

Год начала подготовки 2019

Документ подписан квалифицированной электронной подписью

Сертификат: 023E519200DAAC0FAC34E9329E4F1A569EE

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

Действителен до: 2022-01-01

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

(наименование учебной дисциплины (модуля))

09.03.03 Прикладная информатика

(код и направление подготовки/специальности)

Прикладная информатика в экономике

(код и направление подготовки/специальности, в случаях, если программа разработана для разных направлений подготовки/специальностей)

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

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 Блока 1. Дисциплины (модули) учебного плана и изучается по заочной форме обучения в 1 и 2 сессии на 2 курсе.

Изучению учебной дисциплины «Жизненная навигация» студентами очной формы обучения предшествует изучение дисциплины «Технологии саморазвития личности». Параллельно с учебной дисциплиной «Жизненная навигация» студентами заочной формы обучения изучаются дисциплины: Русский язык и культура речи, Философия, Правоведение и др.

После изучения учебной дисциплины «Жизненная навигация» студенты изучают дисциплину «Психология общения».

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 | Код результата обучения | Код индикатора компетенции |
|---|--|-------------------------|----------------------------|
| <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 (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 | 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 |

Дисциплина предполагает изучение 7 тем. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа). Форма промежуточной аттестации - зачет

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 | Формируемые 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 (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: 3-5.

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.

Личности

ый рост.

Литература:

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.

Тематика семинарских занятий

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

Продолжительность занятия – 2 часа.

Учебные 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.

Учебные 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.

Учебные 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 – 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,

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 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 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 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. *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 («хардскилз», 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 («софтскилз», 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 |

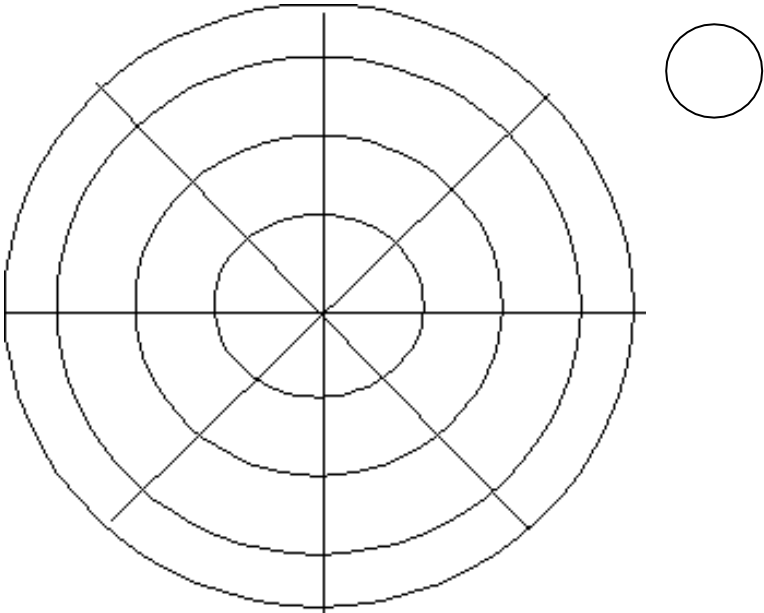
| | | |
|----|---|---------|
| 7. | <p>Путешествие в далекий 2035-ый! Уважаемые студенты! Представьте, что наступил 2035 год. У вас была возможность заниматься вашим любимым делом! Опишите себя в 2035 году. Какие события произошли в Вашей жизни в эти прожитые годы? Сформулируйте свой ответ в виде эссе 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! 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</p> <p>ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию</p> <table border="1" data-bbox="459 1070 1230 1368"> <thead> <tr> <th data-bbox="459 1070 563 1182">Кто?</th> <th data-bbox="563 1070 730 1182">На что может повлиять?</th> <th data-bbox="730 1070 882 1182">Что нужно мне?</th> <th data-bbox="882 1070 1074 1182">Что нужно ему (им)?</th> <th data-bbox="1074 1070 1230 1182">Когда приму решение, как действовать?</th> </tr> <tr> <th data-bbox="459 1182 563 1227">1</th> <th data-bbox="563 1182 730 1227">2</th> <th data-bbox="730 1182 882 1227">3</th> <th data-bbox="882 1182 1074 1227">4</th> <th data-bbox="1074 1182 1230 1227">5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="459 1227 563 1368"></td> <td data-bbox="563 1227 730 1368"></td> <td data-bbox="730 1227 882 1368"></td> <td data-bbox="882 1227 1074 1368"></td> <td data-bbox="1074 1227 1230 1368"></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 | | | | | | У К- 6- У 1 |
|------|---|----------------|------------------------|---------------------------------------|---------------------|---------------------------------------|---|---|-----------------|---|---|-------------|--|-------------|--|--|-------------|
| 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> <table border="1" data-bbox="475 1626 1230 2020"> <thead> <tr> <th data-bbox="475 1626 571 1659">N</th> <th data-bbox="571 1626 930 1659">Вопросы</th> <th data-bbox="930 1626 1230 1659">Ответы</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="475 1659 571 1720">1</td> <td data-bbox="571 1659 930 1720">Что обсуждать</td> <td data-bbox="930 1659 1230 1720"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="475 1720 571 1872">2</td> <td data-bbox="571 1720 930 1872">С кем обсуждать</td> <td data-bbox="930 1720 1230 1872"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="475 1872 571 2020">3</td> <td data-bbox="571 1872 930 2020">Где и когда</td> <td data-bbox="930 1872 1230 2020"></td> </tr> </tbody> </table> | N | Вопросы | Ответы | 1 | Что обсуждать | | 2 | С кем обсуждать | | 3 | Где и когда | | У К- 6- У 1 | | | |
| 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. Любознательность 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</p> <p>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 1227 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 1227 1312"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="434 1312 1000 1352">2. В чем проявляется это качество?</td> <td data-bbox="1000 1312 1227 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 1227 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 1227 1532"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="434 1532 1000 1603">5. Зачем еще нужно развивать это качество</td> <td data-bbox="1000 1532 1227 1603"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="434 1603 1000 1675">6. Сколько конкретно на это надо времени?</td> <td data-bbox="1000 1603 1227 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 1227 1827"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="434 1827 1000 1868">Как я буду развивать качество?</td> <td data-bbox="1000 1827 1227 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: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <table border="1"> <tbody> <tr> <td data-bbox="434 1868 1000 1995">Что конкретно я буду делать в период, который отведен мною на развитие этого качества</td> <td data-bbox="1000 1868 1227 1995">1.</td> </tr> </tbody> </table> | Что конкретно я буду делать в период, который отведен мною на развитие этого качества | 1. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Что конкретно я буду делать в период, который отведен мною на развитие этого качества | 1. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

