

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 28.06.2022 10:56:55  
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.07 Жизненная навигация***

обязательная часть

Направление

***03.03.02***

***Физика***

код

наименование направления

Программа

***Медицинская физика***

Форма обучения

***Очная***

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

Разработчик (составитель)  
***кандидат психологических наук, доцент***  
***Уварова Л. Н.***  
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>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. Понимает важность планирования целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда</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. Реализует намеченные цели с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда</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. Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и</p>	<p>Обучающийся должен: владеть рефлексией способов и результатов своих профессиональных действий; технологиями организации</p>

	навыков	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 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)	16
другие формы контактной работы (ФКР)	1,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	34,8
экзамен	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	40

<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)				СР
		Контактная работа с преподавателем				
		Лек	Пр/Сем	Лаб		
<b>9</b>	<b>Модель идеального дня (недели, месяца)</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	
10.1	Мотивация к изменениям	0	2	0	4	
9.1	Модель идеального дня (недели, месяца)	0	2	0	4	
<b>1</b>	<b>Мечта</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	
<b>7</b>	<b>Модель идеального Я</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	
1.1	Мечта	2	0	0	4	
<b>2</b>	<b>Дерево жизненно важных целей</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	
2.1	Дерево жизненно важных целей	2	2	0	4	
<b>3</b>	<b>Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	
3.1	Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей	2	0	0	4	
<b>4</b>	<b>О становлении профессионализма</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	
<b>5</b>	<b>Программа саморазвития</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	
5.1	Программа саморазвития	2	2	0	4	
<b>6</b>	<b>Помехи</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	
6.1	Помехи	2	2	0	4	
7.1	Модель идеального Я	2	2	0	4	
<b>8</b>	<b>Карта спутников (референтные группы)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	
8.1	Карта спутников (референтные группы)	2	2	0	4	
4.1	О становлении профессионализма	2	2	0	4	
<b>10</b>	<b>Мотивация к изменениям</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	
	<b>Итого</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	

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

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
---	--	------------

<b>9</b>	<b>Модель идеального дня (недели, месяца)</b>	
10.1	Мотивация к изменениям	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Уровень мотивации</li> <li>2. Виды мотивации</li> <li>3. Мотивация к изменениям</li> <li>4. Сила воли</li> </ol>
9.1	Модель идеального дня (недели, месяца)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Временная ориентация личности</li> <li>2. Тайм-менеджмент</li> <li>3. Индивидуальный стиль работы со временем</li> </ol>
<b>7</b>	<b>Модель идеального Я</b>	
<b>2</b>	<b>Дерево жизненно важных целей</b>	
2.1	Дерево жизненно важных целей	<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> <li>5. Критерии жизненного успеха. SMART-тест цели.</li> <li>6. Дерево целей. Построение дерева целей.</li> </ol>
<b>4</b>	<b>О становлении профессионализма</b>	
<b>5</b>	<b>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>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>
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>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>
4.1	О становлении профессионализма	<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>10</b>	<b>Мотивация к изменениям</b>	

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
<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.
<b>2</b>	<b>Дерево жизненно важных целей</b>	
2.1	Дерево жизненно важных целей	Критерии жизненного успеха. SMART-тест цели. Дерево целей. Построение дерева целей.
<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>	
<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.
<b>6</b>	<b>Помехи</b>	
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.
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>8</b>	<b>Карта спутников (референтные группы)</b>	
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.
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.

## 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: 11.06.2021).
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: 11.06.2021).
3. 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: 11.06.2021).

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

1. 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: 11.06.2021).
2. 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: 11.06.2021)

### **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>
--------------	--