

год начала подготовки 2019

Документ подписан квалифицированной электронной подписью

Сертификат: 023E519200DAAC0FAC74E9329E4F1A669EE

Владелец: "АНО ВО «РОССИЙСКИЙ НОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»"; АН

Действителен до: 2020-01-01 12:00:00

**АНО ВО «Российский новый университет»**

**Елецкий филиал Автономной некоммерческой организации высшего образования «Российский новый университет»  
(Елецкий филиал АНО ВО «Российский новый университет»)**

кафедра прикладной экономики и сферы обслуживания

**Рабочая программа учебной дисциплины (модуля)**

Жизненная навигация

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование


Профиль: Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

---

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «22» января 2019, протокол № 5/1.

Заведующий кафедрой Прикладной экономики и сферы обслуживания  
(название кафедры)

к.п.н., доцент  Гнездилова Н.А.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы, подпись заведующего кафедрой)

Елец  
2019 год

год начала подготовки 2019

### **1. НАИМЕНОВАНИЕ И ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Учебная дисциплина «Жизненная навигация» изучается обучающимися, осваивающими образовательную программу «Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 22.02.2018 № 122 (ФГОС ВО 3++).

Основная цель изучения учебной дисциплины – формирование умений и развитие навыков практического применения знаний о закономерностях развития личности в ходе профессионального становления и реализации жизненных планов, развитие способности сотрудничать, активности, инициативности, самостоятельности и творческих способностей.

Изучение учебной дисциплины направлено на подготовку обучающихся к осуществлению профессиональной деятельности в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н (с изм. от 25 декабря 2014 года), выполнению обобщенной трудовой функции «Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования» (код А), выполнению трудовой функции: «Развивающая деятельность» (код А/03.6).

### **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОП**

Учебная дисциплина «Жизненная навигация» относится к обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули) учебного плана и изучается по заочной форме обучения в ходе 1 и 2 сессии на 1 курсе.

Параллельно с учебной дисциплиной «Жизненная навигация» студентами заочной формы обучения изучаются дисциплины: История России, Методы научного исследования и др.

Результаты освоения дисциплины «Жизненная навигация» у студентов заочной формы обучения являются базой для изучения учебных дисциплин: Психология общения и взаимодействия, Командообразование и методы групповой работы и др.

Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств обеспечивается чтением интерактивных лекций по 1 и 2 темам, проведением семинарских занятий с применением активных методов обучения, содержание которых разработано на основе результатов научных исследований, проводимых Университетом, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей.

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОП**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть универсальной компетенцией (УК-6) – способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемая компетенция	Планируемые результаты обучения	Соотнесение показателей обучения дисциплины с индикаторами
-------------------------	---------------------------------	--

		достижения компетенций	
		Код результата обучения	Код индикатора компетенции
(УК-6) способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<b>Знать:</b>		
	- сущность цели и критерии ее эффективности	УК-6-31	И-УК-6.1
	- сущность и способы оценки ресурсов личности, преимуществ и помех деятельности	УК-6-32	И-УК-6.1
	- механизмы и закономерности разрешения трудностей	УК-6-33	И-УК-6.1
	- сущность и пути саморазвития, самореализации, использования творческого потенциала	УК-6-34	И-УК-6.1
	<b>Уметь:</b>		
	- разрабатывать матрицы референтных лиц и переговоров	УК-6-У1	И-УК-6.2
	- использовать методику разработки плана по вехам	УК-6-У2	И-УК-6.2
	- анализировать свои компетенции и составлять эпюру	УК-6-У3	И-УК-6.2
	- разрабатывать программу саморазвития своих компетенций	УК-6-У4	И-УК-6.2
	<b>Владеть:</b>		
	- методикой SMART-теста	УК-6-В1	И-УК-6.3
	- методикой построения «дерева жизненно важных целей»	УК-6-В2	И-УК-6.3
- методикой реализации TOP	УК-6-В3	И-УК-6.3	
- методикой применения SWOT-анализа	УК-6-В4	И-УК-6.3	

**4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

4.1 Общий объем учебной дисциплины (модуля)

№	Форма обучения	Семестр/ сессия, курс	Общая трудоемкость		в том числе контактная работа с преподавателем					СР	Контроль
			в з.е.	в часах	Всего	Л	С	КоР	зачет		
1.	Заочная	1 сессия, 1 курс	1	36	4	4				32	
		2 сессия, 1 курс	1	36	6		4	1,7	0,3	26,3	3,7
	Итого		2	72	10	4	4	1,7	0,3	58,3	3,7

Дисциплина предполагает изучение 7 тем. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

4.2. Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий  
заочная форма обучения

№	Наименование разделов, тем учебных занятий	Всего часов	Контактная работа с преподавателем					СР	Контроль	Формируемые результаты обучения
			Всего	Л	С	КоР	зачет			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Тема 1. Что наполняет жизнь смыслом?	9	1	1				8		УК-6-В1-2 УК-6-31
2	Тема 2. Чем я должен располагать для реализации замыслов?	9	1	1				8		УК-6-В1-2 УК-6-В4 УК-6-31
3	Тема 3. Что порой мешает верить в успех?	9	1	1				8		УК-6-В4 УК-6-34 УК-6-33
4	Тема 4. Что конкретно я собираюсь делать?	9	1	1				8		УК-6-В3 УК-6-У2 УК-6-34

год начала подготовки 2019

<b>Итого за 1 сессию 1-го курса</b>		<b>36</b>	<b>4</b>	<b>4</b>				<b>32</b>	
5	Тема 5. Каким я хочу стать или мое «идеальное Я»?	10	2		2			8	УК-6-У3 УК-6-У4 УК-6-32
6	Тема 6. С кем вместе я буду идти к своей мечте?	9	1		1			8	УК-6-33 УК-6-У1
7	Тема 7. Что я буду делать каждый день?	11,3	1		1			10,3	УК-6-В3 УК-6-31
<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>		<b>5,7</b>	<b>2</b>			<b>1,7</b>	<b>0,3</b>		<b>3,7</b>
<b>Итого за 2 сессию 1-го курса</b>		<b>36</b>	<b>6</b>		<b>4</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>26,3</b>	<b>3,7</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>58,3</b>	<b>3,7</b>

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)

### Тема 1. Что наполняет жизнь смыслом?

Мечта и мечтание. Мечта как активный, произвольный и осознанный процесс. Признаки мечты как образа желаемого будущего. Функции мечты. Мечта, цель и успех. Критерии жизненного успеха. SMART-тест цели. Дерево целей. Построение дерева целей.

