

год начала подготовки 2020

Документ подписан квалифицированной электронной подписью

Сертификат: 023E519200DAAC0FA347E9329E4F1A669EE

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

Действителен до: 2020-02-28 11:24

АНО ВО «Российский новый университет»

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

кафедра гуманитарных дисциплин и сферы обслуживания

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля)

Жизненная навигация

(наименование учебной дисциплины (модуля))

09.03.03 Прикладная информатика

(код и направление подготовки/специальности)

Прикладная информатика в экономике

Направленность (профиль)

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «04» февраля 2020, протокол № 5/2.

Заведующий кафедрой гуманитарных дисциплин и сферы обслуживания
(название кафедры)

к.п.н., доцент Гнездилова Н.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы, подпись заведующего кафедрой)

Елец
2020 год

1. НАИМЕНОВАНИЕ И ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ(МОДУЛЯ)

Учебная дисциплина «Жизненная навигация» изучается обучающимися, осваивающими образовательную программу «Прикладная информатика в экономике» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 19.09.2017 N 922 (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 деятельности по концептуальному, функциональному и логическому проектированию систем среднего и крупного масштаба и сложности, планированию разработки или восстановления требований к системе, анализу проблемной ситуации заинтересованных лиц, разработке бизнес-требований заинтересованных лиц, постановки целей создания системы, разработки концепции системы и технического задания на систему, организации оценки соответствия требованиям существующих систем и их аналогов, представлению концепции, технического задания на систему и изменений в них заинтересованным лицам, организации согласования требований к системе, разработке шаблонов документов требований, постановке задачи на разработку требований к подсистемам и контроль их качества, сопровождению приемочных испытаний и ввода в эксплуатацию системы, обработке запросов на изменение требований к системе, определенных профессиональным стандартом «Системный аналитик», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.10.2014 N 809н (Регистрационный номер №34882).

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОП

Учебная дисциплина Жизненная навигация относится к обязательной части учебного плана и изучается на 2 курсе.

2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Учебная дисциплина «Жизненная навигация» относится к обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули) учебного плана и изучается на 2 курсе.

Изучению данной учебной дисциплины предшествует освоение следующих учебных дисциплин: Всеобщая история, Иностранный язык, Безопасность жизнедеятельности, История России, Иностранный язык, Физическая культура и спорт.

Параллельно с учебной дисциплиной «Жизненная навигация» изучаются дисциплины: Русский язык и культура речи, Методы научного исследования,

2.2. Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Результаты освоения дисциплины «Жизненная навигация» являются базой для изучения учебной дисциплины: Психология общения.

Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств обеспечивается чтением интерактивных лекций, 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, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения дисциплины обучающийся по программе бакалавриата должен овладеть:

- Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6)

Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемая компетенция	Планируемые результаты обучения	Соотнесение результатов обучения по дисциплине с результатами освоения ОП	
		Код результата обучения по дисциплине	Код результата освоения ОП
<i>УК-6 способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</i>	<u>Знать:</u>		
	- 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
	<u>Уметь</u>		
	- 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
	<u>Владеть</u>		
	- 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 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)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (72 часа).

№	Форма обучения	Семестр/сессия, курс	Общая трудоемкость		в том числе контактная работа с преподавателем					СР	Конт- роль
			в з.е.	в часах	Всего	Л	Сем	КоР	зачет		
1.	Заочная	1 сессия, 2 курс	1	36	4	4				32	
		2 сессия, 2 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

4.2. Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий

а) заочная форма обучения

№	Наименование разделов, тем учебных занятий	Всего часов	Контактная работа с преподавателем					СР	Кон- троль	Формиру- емые результаты обучения
			Всего	Л	Сем	КоР	зачет			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	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
	Итого за 1 сессию 2-го курса	36	4	4				32		
5	Тема 5. Каким я хочу стать или мое «идеальное Я»?	18	2		2			10		УК-6-У3 УК-6-У4 УК-6-32
6	Тема 6. С кем вместе я буду идти к своей мечте?	9	1		1			10		УК-6-33 УК-6-У1
7	Тема 7. Что я буду делать каждый день?	9	1		1			6,3		УК-6-В3 УК-6-31
8.	Промежуточная аттестация (зачет)	5,7	2			1,7	0,3		3,7	
	Итого за 2 сессию 2-го курса	36	6		4	1,7	0,3	26,3	3,7	
	ИТОГО	72	10	4	4	1,7	0,3	58,3	3,7	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, 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: 3-5.