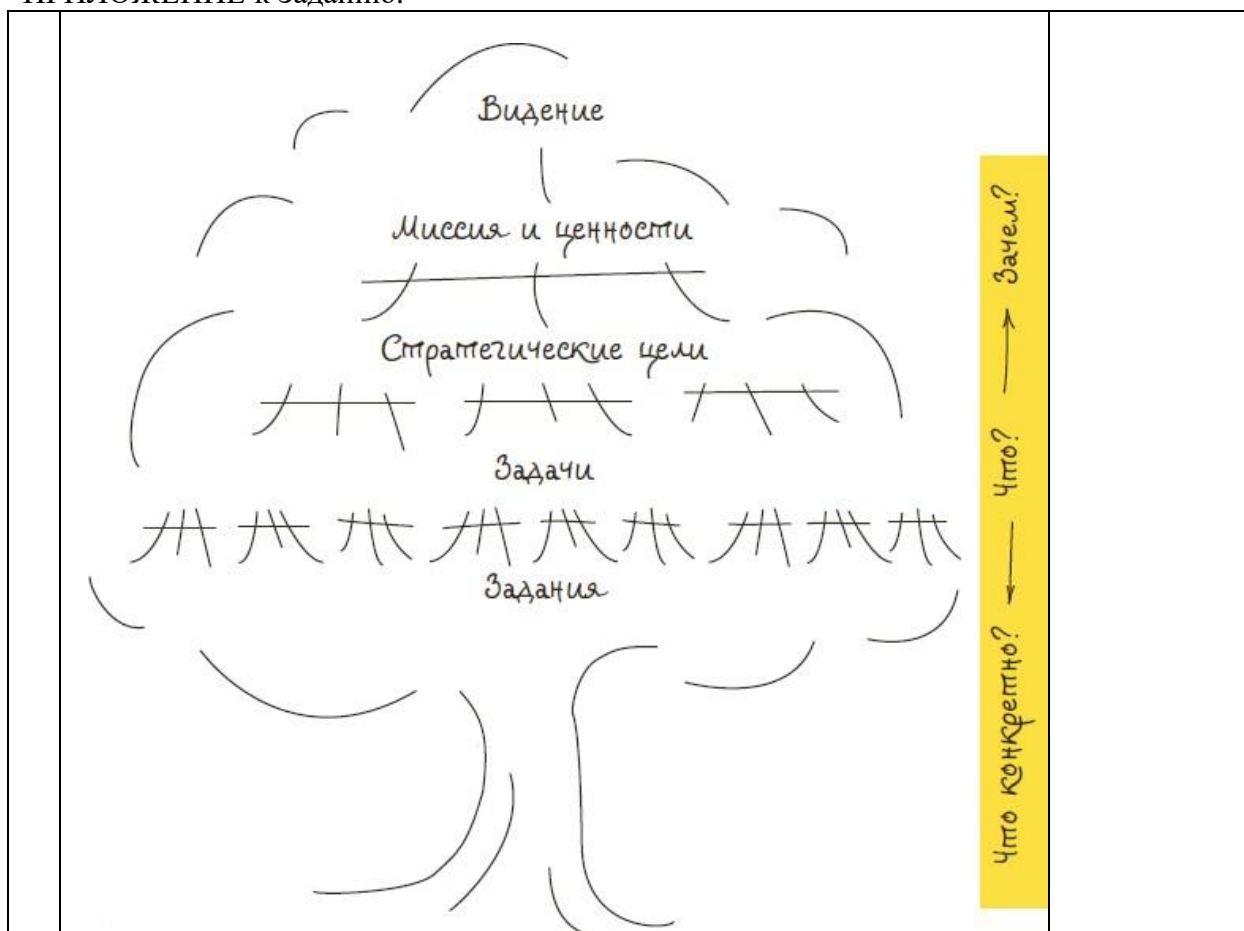
| | | | |
|--|---|---|--|
| | | 2. | |
| | | 3. | |
| | Какие задания, упражнения и приемы я буду использовать и реализовывать для выполнения поставленной цели и задач | | |
| | Задача 1. | <p>1. Упражнение №1 (задание, прием)№1 В чем его суть? Что конкретно надо делать? Как регулярно?</p> <p>2. Упражнение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