#### Литература:

- а) основная: 1-2.
- б) дополнительная: 3-7.

### Тема 2. Чем я должен располагать для реализации замыслов?

Ресурсы и факторы достижения цели. Реестр необходимых ресурсов. SWOT – анализ. Методика SWOT – анализа. 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.

#### Литература:

- а) основная: 1-2.
- б) дополнительная: 3-7.

### Тема 3. Что порой мешает верить в успех?

«Препятствия» и «помощники» в вере в успех. Оптимизм и пессимизм. Жизненные трудности и проблемы. Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления. Пути восстановления сил человека.

Видение. Аффирмация.

#### Литература:

- а) основная: 1-2.
- б) дополнительная: 3-7.

### Тема 4. Что конкретно я собираюсь делать?

Выбор, принятие решения и планирование. Ситуация выбора. Механизмы выбора. Мудрость. План по вехам. Технология TOP. Проблемное поле. Развернутая формулировка проблемы. Смысл разрешения проблемы. Формулировка цели. Ресурсы. Помехи и их источники. Профилактика помех. План. Прецеденты. Последствия. Альтернативы

#### Литература:

- а) основная: 1-2.

год начала подготовки 2019

б) дополнительная: 3-7.

### **Тема 5. Каким я хочу стать или мое «идеальное 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.

Литература:

а) основная: 1-2.

б) дополнительная: 3-7.

### **Тема 6. С кем вместе я буду идти к своей мечте?**

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. Переговоры. Факторы успешности переговоров. Сценарий идеальных переговоров

Литература:

а) основная: 1-2.

б) дополнительная: 3-7.

### **Тема 7. Что я буду делать каждый день?**

Воля. Развитие волевой саморегуляции личности. Основные задачи волевой детерминации личностью собственной активности. Лень. Причины и пути преодоления. Выученная беспомощность. Прокрастинация. Перфекционизм. Механизмы, приемы и методы самодетерминации человеком собственной жизнедеятельности. Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления.

Литература:

а) основная: 1-2.

б) дополнительная: 3-7.

## **Тематика семинарских занятий Заочная форма**

### **Тема 5. Семинарское занятие. Каким я хочу стать или мое «идеальное Я»?**

Основные вопросы:

1. Реальное и идеальное «Я». Согласованность «Реального и идеального «Я».
2. Построение образа «Я». Окно «Джохари».
3. Я-концепция. Самопознание. Жизненный путь человека.
4. Смысл жизни. Виды понимания смысла жизни.

### **Тема 6. Семинарское занятие. С кем вместе я буду идти к своей мечте?**

Основные вопросы:

1. Группа, команда, коллектив. Характеристика команды и коллектива. Отличия команды и коллектива.
2. Преимущества и недостатки работы в команде. Роли в команде.
3. Лидерство и руководство в группе. Лидер. Референтное лицо. Референтная группа.
4. Карта значимых людей, организаций и сообществ. Переговоры. Факторы успешности переговоров.
5. Сценарий идеальных переговоров

год начала подготовки 2019

## **Тема 7. Семинарское занятие. Что я буду делать каждый день?**

### Основные вопросы:

1. Воля. Развитие волевой саморегуляции личности. Основные задачи волевой детерминации личностью собственной активности.
2. Лень. Причины и пути преодоления. Выученная беспомощность. Прокрастинация. Перфекционизм.
3. Механизмы, приемы и методы самодетерминации человеком собственной жизнедеятельности.
4. Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

### ***6.1. Задания для приобретения новых знаний, углубления и закрепления ранее приобретенных знаний***

6.1.1. Основные категории учебной дисциплины для самостоятельного изучения

Альтернатива – это возможность выбора одного из двух (или нескольких) возможных решений.

Барьеры в общении – это препятствия во взаимопонимании партнеров по общению.

Благополучие – это состояние человека или объективная ситуация, когда у человека есть все то, что благоприятно характеризует его жизнь в глазах окружающих, его близких и его самого.

Борьба мотивов – столкновение двух и более примерно равных по силе мотивов разнонаправленных действий, когда человек должен осуществить свой выбор, принять решение: какие действия предпринимать «Ум говорит одно, а сердце (чувство) — другое».

Видение – это то, что представляется наиболее желанным итогом реализации проекта. Видение выполняет роль путеводной звезды, придавая смысл настоящему и стимулируя команду проекта к преодолению трудностей в их работе.

Волевое действие – это действие, которое имеет целенаправленный характер, осознается человеком и предполагает преодоление препятствий, трудностей.

Волевые качества личности – такие особенности волевой активности человека, которые при определенных условиях более или менее постоянно проявляются.

Воля – психический процесс сознательной регуляции поведения и деятельности, проявляющийся в способности человека совершать целенаправленные действия, требующие преодоления препятствий.

Воображение – процесс создания новых образов.

Выдержка/умение управлять действиями, чувствами и мыслями, мешающими осуществлению принятого решения.

Выученная беспомощность – нарушение мотивации в результате пережитой субъектом неподконтрольной ситуации, т.е. независимости результата от прилагаемых усилий.

Галлюцинация – непроизвольно всплывающий образ, воспринимаемый человеком как реально существующий предмет, явление, люди, как будто находящиеся в непосредственной близости с ним.

Грезы – воображение, направленное на уход от реальности в выдуманный мир.

Группа – это совокупность людей, объединенных по формальным или неформальным признакам.

Дисциплинированность – сознательное подчинение своего поведения общепринятым нормам, установленному порядку.

Задача – это заданная в определенных условиях (например, в проблемной ситуации) цель деятельности, которая должна быть достигнута путем преобразования

год начала подготовки 2019

этих условий согласно определенной процедуре. Любая задача всегда включает в себя требования к результату, который надо получить и условия задачи.

Импульсивные действия – это действия, совершаемые непроизвольно и недостаточно контролируемые сознанием, и возникающие под влиянием непосредственно возникшей потребности, без ясной постановки цели, протекающие без осознанного волевого напряжения, без достаточного продумывания и осознания их последствий. Могут выражаться, например, в выкриках ученика на уроках, аффективных реакциях несдержанности и грубости по отношению к товарищам и старшим.

Индивид - это отдельный представитель человеческого вида «человек разумный».

Индивидуальность – это совокупность психологических особенностей человека, которые определяют его уникальность, своеобразие, отличие от других людей.