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: 3-5.

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: 3-5.

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.
- б) дополнительная: 3-5.

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.

Личностн

ый рост.

Литерату

ра:

- а) основная: 1-2.
- б) дополнительная: 3-5.

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: 3-5.

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: 3-5.

Планы семинарских занятий

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

Продолжительность занятия – 2 часа.

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?

Продолжительность занятия – 1 часа.

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

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

Продолжительность занятия – 1 часа.

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

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 – произвольно 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 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 произвольно 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 взаимоответственными.

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

Образ жизни (лат. *modusvivendi*) – 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,

год начала подготовки 2020

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.

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 определенных 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 норм и 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 определенного 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. *systema* - 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 – субъективное 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.

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 *jeobъясняю* из «хороший» и «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 и 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.	Персональные качества успешного человека. Уважаемые студенты! Ответьте на вопрос: Какое личностное качество особенно важно 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

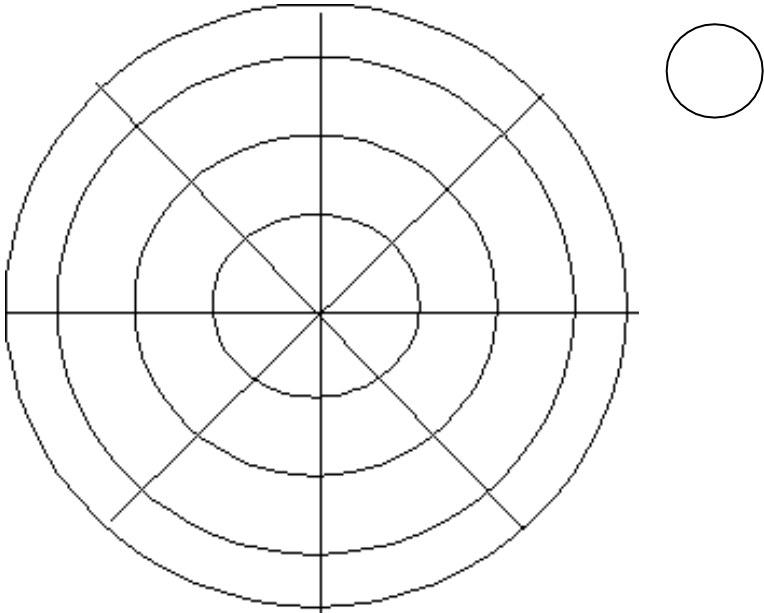
7.	<p>Путешествие в далекий 2035-ый! Уважаемые студенты! Представьте, что наступил 2035 год. У вас была возможность заниматься вашим любимым делом! Опишите себя в 2035 году. Какие события произошли в Вашей жизни в эти прожитые годы? Сформулируйте свой ответ в виде эссе объемом 100-250 слов. При оценке эссе будет учитываться смысловая цельность, речевая связанность, аргументированность, последовательность изложения, грамотность, точность и выразительность.</p>	УК-6-34
8.	<p>Какие люди и чьи поступки меня вдохновляют? 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!</p>	УК-6-34

6.2. Задания, направленные на формирование профессиональных умений.

