

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

**44.03.02**

*Психолого-педагогическое образование*

код

наименование направления

Программа

*Психология и социальная педагогика*

Форма обучения

**Очная**

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

Разработчик (составитель)

***Гильванов Р. Р.***

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 .....	10

**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 управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. УК-6.1. Знать содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации на основе принципов образования в течение всей жизни	Обучающийся должен: Знает 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. 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.	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. УК6.3. Владеть навыками выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития в течение всей жизни.	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 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

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	
9.1	Модель идеального дня (недели, месяца)	0	4	0	2
<b>10</b>	<b>Тема. 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>2</b>	<b>Тема. Дерево жизненно важных целей.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
1.1	Мечта.	2	2	0	4
<b>1</b>	<b>Тема. Мечта.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
3.1	Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей	2	2	0	2
<b>9</b>	<b>Тема. Модель идеального дня (недели, месяца)</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<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>2</b>
8.1	Карта спутников (референтные группы)	2	4	0	2
7.1	Модель Идеального Я	2	4	0	2
<b>8</b>	<b>Тема. Карта спутников (референтные группы)</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>4</b>	<b>Тема. 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>Тема. Программа саморазвития</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
5.1	Программа саморазвития	2	4	0	2
<b>6</b>	<b>Тема. Помехи</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
6.1	Помехи	2	4	0	2
2.1	Дерево жизненно важных целей.	2	2	0	4
<b>7</b>	<b>Тема Модель Идеального Я</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	<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
9.1	Модель идеального дня (недели, месяца)	1. Временная ориентация личности 2. Тайм-менеджмент 3. Индивидуальный стиль работы со временем

<b>10</b>	<b>Тема. Мотивация к изменениям</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>
<b>2</b>	<b>Тема. Дерево жизненно важных целей.</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>1</b>	<b>Тема. Мечта.</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>9</b>	<b>Тема. Модель идеального дня (недели, месяца)</b>	
<b>3</b>	<b>Тема. Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей</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>
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>	
<b>4</b>	<b>Тема. О становлении профессионализма</b>	
4.1	О становлении профессионализма	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие профессионализма</li> <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>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>
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>7</b>	<b>Тема Модель Идеального Я</b>	

Курс лекционных занятий

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

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

Занятие № 1 Мечта.

1. Какие дела доставляют вам наибольшее удовольствие?
2. Что для вас значит слово успех?
3. Что может являться критерием успешного движения к мечте именно для вас?
4. Какие мечты могут вдохновить вас через 10 лет?
5. Как может быть сформулирована ваша мечта, если вам понадобится объяснить ее пятилетнему ребенку?

Занятие № 2 Дерево жизненно важных целей.

1. Цели, из какой сферы жизни являются для вас сейчас приоритетными?
2. Каков ваш личный масштаб цели (на какой период времени вперед вы планируете)?
3. Что может являться критерием достижения ваших целей?

Занятие № 3 Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей.

- 1) Какие критерии ума и глупости вы можете выделить для человека?
- 2) Какими ресурсами обладает Мудрец? Назовите сильные и слабые стороны Мудреца.
- 3) Какими ресурсами обладает Глупец? Назовите сильные и слабые стороны Глупца

Занятие № 4 О становлении профессионализма.

1. Какие критерии профессионального становления покажут мне, что я достиг успеха?
2. Какие компетенции мне важно развивать?
3. Какие области профессионального обучения приоритетны для меня сейчас?

Занятие № 5 Программа саморазвития.

1. Какой первый шаг я могу сделать уже сегодня?
2. Что в моем окружении может с тать поддержкой для начинаемых мною действий? Что не даст мне остановиться на половине пути?
3. Какие привычки были в моем прошлом, которые давали мне силы и помогали



добиваться успеха?

4. Какие привычки мне стоит ввести для того, чтобы добиваться успеха в будущем?

Занятие № 6 Помехи.

1. Когда я составляю планы действий, учитываю ли я возможные помехи?
2. Какие внутренние сомнения и страхи удерживают меня от достижения своей мечты?
3. Что говорит мой внутренний голос, когда на горизонте появляется амбициозная цель?

Занятие № 7 Модель Идеального Я.

1. Какие качества личности позволяли мне добиваться успеха в прошлом?
2. Какие качества личности могут стать основой моего успеха в будущем?
3. Что ценят во мне родители, друзья, одноклассники?

Занятие № 8 Карта спутников (референтные группы).

1. Мнение каких членов вашей семьи для вас было особенно важно в детстве, а, возможно, остается значимым и по сей день?
2. Кто из ваших друзей больше всего влияет на ваши взгляды на жизнь?
3. Какие существуют в вашей области профессиональные мероприятия, на которых можно было бы познакомиться с важными для вас людьми?
4. По каким критериям вы сможете узнать организацию, в которой вам будет комфортно трудиться?
5. Какие эффективные привычки вы могли бы развивать в себе вместе со своими друзьями?

Занятие № 9 Модель идеального дня (недели, месяца).

1. Какие дела необходимо делать регулярно, чтобы получить желаемый вами эффект?
2. Как я понимаю, что эффективно потратил время?
3. Какие мои особенности мне стоит учитывать при планировании дня, недели, месяца?

Занятие № 10 Мотивация к изменениям.

1. Что мотивирует к изменениям большинство людей?
2. Что мотивирует к изменениям лично вас?
3. Как вы оцениваете свою силу воли?
4. Склонны ли вы откладывать вознаграждения здесь и сейчас ради более важной цели в будущем?

## **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: 11.01.2022).
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).

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: 09.01.2022).

#### **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: 09.01.2022).
2. Митин, А.Н. Основы педагогической психологии высшей школы : учебное пособие / А.Н. Митин ; Уральская государственная юридическая академия. – Москва, Екатеринбург : Проспект : Уральская государственная юридическая академия, 2015. – 189 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=251784> (дата обращения: 09.01.2022).
3. 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: 09.01.2022).

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