Индикатор (общественные науки, социология) – доступная наблюдению и измерению характеристика изучаемого объекта, позволяющая судить о других его характеристиках, недоступных непосредственному исследованию.

Инициативность – умение творчески работать, предпринимая действия и поступки по собственной инициативе.

Инициативность – это способность личности к не стимулируемым извне волевым проявлениям и самостоятельной деятельности, направленной на достижение как собственных, так и общественно значимых целей.

Исполнительность – выполнение в срок поручений и своих обязанностей.

Коллектив (от лат. собирательный) – группа людей, объединенных общими целями и задачами, достигшая высокого уровня развития в процессе совместной высоко социально-значимой деятельности.

Команда – это небольшое количество людей с комплиментарными (взаимодополняющими) навыками, которые привержены общим намерениям, эффективным целям и общему подходу к работе, в рамках которого они считают себя взаимответственными.

Компетениция – это личная способность человека решать определенный класс задач.

Критичность мышления заключается в том, насколько успешно мы выявляем недостатки в своих суждениях и суждениях других людей.

Культурно-обусловленный интеллект – способность к формулированию обобщенных суждений, глубинному анализу проблем, построению выводов на основе накопленных знаний и опыта

Лень – отсутствие желания действовать, работать, любовь к безделью.

Лидер – это неформальный руководитель, который избирается по негласным правилам самой командой в силу наиболее привлекательных для качеств.

Личностный смысл – переживание повышенной субъективной значимости предмета.

Личность – это общественное существо, обладающее сознанием и имеющее активную жизненную позицию.

Манипуляция – осознанное психологическое воздействие на человека с целью изменения у него отношения к чему-либо.

Мотив – это внутреннее побуждение к действию.

Мудрость определена как высшее состояние умственного и нравственного совершенства человека, которое характеризуется единством высшей степени разумности и благонамеренности, истины, пользы и блага, правды и любви.

Мужество – высокая степень самообладания, которая ярко проявляется в сложных и опасных обстоятельствах, в борьбе с необычными трудностями.

Настойчивость – умение человека мобилизовать свои возможности для длительной борьбы с трудностями. Проявляется это свойство в: а) стремлении доводить начатое дело до конца; б) попытке найти другие пути решения вопроса; в) продолжении деятельности

год начала подготовки 2019

при нежелании ею заниматься или при появлении более интересной деятельности; г) умении проявить настойчивость в деятельности при изменившейся обстановке.

Образ жизни (лат. *modusviviendi*) – это типичные для конкретно-исторических социально-экономических отношений способ и формы индивидуальной и коллективной жизнедеятельности человека, характеризующие особенности его поведения, общения, склада мышления.

Оптимизм (от лат. *Optimus* – «наилучший») – взгляд на жизнь с позитивной точки зрения, уверенность в лучшем будущем.

Организация – это объединение двух и более людей, сознательно координирующих свои усилия для достижения общих целей.

Организованность – разумное планирование и упорядоченная организация своей деятельности.

Ответственность – это волевое качество личности, проявляющееся в контроле человека за собственной деятельностью и готовности отвечать за свои поступки, действия и их последствия.

Парафраз – перефразирование, изложение сути полученного сообщения.

Переговоры – это обмен информацией между сторонами для достижения взаимоприемлемого соглашения относительно предмета переговоров.

Перфекционизм – это убеждение, что несовершенный результат неприемлем, поэтому надо достичь лучший результат.

Пессимизм (нем. *Pessimismus* от лат. *Pessimus* – наихудший) – отрицательный, негативный взгляд на жизнь.

План – это намеченная система мероприятий, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ.

Плач – одна из физиологических реакций человека, появляющаяся в нечленораздельных голосовых звуках, выражающих горе или сильную взволнованность и сопровождающаяся слезами.

Позитивная психология – наука о благополучии и процветании человека.

Потребность – это состояние нужды организма в чем-то, что лежит вне его и составляет необходимое условие для его нормального функционирования.

Представления – образы предметов и явлений, которые ранее им воспринимались и в данный момент не воздействуют на органы чувств, суммирующиеся в индивидуальный опыт человека.

Прецедент (от лат. *praecedens* – предшествующий) – случай или событие, имевшее место в прошлом, и служащее примером или основанием для аналогичных действий в настоящем.

Привычные действия – это действия, осуществляемые без напряжения и усилий, на основе сложившихся стереотипов, хорошо заученные, в которых сознательный контроль ослаблен, это действия по шаблону, по инерции. Это, например, действия по решению известной учебной задачи, действия по поддержанию определенного заведенного порядка.

Проблемная ситуация – это ситуация, в основе которой лежит не имеющее однозначного решения противоречие, отражающее реальное взаимодействие субъекта и его окружения, соотношение неблагоприятных обстоятельств и условий, в которых разворачивается деятельность человека или социальной группы.

Прокрастинация – склонность сознательно откладывать неприятные или требующие особых физических или умственных усилий дела «на потом».

Псевдопроблемная ситуация (ложная) – ситуация представляется людям проблемной, а объективно таковой не является.

Психофизиология – наука, изучающая нейрофизиологические механизмы психических процессов, состояний и поведения.

Работоспособность – потенциальная возможность индивида выполнять целесообразную деятельность эффективно в определенный промежуток времени.



год начала подготовки 2019

Релаксация – это снятие психологического, мышечного напряжения для восстановления сил.

Ресурсы – это те материальные средства, время и люди, с помощью которых возможно выполнения какой-либо деятельности; условия, позволяющие с помощью определённых преобразований получить желаемый результат.

Референтная группа – это социальная группа, которая служит для индивида своеобразным стандартом, системой отсчета для себя и других, а также источником формирования социальных норми ценностных ориентаций.

Референтность – качество личности или группы, состоящее в их способности оказывать определяющее влияние на формирование мнений, суждений, оценок отдельного человека, а также его поведения.

Рефлексия – склонность анализировать свои переживания

Решительность – умение принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и твердые решения.

Роль – это описание ограниченного множества действий, выполняемых кем-то или чем-то в рамках определённого процесса.

Самоотдача – максимальное приложение своих усилий, способностей, знаний в какой-либо деятельности.

Самооценка – оценка личностью себя, уровня своих возможностей и способностей. Самооценка может быть адекватная (когда оценки данные личностью себе соответствуют действительности), завышенная (личность себя переоценивает) или заниженная (личность себя недооценивает).