9	<p>Матрица значимых людей, организаций и сообществ. Уважаемые студенты! Учтывая 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</p> <p>ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию</p>	У К- 6- У 1															
	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="459 1059 563 1171">Кто?</th> <th data-bbox="563 1059 730 1171">На что может повлиять?</th> <th data-bbox="730 1059 890 1171">Что нужно мне?</th> <th data-bbox="890 1059 1074 1171">Что нужно ему (им)?</th> <th data-bbox="1074 1059 1230 1171">Когда приму решение, как действовать?</th> </tr> <tr> <th data-bbox="459 1171 563 1211">1</th> <th data-bbox="563 1171 730 1211">2</th> <th data-bbox="730 1171 890 1211">3</th> <th data-bbox="890 1171 1074 1211">4</th> <th data-bbox="1074 1171 1230 1211">5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="459 1211 563 1357"></td> <td data-bbox="563 1211 730 1357"></td> <td data-bbox="730 1211 890 1357"></td> <td data-bbox="890 1211 1074 1357"></td> <td data-bbox="1074 1211 1230 1357"></td> </tr> </tbody> </table>	Кто?	На что может повлиять?	Что нужно мне?	Что нужно ему (им)?	Когда приму решение, как действовать?	1	2	3	4	5						
Кто?	На что может повлиять?	Что нужно мне?	Что нужно ему (им)?	Когда приму решение, как действовать?													
1	2	3	4	5													
10	<p>Матрица идеальных переговоров 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.</p> <p>ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию.</p>	У К- 6- У 1															
	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="475 1648 571 1659">N</th> <th data-bbox="571 1648 930 1659">Вопросы</th> <th data-bbox="930 1648 1230 1659">Ответы</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="475 1659 571 1805">1</td> <td data-bbox="571 1659 930 1805">Что обсуждать</td> <td data-bbox="930 1659 1230 1805"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="475 1805 571 1948">2</td> <td data-bbox="571 1805 930 1948">С кем обсуждать</td> <td data-bbox="930 1805 1230 1948"></td> </tr> </tbody> </table>	N	Вопросы	Ответы	1	Что обсуждать		2	С кем обсуждать								
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>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>			У К- 6- У 2

<p>12</p>	<p>Сильные стороны личности. 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>ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию 5 <i>Сильные стороны и достоинства успешной личности (VIA – классификатор)</i></p> <p><u>Мудрости знание</u> 1. Любознательность 2. Любов к знаниям 3. Способность к суждению 4. Изобретательность, творческий подход 5. Умение общаться 6. Умение видеть перспективу</p> <p><u>Мужество</u> 7. Храбрость 8. Упорство 9. Целостность характера</p> <p><u>Гуманизм и любовь</u> 10. Доброта 11. Способность любить и быть любимым</p> <p><u>Справедливость</u> 12. Коллективизм 13. Справедливость 14. Лидерские качества</p> <p><u>Умеренность</u> 15. Самоконтроль 16. Благоразумие 17. Смирение</p> <p><u>Трансцендентность (духовность)</u> 18. Чувство прекрасного 19. Благодарность 20. Надежда 21. Вера 22. Прощение 23. Юмор 24. увлеченность</p>	<p>У К- 6- У 3</p>
<p>13</p>	<p>Постройте эпюру ключевых качеств личности, которые важны для реализации вашей цели. Укажите на эпюре нынешний уровень необходимых качеств и желаемый уровень.</p>	<p>У К- 6- У 3</p>

																				
14	<p>Персональная программа саморазвития и ресурсного обеспечения. 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 достижения своей мечты. Для выполнения задания используйте ПРИЛОЖЕНИЕ кЗаданию ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию МОЯ ПРОГРАММА САМОРАЗВИТИЯ</p> <p>ФИО</p>	У К- 6- У 4																		
	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="434 1200 1000 1272">Вопрос</th> <th data-bbox="1000 1200 1225 1272">Ответы, аргументы</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="434 1272 1000 1312">1. Какое качество я хочу развить?</td> <td data-bbox="1000 1272 1225 1312"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="434 1312 1000 1352">2. В чем проявляется это качество?</td> <td data-bbox="1000 1312 1225 1352"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="434 1352 1000 1460">3. Как я пойму, что качество развивается? В чем это будет проявляться?</td> <td data-bbox="1000 1352 1225 1460"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="434 1460 1000 1532">4. Кто меня может вдохновить в развитии этого качества?</td> <td data-bbox="1000 1460 1225 1532"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="434 1532 1000 1603">5. Зачем еще нужно развивать это качество</td> <td data-bbox="1000 1532 1225 1603"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="434 1603 1000 1675">6. Сколько конкретно на это надо времени?</td> <td data-bbox="1000 1603 1225 1675"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="434 1675 1000 1827">Цель развития качества (дайте развернутую формулировку в соответствии с ответом на пункты 2-6).</td> <td data-bbox="1000 1675 1225 1827"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="434 1827 1000 1868">Как я буду развивать качество?</td> <td data-bbox="1000 1827 1225 1868">Задачи:</td> </tr> </tbody> </table>	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?	Задачи:	
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?	Задачи:																			
	<p>Что конкретно я буду делать в период, который отведен мною на развитие этого качества</p>	1.																		

