

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.07 Жизненная навигация*

обязательная часть

Направление

**44.03.04**

***Профессиональное обучение (по отраслям)***

код

наименование направления

Программа

***Машиностроение и материалобработка***

Форма обучения

**Очная**

Для поступивших на обучение в  
**2019 г.**

Разработчик (составитель)

***кандидат педагогических наук, доцент***

***АскарOVA Г. Б.***

ученая степень, должность, ФИО

Стерлитамак 2022

<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>8</b>
<b>6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) .....</b>	<b>9</b>
6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	9
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. Определяет свои личные ресурсы, возможности и ограничения для достижения поставленной цели</p>	<p>Обучающийся должен: знать сущность саморазвития как вид деятельности и социально-культурные 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. Создает и достраивает индивидуальную траекторию саморазвития при получении основного и дополнительного образования</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. Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного</p>	<p>Обучающийся должен: владеть рефлексией способов и результатов своих профессиональных действий; технологиями организации процесса самообразования;</p>

	профессионального роста	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

<b>Формы контроля</b>	<b>Семестры</b>
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	
8.1	Карта спутников (референтные группы)	2	4	0	2
<b>9</b>	<b>Модель идеального дня (недели, месяца)</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
9.1	Модель идеального дня (недели, месяца)	0	4	0	2
<b>10</b>	<b>Мотивация к изменениям</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
10.1	Мотивация к изменениям	0	4	0	2
<b>8</b>	<b>Карта спутников (референтные группы)</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
7.1	Модель идеального Я	2	4	0	2
<b>6</b>	<b>Помехи</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>1</b>	<b>Мечта</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
<b>7</b>	<b>Модель идеального Я</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
1.1	Мечта	2	2	0	4
6.1	Помехи	2	4	0	2
<b>2</b>	<b>Дерево жизненно важных целей</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
3.1	Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей	2	2	0	2
<b>4</b>	<b>О становлении профессионализма</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
4.1	О становлении профессионализма	2	2	0	2
<b>5</b>	<b>Программа саморазвития</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
5.1	Программа саморазвития	2	4	0	2
2.1	Дерево жизненно важных целей	2	2	0	4
	<b>Итого</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>24</b>

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

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
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>9</b>	<b>Модель идеального дня (недели, месяца)</b>	
9.1	Модель идеального дня (недели, месяца)	1. Временная ориентация личности 2. Тайм-менеджмент 3. Индивидуальный стиль работы со временем
<b>10</b>	<b>Мотивация к изменениям</b>	
10.1	Мотивация к изменениям	1. Уровень мотивации 2. Виды мотивации 3. Мотивация к изменениям 4. Сила воли
<b>8</b>	<b>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>6</b>	<b>Помехи</b>	
<b>1</b>	<b>Мечта</b>	
<b>7</b>	<b>Модель идеального Я</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.
6.1	Помехи	1. Виды помех 2. Внешние помехи 3. Внутренние помехи
<b>2</b>	<b>Дерево жизненно важных целей</b>	
<b>3</b>	<b>Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей</b>	
3.1	Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей	1. Определение и виды ресурсов 2. Управление ресурсами 3. SWOT-анализ личности
<b>4</b>	<b>О становлении профессионализма</b>	
4.1	О становлении профессионализма	1. Понятие профессионализма 2. Профессиональное обучение 3. Образовательные стандарты 4. Профессиональная деятельность и карьерный рост 5. Стадии профессионального становления 6. Профессиональная адаптация.
<b>5</b>	<b>Программа саморазвития</b>	
5.1	Программа саморазвития	1. Стадии саморазвития личности 2. Формы саморазвития 3. Эффективные привычки
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.
--	--	--

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
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.
<b>8</b>	<b>Карта спутников (референтные группы)</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>6</b>	<b>Помехи</b>	
<b>1</b>	<b>Мечта</b>	
<b>7</b>	<b>Модель идеального Я</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.
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.
<b>2</b>	<b>Дерево жизненно важных целей</b>	
<b>3</b>	<b>Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей</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>4</b>	<b>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>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.
2.1	Дерево жизненно важных целей	Критерии жизненного успеха. SMART-тест цели. Дерево целей. Построение дерева целей.

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

По дисциплине «Жизненная навигация» студентам необходимо ознакомиться с:

- целью и задачами;
- учебно-тематическим планом;
- содержанием дисциплины;
- основной и дополнительной литературой.

Для успешного освоения курса обязательно посещение лекций, вовремя которых рекомендуется вести конспект: выделять основные понятия, факты, выводы.

Самостоятельная работа по курсу «Жизненная навигация» заключается в самостоятельном изучении вопросов программы, не рассмотренных в процессе контактной работы (лекциях, практических занятиях). Самостоятельная работа требуется при подготовке к практическим занятиям.

Значимость самостоятельной работы по дисциплине «Жизненная навигация» обусловлена следующими причинами:

- разный исходный уровень готовности студентов к восприятию учебного материала, различные темп, стиль, характер индивидуальной самостоятельной деятельности;
- большой объем материала по дисциплине требует самостоятельной работы, а овладение дисциплиной в полной мере является необходимым условием профессионального становления педагога;
- самостоятельная работа позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Самостоятельная работа по дисциплине «Жизненная навигация» может реализовываться:

- непосредственно в процессе контактной работы – на лекциях, практических занятиях и др.;
- в контакте с преподавателем вне рамок аудиторных занятий – на консультациях по учебным вопросам, по вопросам выполнения заданий для самостоятельной работы и т.д.

При подготовке к занятиям студентам необходимо:

- тщательно изучить содержание программы и теоретический материал, изложены в лекциях;
- изучить основные понятия и термины по теме, при необходимости дополнить новыми определениями;
- изучить и законспектировать материал, который не рассматривался на лекциях и практических занятиях, который был предложен преподавателем для самостоятельного изучения, ориентируясь на вопросы к практическому занятию.

Перечень тем, выносимых на самостоятельное изучение по дисциплине «Жизненная навигация» соответствует п.4.1. РПД.



Самостоятельная работа студентов по предложенным темам:

- 1) помогает подготовиться к контролю знаний,
- 2) способствует:
  - закреплению и систематизации знаний (работа с конспектом, обработка текста, повторная работа над учебным материалом);
  - владению специальной научной терминологией.

## **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: 20.05.2022).
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: 20.05.2022).

#### **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: 20.05.2022)
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: 20.05.2022).

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

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование документа с указанием реквизитов</b>
--------------	--