

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

*44.03.05*

*Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)*

код

наименование направления

Программа

*Экономика. Управление в сфере образования*

Форма обучения

**Очная**

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

Разработчик (составитель)

*кандидат педагогических наук, доцент*

*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>
Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	8
<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: 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.</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</p>

		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 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

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

<b>7</b>	<b>Тема Модель идеального Я</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>6</b>	<b>Тема. Помехи</b>	
<b>5</b>	<b>Тема. Программа саморазвития</b>	
<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>	
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>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>
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>3</b>	<b>Тема. Ресурсы как необходимые условия для достижения 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>

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
8.1	Карта спутников	Группа, команда, коллектив. Характеристика команды и

	(референтные группы)	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>Тема. 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>7</b>	<b>Тема Модель идеального Я</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.
<b>6</b>	<b>Тема. Помехи</b>	
<b>5</b>	<b>Тема. Программа саморазвития</b>	
<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>2</b>	<b>Тема. Дерево жизненно важных целей.</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>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.
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>	
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)

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

№	Наименование раздела /темы дисциплины	Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине
1.1.	Тема. Мечта.	Разработка реалистичных планов достижения жизненно важных целей и построение персональной траектории успеха. План («по вехам») достижения жизненно важных целей
1.2.	Тема. Дерево жизненно важных целей.	Графическая схема «Дерево жизненно важных целей»
1.3	Тема. Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей	SWOT-анализ личности
1.4	Тема. О становлении профессионализма	Интеллект-карта профессиональной деятельности
1.5	Тема. Программа саморазвития	Программа саморазвития Компетентностный профиль
1.6	Тема. Помехи	Таблица: Реалистичное распределение ролей в проекте
1.7	Тема Модель Идеального Я	Рисунок: Двойная эюра личностных качеств.
1.8	Тема. Карта спутников (референтные группы)	Матрица работы с референтными лицами
1.9	Тема. Модель идеального дня (недели, месяца)	Модель эталонного дня
1.10	Тема. Мотивация к изменениям	Дополнительные вопросы и задания для самостоятельной проработки

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

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

#### Основная учебная литература:

1. 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).
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: 11.06.2022).
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. 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).
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: 09.06.2022).

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

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