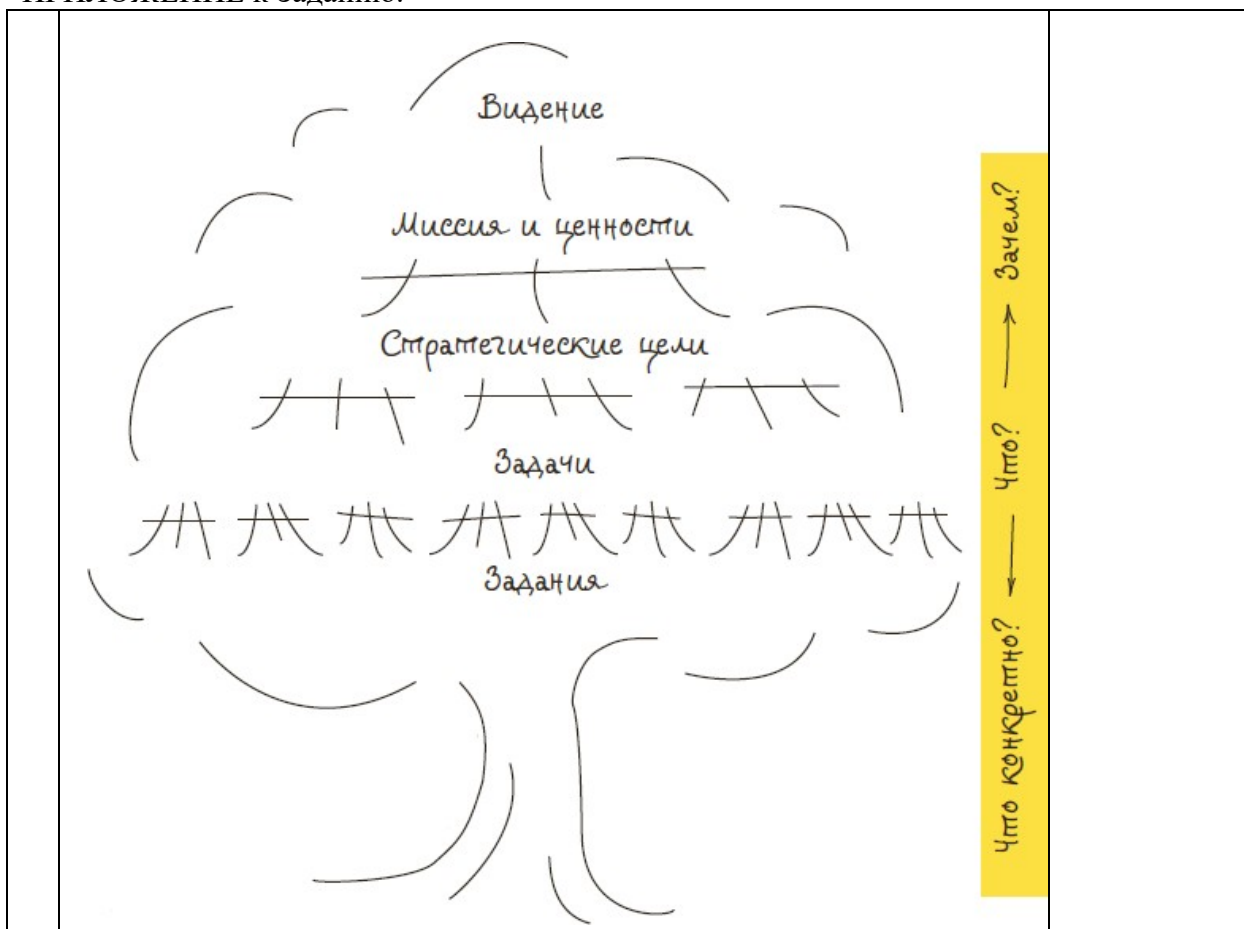
		2.	
		3.	
	Какие задания, упражнения и приемы я буду использовать и реализовывать для выполнения поставленной цели и задач		
	Задача 1.	1. Упражнение №1 (задание, прием)№1 В чем его суть? Что конкретно надо делать? Как регулярно? 2. Упражнение (задание, прием) №2 В чем его суть? Что конкретно надо делать? Как регулярно?	
	Задача 2.	1. Упражнение (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?	
	Задача 3.		