Самосознание – это совокупность психических процессов, посредством которых индивид осознает себя в качестве субъекта деятельности.

Самостоятельность – умение не поддаваться влияниям различных факторов, которые могут отвлечь от достижения цели, критически оценивать советы и предложения других, действовать на основе своих взглядов и убеждений.

Систематизация (от греч. syst:ema - целое, состоящее из частей) – мыслительная операция, в процессе которой изучаемые объекты организуются в определённую систему на основе выбранного принципа.

Смелость – умение побороть страх и идти на оправданный риск ради достижения цели, несмотря на опасности для личного благополучия.

Смысл жизни – это то, ради чего проживается человеком его индивидуальная жизнь, мотив жизни человека.

Сновидения – субъективно восприятие образов (зрительных, слуховых, тактильных, вкусовых и обонятельных), возникающих в сознании спящего человека (предположительно, и некоторых других млекопитающих). Видящий сновидения обычно не понимает, что спит, и воспринимает сновидение как объективную реальность.

Статус (от лат. положение, состояние) – понятие, используемое для обозначения положения личности и ее роли в группе, коллективе. Авторитетное положение позволяет личности оказывать наибольшее влияние на других членов группы, коллектива. Статус личности зависит не только от ее индивидуальных особенностей, знаний, опыта, но и тех взаимоотношений, которые складываются в группе, коллективе. Он отражает степень соответствия личностных свойств и поведения групповым нормам и перспективным требованиям общества. Статус существенно влияет на психическое состояние и поведение человека. Высокий статус повышает активность и положительно сказывается на мотивации поведения. Непризнание реальных заслуг личности может породить конфликты во взаимоотношениях.

Стиль жизни (греч. stylos – стержень для письма) – индивидуально своеобразная целостная система устойчивых способов и форм опосредования личностью объективных условий жизнедеятельности. Это то, какой путь человек выбирает для себя в тех жизненных реалиях, которые его окружают.

год начала подготовки 2019

Субъект – существо, обладающее сознанием и волей, способностью к целесообразной деятельности, направленной на тот или иной предмет; человек, познающий и изменяющий окружающий мир.

Субъектность – это способность выступать первопричиной собственной активности.

Субъектогенез – это многоэтапный процесс становления субъекта.

Счастье(праславянское *\*sъčęstьje* объясняют из *\*sъ-*«хороший» и *\*čęstь*«часть», то есть «хороший удел») – состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворённости условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого назначения.

Ургентная зависимость – человек искусственно вводит себя в состояние нехватки времени.

Уровень притязаний – степень сложности тех задач, который человек ставит перед собой. Он показывает, что человек считает для себя возможным и желанным, на что он претендует.

Установка – это неосознаваемая готовности человека воспринимать и реагировать определенным образом.

Фрустрация – это психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой неудачи, при реальной или мнимой невозможности удовлетворить свои потребности, когда возникает несоответствие между желаниями и имеющимися возможностями.

Целеполагание – это процесс определения и постановки целей в какой-либо деятельности

Целеустремленность – умение человека подчинять свои действия поставленным целям.

Цель – это осознанный образ предвосхищаемого результата.

Ценность – это личностная, социально-культурная значимость определённых объектов и явлений. Ценности – это идеальные эталоны должного, это основания наших оценок действительности, наши жизненные ориентиры.

Человек – это биологическое существо, принадлежащее классу млекопитающих и характеризующийся прямохождением, приспособленностью рук к трудовой деятельности, высоко организованным мозгом, возможностью общения и мышления посредством речи.

Эмоция – то переживание, отражающее личную значимость внешних и внутренних условия для жизни и деятельности.

Hardskills («хардскиллз», англ. Hardskills – «твёрдые навыки») – это умения и навыки, связанные с конкретной выполняемой профессиональной деятельностью. Как правило, эти умения и навыки зафиксированы в профессиональных стандартах людей разных профессий, в образовательных стандартах подготовки специалистов, в должностных обязанностях работников разных специальностей и управленцев.

Softskills («софтскиллз», англ. softskills – «мягкие навыки» или «гибкие навыки») способности, умения и навыки, которые позволяют быть успешным в любой деятельности, независимо от специфики деятельности и направления, в котором работает человек. Традиционно в психологии их относят к числу социальных навыков: умение убеждать, находить подход к людям, лидерство, умение общаться, вести переговоры, работать в команде, умение работать над собой и заниматься саморазвитием и самообразованием, управление временем, эрудированность, креативность и др.

SWOT-анализ – метод стратегического планирования, заключающийся в выявлении факторов внутренней и внешней среды организации разделении их на четыре категории: Strengths (сильные стороны), Weaknesses (слабые стороны), Opportunities (возможности) и Threats (угрозы).

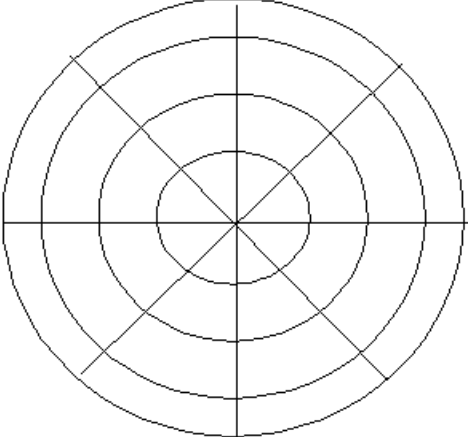
### **6.1.2. Задания для повторения и углубления приобретаемых знаний**

