Стерлитамак 2022

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций	3
2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	4
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	4
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	5
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	5
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)	5
5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	7
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)	8
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	8

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. 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
	Очно-заочная обучения
Общая трудоемкость дисциплины	108
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	8
практических (семинарских)	10
другие формы контактной работы (ФКР)	1,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	34,8
экзамен	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	54

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	
10.1	Мотивация к изменениям	2	0	0	6
5	Тема. Программа саморазвития	0	2	0	5
1	Тема. Мечта.	2	2	0	5
1.1	Мечта.	2	2	0	5
2	Тема. Дерево жизненно важных целей.	0	0	0	5
2.1	Дерево жизненно важных целей.	0	0	0	5
3	Тема. Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей	0	2	0	5
3.1	Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей	0	2	0	5
10	Тема. Мотивация к изменениям	2	0	0	6
4.1	Становление профессионализма	2	0	0	5
4	Тема. О становлении профессионализма	2	0	0	5
5.1	Программа саморазвития	0	2	0	5
6	Тема. Помехи	0	0	0	5
6.1	Помехи	0	0	0	5
7	Тема Модель идеального Я	2	2	0	6
7.1	Модель идеального Я	2	2	0	6
8	Тема. Карта спутников (референтные группы)	0	0	0	6
8.1	Карта спутников (референтные группы)	0	0	0	6
9	Тема. Модель идеального дня (недели, месяца)	0	2	0	6
9.1	Модель идеального дня (недели, месяца)	0	2	0	6
	Итого	8	10	0	54

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
10.1	Мотивация к изменениям	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.
1	Тема. Мечта.	
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.
10	Тема. Мотивация к изменениям	
4.1	Становление 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.
4	Тема. О становлении профессионализма	
7	Тема Модель идеального Я	
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.

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
5	Тема. Программа саморазвития	
1	Тема. Мечта.	
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
3	Тема. Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей	
3.1	Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей	1. Определение и виды ресурсов 2. Управление ресурсами 3. SWOT-анализ личности
5.1	Программа саморазвития	1. Стадии саморазвития личности 2. Формы саморазвития 3. Эффективные привычки
7	Тема Модель идеального Я	
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

9	Тема. Модель идеального дня (недели, месяца)	
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

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 эюра 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. 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: 11.01.2021).
2. 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: 11.01.2022).

Дополнительная учебная литература:

1. Голубева, Е. В. Развитие личности профессионала : учебное пособие / Е. В. Голубева, А. Е. Лызь ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Южный федеральный университет, Инженерно-технологическая академия. — Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2017. — 89 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499624> (дата обращения: 28.05.2022). — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-9275-2480-8. — Текст : электронный.
2. Атватер, И. Психология для жизни: упорядочение образа мыслей, развитие и поведение человека наших дней : учебное пособие / И. Атватер, К. Г. Даффи ; пер. Н. Л. Гиндилис, Г. Ю. Любимова, Л. П. Мордвинцева, О. Н. Родина. — Москва : Юнити-Дана, 2017. — 543 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=684601> (дата обращения: 28.05.2022). — ISBN 5-238-00549-0. — Текст : электронный.
3. Вершинина, В. В. От самопознания к саморегуляции: (дневник здоровья) : учебно-методическое пособие / В. В. Вершинина, Л. Н. Морозова, М. А. Резников ; Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова. — Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет (УлГПУ), 2014. — 64 с. : табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278078> (дата обращения: 28.05.2022). — ISBN 978-5-86045-726-3. — Текст : электронный.

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

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