	С кем я буду советоваться, кому я буду отчитываться о ходе развития моего качества?		
--	---	--	--

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

1	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 временныерамки. При оценке ответа будет учитываться смысловая цельность, речевая связанность, аргументированность, последовательность изложения, грамотность,точность.	УК-6- В1
2	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.	УК-6- В1
3	Дерево целей 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.	УК-6- В2

ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию.



4	<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 пробелами).</p>			УК-6- В2
5	<p>Дайте характеристику этапов методики TOP, раскройте алгоритмы разработки этапов TOP</p>			УК-6- В3
	Разделы	Ответы		
	Формулировка цели			
	Ресурсы			
	Помехи и их источники	<p>Я:</p> <p>Внешние обстоятельства:</p>		
	Профилактика помех			
	План по вехам	<p>Что надо сделать?</p>		

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

		План по вехам		
		Прецеденты		
		Последствия		
		Альтернативы		

7	<p>SWOT – анализ. 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? ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию</p>	УК-6- В4										
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%; text-align: center;">Внутренние факторы</th> <th style="width: 50%; text-align: center;">Внешние факторы</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;"><i>Сильные стороны</i></td> <td style="text-align: center;"><i>Возможности</i></td> </tr> <tr> <td style="height: 40px;"></td> <td style="height: 40px;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><i>Слабые стороны</i></td> <td style="text-align: center;"><i>Угрозы</i></td> </tr> <tr> <td style="height: 40px;"></td> <td style="height: 40px;"></td> </tr> </tbody> </table>	Внутренние факторы	Внешние факторы	<i>Сильные стороны</i>	<i>Возможности</i>			<i>Слабые стороны</i>	<i>Угрозы</i>			
Внутренние факторы	Внешние факторы											
<i>Сильные стороны</i>	<i>Возможности</i>											
<i>Слабые стороны</i>	<i>Угрозы</i>											
	<p><i>Ограничения</i></p>											
8	<p>«Идеальное Я» Уважаемые студенты! Представьте себе, что наступил тот момент, когда вам удастся реализовывать 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 в ходе текущего контроля:

год начала подготовки 2020

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

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 ТОР.
36. Проблемное поле. Развернутая формулировка проблемы. Смысл разрешения проблемы.
37. Формулировка цели. Ресурсы.
38. План. План по вехам. Помехи и их источники. Профилактика помех.
39. Прецеденты. Последствия.
40. Альтернативы

7.3.2. 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.)

7.3.3. 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.
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.
- 3.

8.2. Дополнительная литература

4. 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>
5. Огнев, А. С. Навигация. Жизненная, образовательная, профессиональная: учебно-методическое пособие / А. С. Огнев, С. Е. Довбыш, Е. Б. Колосова. — М.: Московский педагогический государственный университет, 2018. — 128 с. — ISBN 978-5-4263-0625-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79045.html>
6. 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.

