

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 19.07.2025 12:55:00  
Уникальный программный ключ:  
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad36

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Факультет  
Кафедра

Педагогики и психологии  
Психолого-педагогического образования

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

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

Направление  
***44.03.01*** ***Педагогическое образование***  
код наименование направления

Программа  
***История***

Форма обучения  
***Заочная***

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

Разработчик (составитель)  
***кандидат педагогических наук, доцент***  
***Гильванов Р. Р.***  
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>6</b>
<b>6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) .....</b>	<b>7</b>
6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	7
6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем .....	8
6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства .....	9
<b>7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....</b>	<b>9</b>

**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: 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, организации, самоконтроля и самооценки деятельности; навыками критической оценки своих</p>

		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 в подготовке конкурентоспособного специалиста на рынке труда.

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		
<b>1</b>	<b>Тема. Мечта.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	
1.1	Мечта.	2	2	0	8	
<b>2</b>	<b>Тема. Дерево жизненно важных целей.</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	
2.1	Дерево жизненно важных целей.	0	0	0	8	
<b>3</b>	<b>Тема. Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	
3.1	Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей	0	0	0	8	
<b>4</b>	<b>Тема. Становление профессионализма</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	
4.1	Становление профессионализма	2	0	0	9	
<b>5</b>	<b>Тема. Программа саморазвития</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	
5.1	Программа саморазвития	2	0	0	9	
<b>6</b>	<b>Тема. Помехи</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	
6.1	Помехи	0	2	0	9	
<b>7</b>	<b>Тема Модель идеального Я</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	
7.1	Модель идеального Я	0	0	0	9	
<b>8</b>	<b>Тема. Карта спутников (референтные группы)</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	
8.1	Карта спутников (референтные группы)	0	2	0	9	
<b>9</b>	<b>Тема. Модель идеального дня (недели, месяца)</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	
9.1	Модель идеального дня (недели, месяца)	0	0	0	9	
<b>10</b>	<b>Тема. Мотивация к изменениям</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	
10.1	Мотивация к изменениям	0	0	0	9	
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>87</b>	

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

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
<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>4</b>	<b>Тема. Становление профессионализма</b>	
4.1	Становление 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.

#### Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
<b>1</b>	<b>Тема. Мечта.</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
<b>6</b>	<b>Тема. Помехи</b>	
6.1	Помехи	1. Виды помех 2. Внешние помехи 3. Внутренние помехи
<b>8</b>	<b>Тема. Карта спутников (референтные группы)</b>	
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

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

Самостоятельная работа заключается в самостоятельном изучении вопросов программы, не рассмотренных в процессе контактной работы. Самостоятельная работа требуется при подготовке к практическим занятиям. Данные темы являются наиболее важными, их важность объясняется тем, что усвоение именно этих тем позволит овладеть жизненно-навигационными способностями, что является одним из признаков профессионализма. При изучении тем, обеспечивающих знакомство с основами «Жизненной навигации», внимание следует уделить составлению конспектов, которые оформляются письменно в тетради и обязательно дополняются необходимыми собственными выводами.

№	Наименование раздела /темы дисциплины	Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	Задание
1.1.	Тема. Мечта.	План («по вехам») достижения жизненно важных целей	Разработка реалистичных планов достижения жизненно важных целей и построение персональной траектории успеха.
1.2.	Тема. Дерево жизненно важных целей.	Графическая схема «Дерево жизненно важных целей»	Нарисовать схему
1.3	Тема. Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей	SWOT-анализ личности	Проанализировать письменно
1.4	Тема. О становлении профессионализма	Интеллект-карта профессиональной деятельности	Составить профессиограмму
1.5	Тема. Программа саморазвития	Программа саморазвития Компетентностный профиль	Составить программу саморазвития на год и 5 лет.
1.6	Тема. Помехи	Таблица: Реалистичное распределение ролей в проекте	Сделать таблицу
1.7	Тема Модель Идеального Я	Рисунок: Двойная эпюра личностных качеств.	Нарисовать модель личности
1.8	Тема. Карта спутников (референтные группы)	Матрица работы с референтными лицами	Письменный конспект
1.9	Тема. Модель идеального дня (недели, месяца)	Модель эталонного дня	Представить Модель идеального дня (недели, месяца)
1.10	Тема. Мотивация к изменениям	Сила воли	Разработать правила и задания для развития мотивации и силы воли

## 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: 09.06.2021).

#### 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: 09.06.2021).
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: 09.06.2021).

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

№ п/п	Наименование документа с указанием реквизитов
1	Договор на доступ к ЭБС ZNANIUM.COM между БашГУ в лице директора СФ БашГУ и ООО «Знаниум» № 3/22-эбс от 05.07.2022
2	Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между БашГУ в лице директора СФ БашГУ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/22-эбс от 04.03.2022
3	Договор на доступ к ЭБС «Университетская библиотека онлайн» между БашГУ и «Нексмедиа» № 223-950 от 05.09.2022
4	Договор на доступ к ЭБС «Лань» между БашГУ и издательством «Лань» № 223-948 от 05.09.2022
5	Договор на доступ к ЭБС «Лань» между БашГУ и издательством «Лань» № 223-949 от 05.09.2022
6	Соглашение о сотрудничестве между БашГУ и издательством «Лань» № 5 от 05.09.2022
7	ЭБС «ЭБ БашГУ», бессрочный договор между БашГУ и ООО «Открытые библиотечные системы» № 095 от 01.09.2014 г.
8	Договор на БД диссертаций между БашГУ и РГБ № 223-796 от 27.07.2022
9	Договор о подключении к НЭБ и о предоставлении доступа к объектам НЭБ между БашГУ в лице директора СФ БашГУ с ФГБУ «РГБ» № 101/НЭБ/1438-П от 11.06.2019
10	Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между УУНиТ в лице директора СФ УУНиТ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/23-эбс от 03.03.2023

#### Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»)

№ п/п	Адрес (URL)	Описание страницы
1	<a href="http://www.voppsy.ru">http://www.voppsy.ru</a>	Вопросы психологии – Научный журнал с



		теоретическими, экспериментальными, научно-практическими материалами по психологии
2	<a href="http://psi.webzone.ru/index.htm">http://psi.webzone.ru/index.htm</a>	Психологический словарь – электронная интернет-версия изданного на CD психологического справочника «Психология – идея, ученые, труды» в серии «Мультимедийная энциклопедия знаний» Центрального регионального отделения РАО. Психологический словарь содержит более 1500 статей из области психологии.
3	<a href="http://www.mospsy.ru/">http://www.mospsy.ru/</a>	Московский психологический журнал – содержит актуальные статьи и материалы по практической психологии. Издание для психологов, педагогов.

### 6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

Наименование программного обеспечения
Office Standart 2007 Russian OpenLicensePack NoLevel Acdmc 200 / ООО «Общество информационных технологий». Государственный контракт №13 от 06.05.2009

### 7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Тип учебной аудитории	Оснащенность учебной аудитории
читальный зал: помещение для самостоятельной работы	учебная мебель, учебно-наглядные пособия, компьютеры
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, учебная аудитория для проведения практических (семинарских) занятий, учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации	учебная мебель, доска, проектор, экран для проектора, учебно-наглядные пособия