№	Задание	Код результата обучения
1.	Каким образом современная наука объясняет значимость осознания человеком собственных приоритетов? Как наличие ясной формулировки собственной мечты способствует повышению психологической стабильности человека?	УК-6-31
2.	Каким правилам должны соответствовать эффективные формулировки жизненно важных целей?	УК-6-31
3.	Почему при составлении плана жизни к числу важнейших ресурсов относятся личностные качества? Что такое персональные компетенции? Каким образом они формируются и на основе чего оцениваются?	УК-6-32
4.	<b>Персональные качества успешного человека.</b> Уважаемые студенты! Ответьте на вопрос: Какое личностное качество <b>особенно важно</b> для успешного человека, для эффективного осуществления его деятельности. Аргументируйте свой ответ.	УК-6-32
5.	При каких условиях анализ возможных препятствий на пути к намеченным целям приобретает конструктивный характер?	УК-6-33
6.	Какие существуют типы реакций на внезапно возникающие затруднения при реализации жизненно важных намерений? Какие варианты реагирования обеспечивают наилучшие возможности для успешной реализации человеком своих замыслов?	УК-6-33
7.	<b>Путешествие в далекий 2035-ый!</b> Уважаемые студенты! Представьте, что наступил 2035 год. У вас была возможность заниматься вашим любимым делом! Опишите себя в 2035 году. Какие события произошли в Вашей жизни в эти прожитые годы? Сформулируйте свой ответ в виде эссе объемом 100-250 слов. При оценке эссе будет учитываться смысловая цельность, речевая связанность, аргументированность, последовательность изложения, грамотность, точность и выразительность.	УК-6-34
8.	<b>Какие люди и чьи поступки меня вдохновляют?</b> Уважаемые студенты! 1. Выполните задание: 1) В СМИ и сети Интернет найдите сообщение, рассказ или репортаж о человеке, людях и их проекте, которые вас вдохновляют и воодушевляют; 2) Подготовьте презентацию powerpoint об (5-7 слайдов: 1 слайд: название проекта, исполнители и свои фамилия и имя; 2-... слайды – фото и текстовая информация о людях и их проекте, которую вы смогли найти. Предпоследний слайд – ответ на вопрос: Чем люди и проект вас вдохновили? Последний слайд: Спасибо за внимание!	УК-6-34

**6.2. Задания, направленные на формирование профессиональных умений**

9	<b>Матрица значимых людей, организаций и сообществ.</b> Уважаемые студенты! Учитывая дерево жизненно важных целей, значимость основных сфер жизнедеятельности человека (работа, семья, личная жизнь, быт, учеба, хобби и т.д.) составьте карту значимых для себя людей, организаций и сообществ. Для выполнения задания используйте ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию					УК-6-У1
	ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию					
	Кто?	На что может повлиять?	Что нужно мне?	Что нужно ему (им)?	Когда приму решение, как действовать?	
	1	2	3	4	5	
10	<b>Матрица идеальных переговоров</b> Уважаемые студенты! Из составленной вами карты значимых для себя людей, организаций и сообществ выберите человека, значимого для реализации ваших замыслов и составьте карту переговоров с ним. Для выполнения задания скачайте файл ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию.					УК-6-У1
ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию.						

	N	Вопросы	Ответы
	1	Что обсуждать	
	2	С кем обсуждать	
	3	Где и когда	
	4	Что подготовить	
	5	Как представляться	
	6	Как обозначить цель беседы	
	7	Что подготовить для заключительной части беседы?	
11	<p>Разработайте план по вехам в виде сетевого графика критического пути. Для отображения взаимосвязей предстоящих дел и намеченных этапов пути можно воспользоваться одной из методик сетевого планирования проектов. Их результаты отображают в виде графоаналитических схем, названных сетевыми графиками (один из них отражен на расположенном ниже рисунке).</p> <pre> graph LR     1((1)) -- "1 года" --&gt; 2((2))     2 -- "2 дня" --&gt; 3((3))     3 -- "2 дня" --&gt; 4((4))     3 -- "8 месяцев" --&gt; 6((6))     4 -- "3 месяца" --&gt; 5((5))     6 -- "8 месяцев" --&gt; 7((7))     5 -- "1 год" --&gt; 7((7))     7 -- "2" --&gt; 8((8))     </pre>		УК-6-У2
12	<p>Как при подготовке плана реализации жизненно важных замыслов производится учет известного опыта решения аналогичных задач? Какие существуют приемы повышения реалистичности намечаемых планов, требующих от исполнителя изменения привычного уклада жизни?</p>		УК-6-У2
13	<b>Сильные стороны личности.</b>		УК-6-У3

	<p>Уважаемые студенты! Личностные особенности человека могут оказаться ключевыми для реализации его замыслов. Оцените степень выраженности у Вас качеств, входящих в VIA-классификатор сильных сторон личности (высокий, средний или низкий уровень) (см. ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию 5). Укажите, уровень каких качеств недостаточен для реализации ваших замыслов? Аргументируйте свой ответ.</p> <p style="text-align: right;">ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию 5</p> <p><i>Сильные стороны и достоинства успешной личности (VIA – классификатор)</i></p> <p><u>Мудрость и знание</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Любознательность</li> <li>2. Любовь к знаниям</li> <li>3. Способность к суждению</li> <li>4. Изобретательность, творческий подход</li> <li>5. Умение общаться</li> <li>6. Умение видеть перспективу</li> </ol> <p><u>Мужество</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Храбрость</li> <li>8. Упорство</li> <li>9. Цельность характера</li> </ol> <p><u>Гуманизм и любовь</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>10. Доброта</li> <li>11. Способность любить и быть любимым</li> </ol> <p><u>Справедливость</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>12. Коллективизм</li> <li>13. Справедливость</li> <li>14. Лидерские качества</li> </ol> <p><u>Умеренность</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>15. Самоконтроль</li> <li>16. Благоразумие</li> <li>17. Смирение</li> </ol> <p><u>Трансцендентность (духовность)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>18. Чувство прекрасного</li> <li>19. Благодарность</li> <li>20. Надежда</li> <li>21. Вера</li> <li>22. Прощение</li> <li>23. Юмор</li> <li>24. Увлеченность</li> </ol>	
14	<p>Постройте эпюру ключевых качеств личности, которые важны для реализации вашей цели. Укажите на эпюре нынешний уровень необходимых качеств и желаемый уровень.</p> 	УК-6-У3
15	<p><b>Персональная программа саморазвития и ресурсного обеспечения.</b> Уважаемые студенты! В ответе на Задание 2 вы указывали уровень каких качеств недостаточен для реализации ваших замыслов? Составьте персональную программу саморазвития одного из качеств, необходимых для</p>	УК-6-У4

достижения своей мечты. Для выполнения задания используйте ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию


ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию  
МОЯ ПРОГРАММА САМОРАЗВИТИЯ

ФИО \_\_\_\_\_

Вопрос	Ответы, аргументы
1. Какое качество я хочу развить?	
2. В чем проявляется это качество?	
3. Как я пойму, что качество развивается? В чем это будет проявляться?	
4. Кто меня может вдохновить в развитии этого качества?	
5. Зачем еще нужно развивать это качество	
6. Сколько конкретно на это надо времени?	
Цель развития качества (дайте развернутую формулировку в соответствии с ответом на пункты 2-6).	
Как я буду развивать качество? Что конкретно я буду делать в период, который отведен мною на развитие этого качества	Задачи : 1.  2.  3.
Какие задания, упражнения и приемы я буду использовать и реализовывать для выполнения поставленной цели и задач	
Задача 1.	1. Упражнение №1 (задание) В чем его суть?  Что конкретно надо делать?  Как регулярно?
	2. Упражнение (задание) №2 В чем его суть?  Что конкретно надо делать?  Как регулярно?
Задача 2.	1. Упражнение №1 (задание) В чем его суть?  Что конкретно надо делать?  Как регулярно?