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

При изучении учебной дисциплины (в том числе в интерактивной форме) предполагается применение современных информационных технологий. Комплект программного обеспечения для их использования включает в себя: операционная система Microsoft Windows 7 Pro, офисный пакет программ Microsoft Office Professional Plus 2010, офисный пакет программ Microsoft Office Professional Plus 2007, антивирусная программа Dr. Web Desktop Security Suite, архиватор 7-zip, аудиопроигрыватель AIMP, просмотр изображений FastStone Image Viewer, ПО для чтения файлов формата PDF Adobe Acrobat Reader, ПО для сканирования документов NAPS2, ПО для записи видео и проведения видеотрансляций OBS Studio, ПО для удалённого администрирования Aspiа, электронно-библиотечная система IPRBooks, электронно-библиотечная система Юрайт

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

10.1. Интернет-ресурсы

1. ЭБС IPRbooks (АйПиАрбукс) <http://www.iprbookshop.ru>
2. Образовательная платформа ЮРАЙТ <https://urait.ru>
3. Глоссарий психолого–педагогических терминов. (<http://bspu.ab.ru/Handbook/psihological/tituln.html>).

4. Каталог психологической литературы в Интернет. (<http://www.psychology-online.ru/lit/obzor.htm>).
5. Каталог психологических тестов. (<http://www.mozg.ru>).
6. Комплексное обеспечение психологической практики. (<http://www.imaton.spb.su/index.html>).
7. Психологический словарь. (<http://psi.webzone.ru>).
8. Психологическая библиотека. (<http://www.bookap.by.ru/>).
9. Сборник электронных курсов по психологии. (<http://www.ido.edu.ru/psychology>).
10. Служба практической психологии образования России. (<http://www.psyinfo.ru/>).
11. Электронная библиотека портала Auditorium.ru. (<http://www.auditorium.ru>).
12. Электронная психологическая библиотека (<http://www.koob.ru>).<http://www.voppsy.ru/>- сайт журнала «Вопросы психологии». <http://www.ipras.ru/08.shtml> - сайт Института психологии РАН, журнал «Психологический журнал».
13. <http://www.psychology.ru/> - сайт «Psychology.ru» (библиотека, тесты, ссылки). <http://www.psychological.ru/> - сайт «Градиент» (методология, библиотека, интерактивная служба поддержки). Проект разработан при поддержке Российского гуманитарного научного фонда.
14. <http://psystudy.ru/> - сайт журнала «Психологические исследования»: электронное периодическое издание.
15. http://psyjournals.ru/journal_catalog/ - портал психологических изданий. <http://www.gnpbu.ru/> - Научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского.

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 оснащенности образовательного процесса, утвержденными Министерством образования и науки РФ 08.04.2014 г. № 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», утвержденного 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 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. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

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

Ауд.203

Специализированная мебель:

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

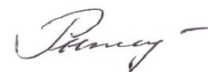
Технические средства обучения:

- 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 2020

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

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на 2020/2021 учебный год.
Протокол № 1 заседания кафедры гуманитарных дисциплин и сферы обслуживания от
«30» августа 2020г.

Зав. кафедрой



_____/Гнездилова Н.А./

Аннотация рабочей программы учебной дисциплины

ЖИЗНЕННАЯ НАВИГАЦИЯ

Код и направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика

Прикладная информатика в экономике

Учебная дисциплина «Жизненная навигация» изучается обучающимися, осваивающими образовательную программу «Прикладная информатика в экономике» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика» (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 19.09.2017 № 922 (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.

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

Изучение учебной дисциплины направлено на подготовку обучающихся к осуществлению деятельности по концептуальному, функциональному и логическому проектированию систем среднего и крупного масштаба и сложности, планированию разработки или восстановления требований к системе, анализу проблемной ситуации заинтересованных лиц, разработке бизнес-требований заинтересованных лиц, постановки целей создания системы, разработки концепции системы и технического задания на систему, организации оценки соответствия требованиям существующих систем и их аналогов, представлению концепции, технического задания на систему и изменений в них заинтересованным лицам, организации согласования требований к системе, разработке шаблонов документов требований, постановке задачи на разработку требований к подсистемам и контроль их качества, сопровождению приемочных испытаний и ввода в эксплуатацию системы, обработке запросов на изменение требований к системе, определенных профессиональным стандартом «Системный аналитик», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.10.2014 N 809 н (Регистрационный номер № 34882).

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