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

6.3. Задания, направленные на формирование профессиональных навыков

| | | |
|---|--|----------|
| 1 | <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 |
| 2 | <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 |
| 3 | <p>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.</p> | УК-6- В2 |

ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию.



| 4 | 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). | УК-6- В2 | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--|-----------------------|--|-------------------|--|--------------------|--|----------|--|---------------|--------------------------|--|--|--|
| 5 | <p>Дайте характеристику этапов методики TOP, раскройте алгоритмы разработки этапов TOP</p> <table border="1" data-bbox="277 521 1273 824"> <thead> <tr> <th data-bbox="277 521 619 562">Разделы</th> <th data-bbox="619 521 1273 562">Ответы</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="277 562 619 712">Формулировка цели</td> <td data-bbox="619 562 1273 712"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="277 712 619 824">Ресурсы</td> <td data-bbox="619 712 1273 824"></td> </tr> </tbody> </table> | Разделы | Ответы | Формулировка цели | | Ресурсы | | УК-6- В3 | | | | | | |
| Разделы | Ответы | | | | | | | | | | | | | |
| Формулировка цели | | | | | | | | | | | | | | |
| Ресурсы | | | | | | | | | | | | | | |
| | <table border="1" data-bbox="277 824 1273 1897"> <tbody> <tr> <td data-bbox="277 824 619 1108">Помехи и их источники</td> <td data-bbox="619 824 1198 1108"> <p>Я:</p> <p>Внешние обстоятельства:</p> </td> <td data-bbox="1198 824 1273 1108"></td> <td data-bbox="1273 824 1479 1108"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="277 1108 619 1317">Профилактика помех</td> <td data-bbox="619 1108 1198 1317"></td> <td data-bbox="1198 1108 1273 1317"></td> <td data-bbox="1273 1108 1479 1317"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="277 1317 619 1897">План по вехам</td> <td data-bbox="619 1317 1198 1897"> <p>Что надо сделать?</p> </td> <td data-bbox="1198 1317 1273 1897"></td> <td data-bbox="1273 1317 1479 1897"></td> </tr> </tbody> </table> | Помехи и их источники | <p>Я:</p> <p>Внешние обстоятельства:</p> | | | Профилактика помех | | | | План по вехам | <p>Что надо сделать?</p> | | | |
| 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;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">Внутренние факторы</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">Внешние факторы</td> </tr> <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> </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> | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 8 | <p>«Идеальное Я» Уважаемые студенты! Представьте себе, что наступил тот момент, когда вам удается 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 ПОДИСЦИПЛИНЕ (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 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 |

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 ипессимизм.
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 ипланирование.
32. Ситуация выбора.
33. Механизмы выбора.
34. Мудрость.
35. Технология TOP.
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

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.
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 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

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/obzorf.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 оснащённости образовательного процесса, утвержденными Министерством образования и науки РФ 08.04.2014 г. № АК-44/05 вн, 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).

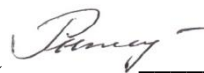
Технические средства обучения:

- 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)

Аннотация рабочей программы учебной дисциплины

ЖИЗНЕННАЯ НАВИГАЦИЯ

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 809н (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).

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

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на 2020/2021 учебный год.
Протокол № 1 заседания кафедры ПЭ от «03» сентября 2020 г.

Актуализация перечня основной и дополнительной учебной литературы,
необходимой для освоения дисциплины на 2020-2021 учебный год.


1.1.Пункт 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>

1.2.Пункт 8.2.Дополнительная литература:

1. 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>
2. 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>
3. 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>

Зав. кафедрой

 /Преснякова Д.В./