		2. Упражнение (задание, прием) №2 В чем его суть?  Что конкретно надо делать?  Как регулярно?																																
	Задача 3.	1. Упражнение №1 (задание, прием) №1 В чем его суть?  Что конкретно надо делать?  Как регулярно?  2. Упражнение (задание, прием) №2 В чем его суть?  Что конкретно надо делать?  Как регулярно?																																
	С кем я буду советоваться, кому я буду отчитываться о ходе развития моего качества?																																	
16	Какие из перечисленных помех, перечисленные в предыдущем задании, сложнее всего нейтрализовать? Почему?  <table border="1" data-bbox="300 1294 922 1774"> <thead> <tr> <th data-bbox="300 1294 922 1361">Помехи и препятствия на пути к моим намеченным целям</th> <th data-bbox="922 1294 1233 1361">Пути нейтрализации помех</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td data-bbox="300 1361 922 1391">1</td><td data-bbox="922 1361 1233 1391">1</td></tr> <tr><td data-bbox="300 1391 922 1420">2</td><td data-bbox="922 1391 1233 1420">2</td></tr> <tr><td data-bbox="300 1420 922 1449">3</td><td data-bbox="922 1420 1233 1449">3</td></tr> <tr><td data-bbox="300 1449 922 1478">4</td><td data-bbox="922 1449 1233 1478">4</td></tr> <tr><td data-bbox="300 1478 922 1507">5</td><td data-bbox="922 1478 1233 1507">5</td></tr> <tr><td data-bbox="300 1507 922 1536">6</td><td data-bbox="922 1507 1233 1536">6</td></tr> <tr><td data-bbox="300 1536 922 1565">7</td><td data-bbox="922 1536 1233 1565">7</td></tr> <tr><td data-bbox="300 1565 922 1594"></td><td data-bbox="922 1565 1233 1594"></td></tr> <tr><td data-bbox="300 1594 922 1624"></td><td data-bbox="922 1594 1233 1624"></td></tr> <tr><td data-bbox="300 1624 922 1653"></td><td data-bbox="922 1624 1233 1653"></td></tr> <tr><td data-bbox="300 1653 922 1682"></td><td data-bbox="922 1653 1233 1682"></td></tr> <tr><td data-bbox="300 1682 922 1711"></td><td data-bbox="922 1682 1233 1711"></td></tr> <tr><td data-bbox="300 1711 922 1740"></td><td data-bbox="922 1711 1233 1740"></td></tr> <tr><td data-bbox="300 1740 922 1769"></td><td data-bbox="922 1740 1233 1769"></td></tr> </tbody> </table> _____ _____ _____ _____	Помехи и препятствия на пути к моим намеченным целям	Пути нейтрализации помех	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7																УК-6-У4	
Помехи и препятствия на пути к моим намеченным целям	Пути нейтрализации помех																																	
1	1																																	
2	2																																	
3	3																																	
4	4																																	
5	5																																	
6	6																																	
7	7																																	

**6.3. Задания, направленные на формирование профессиональных навыков**

17	<p>Раскройте сущность методики SMART-тест. Охарактеризуйте критерии SMART-теста. Сформулируйте основные цели, которые приблизили бы вас к вашей мечте. Уточните свое описание жизненно важной цели с помощью всех пунктов SMART-теста. Докажите, что сформулированная вами конкретна, измерима, достижима, выгодна для вас и имеет определенные временные рамки. При оценке ответа будет учитываться смысловая цельность, речевая связанность, аргументированность, последовательность изложения, грамотность, точность.</p>	УК-6-В1
18	<p>Раскройте, как можно соотносить цели при помощи SMART-теста? Проанализируйте возможности постановки цели-альтернативы. Уточните свое описание жизненно важной цели с помощью всех пунктов SMART-теста. Докажите, что сформулированная вами конкретна, измерима, достижима, выгодна для вас и имеет определенные временные рамки. При оценке ответа будет учитываться смысловая цельность, речевая связанность, аргументированность, последовательность изложения, грамотность, точность.</p>	УК-6-В1
19	<p><b>Дерево целей</b>          Уважаемые студенты! Учитывая логические взаимосвязи ваших основных целей с вашей мечтой, постройте целостную картину собственных стратегических ориентиров в виде дерева жизненно важных целей. Для удобства выполнения задания используйте схему ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию.          ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию</p> 	УК-6-В2
20	<p>Уважаемые студенты! С учетом построенного дерева жизненно важных целей придайте описанию своей мечты форму видения (визуализированного образа) и аффирмации (вдохновляющей словесной формулировки). Форма выполнения задания – ваше творчество – от вдохновляющих и трогательных эссе до презентации, от лозунга до песни, от рисунка до видеоклипа! Чем вас вдохновляет ваше видение и ваша аффирмация? Аргументируйте свой ответ (500 знаков с пробелами).</p>	УК-6-В2



	Дайте характеристику этапов методики TOP, раскройте алгоритмы разработки этапов TOP		
	<b>Разделы</b>	<b>Ответы</b>	
	Формулировка цели		
	Ресурсы		
	Помехи и их источники	Я:  Внешние обстоятельства:	
	Профилактика помех		
21		Что надо сделать?	УК-6-В3
	План по вехам		
	Прецеденты		

	<p>Последствия</p>			
	<p>Альтернативы</p>			
<p>22</p>	<p>Заполните схему TOP, сформулировав цель одного из мероприятий, направленных на ваше профессиональное развитие.</p>		<p>УК-6-В3</p>	
<p><b>Разделы</b></p>		<p><b>Ответы</b></p>		
<p>Формулировка цели</p>				
<p>Ресурсы</p>				
<p>Помехи и их источники</p>		<p>Я:  Внешние обстоятельства:</p>		
<p>Профилактика помех</p>				
<p>План по вехам</p>		<p>Что надо сделать?</p>		

