

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 27.06.2022 15:03:45
Уникальный программный ключ:
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad56

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

Факультет Педагогики и психологии
Кафедра Психолого-педагогического образования

Рабочая программа дисциплины (модуля)

дисциплина ***Б1.О.07 Жизненная навигация***
обязательная часть

Направление
15.03.01 ***Машиностроение***
код наименование направления

Программа
Машиностроение

Форма обучения
Заочная

Для поступивших на обучение в
2022 г.

Разработчик (составитель)
кандидат педагогических наук , доцент
Гильванов Р. Р.
ученая степень, должность, ФИО

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	5
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)	6
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	9

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,</p>

		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.
ОПК-3. Способен осуществлять профессиональную деятельность с учетом экономических, экологических и социальных ограничений на всех этапах жизненного уровня;	ОПК-3.1. Демонстрирует знания основных экономических категорий, основ организации социальных систем	Обучающийся должен: методы и технологии работы в профессиональной деятельности с учетом экологических ограничений
	ОПК-3.2. Использует основные экономические категории в профессиональной деятельности	Обучающийся должен: осуществлять профессиональную деятельность с соблюдением норм промышленной, экологической безопасности при осуществлении технологических процессов
	ОПК-3.3. Прогнозирует последствия своей профессиональной деятельности на всех этапах жизненного уровня	Обучающийся должен: владеть навыками осуществления профессиональной деятельности при соблюдении экологической безопасности в ходе выполнения различных технологических процессов и выявления нарушений норм

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 4 курсе в 7, 8 семестрах

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 108 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	108
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	6
практических (семинарских)	6
другие формы контактной работы (ФКР)	1,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	7,8
экзамен	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	87

Формы контроля	Семестры
экзамен	8

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		
1	Тема. Мечта.	2	2	0	5	
1.1	Мечта.	2	2	0	5	
2	Тема. Дерево жизненно важных целей.	0	2	0	5	
2.1	Дерево жизненно важных целей.	0	2	0	5	
3	Тема. Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей	2	0	0	5	
3.1	Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей	2	0	0	5	
4	Тема. О становлении профессионализма	0	0	0	5	
5	Тема. Программа саморазвития	2	0	0	5	
5.1	Программа саморазвития	2	0	0	5	
9	Тема. Модель идеального дня (недели, месяца)	0	0	0	4	
8.1	Карта спутников (референтные	0	2	0	5	

	группы)				
8	Тема. Карта спутников (референтные группы)	0	2	0	5
4.1	Становление профессионализма	0	0	0	5
7	Тема Модель идеального Я	0	0	0	5
6.1	Помехи	0	0	0	5
6	Тема. Помехи	0	0	0	5
9.1	Модель идеального дня (недели, месяца)	0	0	0	4
7.1	Модель идеального Я	0	0	0	5
	Итого	6	6	0	44

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
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.
3	Тема. Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей	
3.1	Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей	Ресурсы и факторы достижения цели. Реестр необходимых ресурсов. SWOT – анализ. Методика SWOT – анализа.
5	Тема. Программа саморазвития	
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.

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
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
2	Тема. Дерево жизненно важных целей.	
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
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
8	Тема. Карта спутников (референтные группы)	

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

Самостоятельная работа по дисциплине способствует закреплению и систематизации полученных знаний, закрепляет навыки применения приобретенных знаний на практике, способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

В первую очередь студентам необходимо ознакомиться с целью и задачами дисциплины «Жизненная навигация», учебно-тематическим планом, содержанием дисциплины, основной и дополнительной литературой.

Для успешного освоения курса обязательно посещение лекции, во время которой рекомендуется вести записи: выделять основные понятия, факты, выводы, самостоятельно проработать вопросы программы, не рассмотренных в лекциях, практических занятиях.

Формами организации самостоятельной работы студентов по дисциплине являются: изучение дополнительного теоретического материала, выполнение творческих заданий, подготовка к практическим занятиям, подготовка к экзамену. Перечень вопросов и практических заданий, выносимых на самостоятельное изучение, представлен ниже.

Ответить письменно на вопросы

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 стать 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, одногруппники?

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: 11.06.2022).
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).

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
-------	---