	<p>Прецеденты</p>																
	<p>Последствия</p>																
	<p>Альтернативы</p>																
<p>23</p>	<p><b>SWOT – анализ.</b>                  Уважаемые студенты! Осуществите SWOT – анализ ваших сильных и слабых сторон для реализации вашего самого главного проекта – осуществления ваших жизненных замыслов. Для выполнения задания используйте ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию. После заполнения таблицы проанализируйте ее, ответив на следующие вопросы:                  Как сильные стороны вашего проекта можно использовать для реализации возможностей?                  Как возможности можно использовать для нейтрализации слабых сторон проекта?                  Как сильные стороны проекта могут быть использованы для преодоления угроз и ограничений?                  Какие из слабых сторон наиболее опасны в контексте угроз и ограничений?</p> <p style="text-align: right;">ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию</p> <table border="1" data-bbox="351 1624 1232 2049"> <thead> <tr> <th data-bbox="351 1624 922 1657"><b>Внутренние факторы</b></th> <th data-bbox="922 1624 1232 1657"><b>Внешние факторы</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="351 1657 922 1691"><i>Сильные стороны</i></td> <td data-bbox="922 1657 1232 1691"><i>Возможности</i></td> </tr> <tr> <td data-bbox="351 1691 922 1814"></td> <td data-bbox="922 1691 1232 1814"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="351 1814 922 1848"><i>Слабые стороны</i></td> <td data-bbox="922 1814 1232 1848"><i>Угрозы</i></td> </tr> <tr> <td data-bbox="351 1848 922 1971"></td> <td data-bbox="922 1848 1232 1971"></td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="351 1971 1232 2004" style="text-align: center;"><i>Ограничения</i></td> </tr> <tr> <td data-bbox="351 2004 922 2049"></td> <td data-bbox="922 2004 1232 2049"></td> </tr> </tbody> </table>		<b>Внутренние факторы</b>	<b>Внешние факторы</b>	<i>Сильные стороны</i>	<i>Возможности</i>			<i>Слабые стороны</i>	<i>Угрозы</i>			<i>Ограничения</i>				<p>УК-6-В4</p>
<b>Внутренние факторы</b>	<b>Внешние факторы</b>																
<i>Сильные стороны</i>	<i>Возможности</i>																
<i>Слабые стороны</i>	<i>Угрозы</i>																
<i>Ограничения</i>																	

24.	<p><b>«Идеальное Я»</b> Уважаемые студенты! Представьте себе, что наступил тот момент, когда вам удастся реализовать ваши цели как было задумано, вы успешно выполнили программу саморазвития, эффективно противостоите помехам и преодолеваете препятствия. Составьте описание этой своей идеальной личности и в виде эссе (200-250 слов) и ответьте на следующие вопросы: Что обычно я буду чувствовать, какой эмоциональный настрой будет у меня преобладать? Как я буду выглядеть, как буду восприниматься окружающими, какое впечатление буду на них производить? Как я чаще всего буду себя вести, какая манера общения и работы будет для меня характерна в случае достижения моей мечты? Будучи в образе идеального «Я» что Вы хотели бы сказать себе нынешнему, что посоветовать?</p>	УК-6-В4	

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 7.1. Средства оценивания текущего контроля

- письменные краткие опросы в ходе аудиторных занятий на знание категорий учебной дисциплины, указанных в п.6.1.1.;
- задания и упражнения, рекомендованные для самостоятельной работы.

### 7.2. ФОС для текущего контроля

№	Формируемая компетенция	Показатели результата обучения	ФОС текущего контроля
1.	способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6)	УК-6-31	Письменный опрос по теме 1 Задания для самостоятельной работы 1-2.
2.		УК-6-32	Письменный опрос по теме 1 Задания для самостоятельной работы 3-4.
3.		УК-6-33	Письменный опрос по теме 2. Задания для самостоятельной работы 5-6.
4.		УК-6-34	Письменный опрос по теме 2. Задания для самостоятельной работы 7-8.
5.		УК-6-У1	Задания для самостоятельной работы 9-10.
6.		УК-6-У2	Задания для самостоятельной работы 11-12.
7.		УК-6-У3	Задания для самостоятельной работы 13-14.
8.		УК-6-У4	Задания для самостоятельной работы 15-16.
9.		УК-6-В1	Задания для самостоятельной работы 17-18;
10.		УК-6-В2	Задания для самостоятельной работы 19-20;
11.		УК-6-В3	Задания для самостоятельной работы 21-22;
12.		УК-6-В4	Задания для самостоятельной работы 23-24

### 7.3 ФОС для промежуточной аттестации

#### 7.3.1. Задания для оценки знаний

№	Формируемая компетенция	Показатели результата обучения	ФОС для оценки знаний
1	способен управлять своим временем, выстраивать и	УК-6-31	Вопросы к зачету 1-10
2		УК-6-32	Вопросы к зачету 11-20
3		УК-6-33	Вопросы к зачету, 21-30
4		УК-6-34	Вопросы к зачету 31-40

реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6)		
---	--	--

### 7.3 ФОС промежуточной аттестации

#### 7.3.1.Задания для оценки знаний:

##### Вопросы для подготовки к зачету

1. Мечта и мечтание. Мечта как активный, произвольный и осознанный процесс.
2. Признаки мечты как образа желаемого будущего. Функции мечты.
3. SMART-тест цели.
4. Дерево целей. Построение дерева целей.
5. SWOT – анализ. Методика SWOT – анализа.
6. Сильные стороны личности.
7. Персональная программа саморазвития и ресурсного обеспечения
8. Субъектогенез. Стадии субъектогенеза.
9. Основные задачи волевой детерминации личностью собственной активности. Лень.
10. Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления.
11. Реальное и идеальное «Я».
12. Согласованность «Реального и идеального «Я».
13. Построение образа «Я».
14. Окно «Джохари».
15. Я-концепция.
16. Самопознание.
17. Жизненный путь человека.
18. Смысл жизни.
19. Виды понимания смысла жизни.
20. Личностный рост.
21. «Препятствия» и «помощники» в вере в успех. Оптимизм и пессимизм.
22. Жизненные трудности и проблемы. Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления.
23. Пути восстановления сил человека.
24. Видение. Аффирмация.
25. Группа, команда, коллектив. Преимущества и недостатки работы в команде. Роли в команде.
26. Референтное лицо. Референтная группа.
27. Карта значимых людей, организаций и сообществ.
28. Переговоры.
29. Факторы успешности переговоров.
30. Сценарий идеальных переговоров
31. Выбор, принятие решения и планирование.
32. Ситуация выбора.
33. Механизмы выбора.
34. Мудрость.
35. Технология TOP.
36. Проблемное поле. Развернутая формулировка проблемы. Смысл разрешения проблемы.

год начала подготовки 2019

37. Формулировка цели. Ресурсы.
38. План. План по вехам. Помехи и их источники. Профилактика помех.
39. Прецеденты. Последствия.
40. Альтернативы

#### Задания для оценки умений.

В качестве фондов оценочных средств для оценки умений обучающегося используются задания, рекомендованные для выполнения в часы самостоятельной работы (раздел 6.2.)

#### Задания для оценки навыков, владений, опыта деятельности

В качестве фондов оценочных средств для оценки навыков, владений, опыта деятельности обучающегося используются задания, рекомендованные для выполнения в часы самостоятельной работы (раздел 6.3.).

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **8.1. Основная литература**

1. Касимова З.Ш. Адаптация студентов к обучению в вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / З.Ш. Касимова. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 64 с. — 978-5-4486-0176-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71550.html>
2. Фопель К. На пороге взрослой жизни. Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Ценности, цели и интересы. Школа и учеба. Работа и досуг [Электронный ресурс] / К. Фопель. — Электрон. текстовые данные. — М. : Генезис, 2017. — 208 с. — 978-5-98563-470-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/62908.html>

### **8.2. Дополнительная литература**

3. Актуальные проблемы современной практической психологии [Электронный ресурс]: материалы межвузовской научно-практической конференции молодых преподавателей, аспирантов, магистрантов и студентов РосНОУ (г. Москва, 13 апреля 2013 г.)/ А.Н. Азарнова [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский новый университет, 2013.— 320 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/21261>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
4. Капустин С.А. Экзистенциальный критерий нормальности и аномальности личности в классических направлениях психологии и психотерапии [Электронный ресурс]/ Капустин С.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2013.— 101 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15319>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
5. Кязимов К.Г. Формирование профессиональной компетентности в процессе обучения и управления человеческими ресурсами [Электронный ресурс]: монография / К.Г. Кязимов. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 142 с. — 978-5-4487-0351-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78222.html>
6. Россохин А.В. Рефлексия и внутренний диалог в измененных состояниях сознания. Интерсознание в психоанализе [Электронный ресурс]: монография/ Россохин А.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2010.— 304 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/3875>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
7. Фопель К. На пороге взрослой жизни. Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Ценности, цели и интересы. Школа и учеба. Работа и досуг [Электронный ресурс] / К. Фопель. — Электрон. текстовые данные. — М. : Генезис, 2008. — 208 с. — 978-5-98563-108-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19368.html>

год начала подготовки 2019

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТОВ ЛИЦЕНЗИОННОГО И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМОГО ПРИ ИЗУЧЕНИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Операционная система Microsoft Windows 7 Pro, офисный пакет программ MicrosoftOfficeProfessionalPlus 2010, офисный пакет программ MicrosoftOfficeProfessionalPlus 2007, антивирусная программа Dr. Web DesktopSecuritySuite, архиватор 7-zip, аудиопроигрыватель AIMP, просмотр изображений FastStoneImageViewer, ПО для чтения файлов формата PDF AdobeAcrobatReader, ПО для сканирования документов NAPS2, ПО для записи видео и проведения видеотрансляций OBS Studio, ПО для удалённого администрирования Aspia, электронно-библиотечная система IPRBooks, электронно-библиотечная система Юрайт.

## **10. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **10.1. Интернет- ресурсы**

<http://psi.webzone.ru/> Психологический словарь. Сайт содержит словарь психологических терминов.

<https://www.psychology.ru/> - сайт «Psychology.ru». Сайт включает библиотеку психологической литературы и тесты.

<http://www.psychological.ru/> - сайт «Градиент». Сайт содержит методологию, библиотеку, интерактивную службу поддержки. Проект разработан при поддержке Российского гуманитарного научного фонда.

[http://psyjournals.ru/journal\\_catalog/](http://psyjournals.ru/journal_catalog/) - Сайт «Портал психологических изданий». Сайт содержит психологическую литературу и ссылки на источники.

<https://www.psychol-ok.ru/library.html> - библиотека сайта профессиональной психологической помощи.

<http://psychology.net.ru/articles/> - сайт «Мир психологии». Сайт содержит статьи по психологии.

## **11. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Изучение учебной дисциплины «**Жизненная навигация**» обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи» (с изменениями и дополнениями), Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса, утвержденными Министерством образования и науки РФ 08.04.2014г. № АК-44/05вн, Положением об организации обучения студентов – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом ректора Университета от 6 ноября 2015 года №60/о, Положением о Центре инклюзивного образования и психологической помощи АНО ВО «Российский новый университет», утвержденном приказом ректора от 20 мая 2016 года № 187/о.

Лица с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды обеспечиваются электронными образовательными ресурсами, адаптированными к состоянию их здоровья.

Предоставление специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, подбор и разработка учебных материалов для

год начала подготовки 2019

обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится преподавателями с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся и специфики приема-передачи учебной информации на основании просьбы, выраженной в письменной форме.

С обучающимися по индивидуальному плану или индивидуальному графику проводятся индивидуальные занятия и консультации.

## **12. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ АУДИТОРИЙ И ОБОРУДОВАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, для выполнения курсового проектирования (курсовых работ).

Ауд.203

Специализированная мебель:

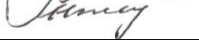
- столы студенческие;
- стулья студенческие;
- стол для преподавателя;
- стул для преподавателя;
- доска (меловая);
- маркерная доска (переносная).

Технические средства обучения:

- проектор (портативный);
- ноутбук для преподавателя с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза;
- веб-камера;
- экран (переносной);
- колонки;
- микрофон.

Специализированное оборудование:

наглядные пособия (плакаты)

Автор (составитель):  ст. преподаватель О.В. Рыжкова  
(подпись)



год начала подготовки 2019

**Лист внесения изменений в рабочую программу учебной дисциплины  
«Жизненная навигация»**

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на 2019/2020 учебный год.  
Протокол № 1 заседания кафедры ГДиСО от «03» октября 2019 г.

Зав. кафедрой



\_\_\_\_\_/Гнездилова Н.А./