

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Панарин Андрей Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 20.11.2023 21:08:23  
Уникальный программный ключ:  
a5da3d9896e9d535380e3f9a7da4832154ef8302



Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования  
**«МОСКОВСКИЙ ПСИХОЛОГО-СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Лицензия № 1478 от 28 мая 2015 г., серия 50/001 № 0008476 (бессрочная)  
Свидетельство государственной аккредитации № 2783 от 07 марта 2018 года, серия 90A01 №0002920 (до 07 марта 2024 года)

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор А.А.Панарин  
« 25 » апреля 2022 г.



**Факультет психологии**

**Рабочая программа учебной дисциплины**

Жизненная навигация

Направление подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки:

Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса

Квалификация (степень) выпускника:

Бакалавр

Форма обучения:

Очная

Составитель программы:

Кондратенко И.В., доцент кафедры социальной психологии

Москва 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Аннотация к дисциплине.....	
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	3
3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....	4
3.1. Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах) .....	4
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	5
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) .	5
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам .....	8
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	11
6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Жизненная навигация».....	15
6.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания .....	14
6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	17
6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	17
6.3.1. Типовые задания для проведения текущего контроля обучающихся.....	22
6.3.2. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся.....	22
6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций .....	24
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....	25
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	26
9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	29
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы	
10.1 Лицензионное программное обеспечение .....	30
10.1 Лицензионное программное обеспечение.....	30
10.2. Электронно-библиотечная система.....	30
10.3. Современные профессиональные базы данных.....	30
10.4. Информационные справочные системы.....	30
11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	31
12.Лист регистрации изменений.....	32

## **1. Аннотация к дисциплине**

Рабочая программа дисциплины «Жизненная навигация» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 22.02. 2018 г. N 122 (с изменениями и дополнениями).

Рабочая программа содержит обязательные для изучения темы по дисциплине «Жизненная навигация». Дисциплина дает представление о жизненном пути и жизненно важных ориентирах личности, представления о собственной личности, идеальный образ желаемого будущего, технологиях саморазвития и самообучения.

### **Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Настоящая дисциплина включена в часть, формируемую участниками образовательных отношений, Блока1 учебных планов по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование уровень бакалавриата.

Дисциплина изучается на 1 курсе во 2 семестре для очной и очно-заочной формы обучения, форма контроля – зачёт.

### **Цель изучения дисциплины:**

формирование умений и развитие навыков практического применения знаний о закономерностях развития личности в ходе профессионального становления и реализации жизненных планов.

### **Задачи:**

- изучить методы проектирования профессиональной и общественной деятельности;
- освоить способы рационального планирования и самоорганизации жизнедеятельности;
- сформировать навыки корпоративного взаимодействия с референтными лицами и социальными группами.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

**УК-6** - способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

## **2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование" (с изменениями и дополнениями) (уровень бакалавриата) и на основе профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н (с изм. от 25 декабря 2014 года), соотнесённого с федеральным государственным образовательным стандартом по указанному направлению подготовки.

Код компетенции	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций)	Индикаторы достижения компетенций	Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции
УК-6	способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Определяет свои личные ресурсы, возможности и ограничения для достижения поставленной цели. <b>Знать</b> закономерности формирования личных ресурсов, их социально-психологические особенности.	<u>Контактная работа:</u> Лекции Практические занятия <u>Самостоятельная работа</u>
		УК-6.2. Создает и достраивает индивидуальную траекторию саморазвития при получении профессионального образования. <b>Знать</b> закономерности построения индивидуальной траектории саморазвития.	

**3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

### 3.1 Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Объём дисциплины	Всего часов	
	очная форма обучения	
Общая трудоемкость дисциплины	72	
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	32	
Аудиторная работа (всего):	32	
в том числе:		
Лекции	16	
семинары, практические занятия	16	
лабораторные работы		
Внеаудиторная работа (всего):		
в том числе:		
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	40	
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет)	2	

**4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**4.1 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

для очной формы обучения

№ п/п	Разделы и/или темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)						Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)	
			ВСЕГО	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контрольная работа		Курсовая работа
				Лекции	Лаборатор. практикум	Практич. занятия / семинары				
1.	Введение	2	2	2		-			Опрос	
2.	Смысловая навигация. Жизненный путь личности	2	5	2		1	2		устный опрос, групповая дискуссия	
3.	Сферы жизнедеятельности личности. Гармонизации развития личности как субъекта жизнедеятельности	2	6	1		1	4		устный опрос, групповая дискуссия	
4.	Профессиональная деятельность как важнейший фактор развития личности	2	7	1		2	4		устный опрос, коллоквиум	
5.	Жизненные стратегии: механизмы формирования и реализации.	2	9	1		2	6		устный опрос, групповая дискуссия	
6.	Ресурсная навигация личности	2	7	1		2	4		устный опрос, групповая дискуссия	

7.	Экзистенциальная навигация личности	2	7	2		1	4			устный опрос, групповая дискуссия
8.	Организационная навигация	2	7	2		1	4			устный опрос, групповая дискуссия
9.	Сценарно-ролевая навигация	2	8	2		2	4			устный опрос, групповая дискуссия
10.	Социальная навигация	2	7	1		2	4			устный опрос, доклад, контрольный срез
11.	Волевая навигация	1	7	1		2	4			устный опрос, групповая дискуссия
	Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет)	2								Вопросы
	Всего:		72	16		16	40			зачёт

для очно-заочной формы обучения

№ п/п	Разделы и/или темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)		
			ВСЕГО	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа		Контрольная работа	Курсовая работа
				Лекции	Лаборатор. практикум	Практическ. занятия / семинары				

1	Введение	2	1	1					Опрос
2.	Смысловая навигация. Жизненный путь личности	2	6	1		1		4	устный опрос, групповая дискуссия
3.	Сферы жизнедеятельности личности. Гармонизации развития личности как субъекта жизнедеятельности	2	7			1		6	устный опрос, групповая дискуссия
4.	Профессиональная деятельность как важнейший фактор развития личности	2	8	1		1		6	устный опрос, коллоквиум
5.	Жизненные стратегии: механизмы формирования и реализации.	2	7	1				6	устный опрос, групповая дискуссия
6.	Ресурсная навигация личности	2	6	1		1		4	устный опрос, групповая дискуссия
7.	Экзистенциальная навигация личности	2	5	1				4	устный опрос, групповая дискуссия
8.	Организационная навигация	2	12	1		1		10	устный опрос, групповая дискуссия
9.	Сценарно-ролевая навигация	2	6	1		1		4	устный опрос, групповая дискуссия
10.	Социальная навигация	2	9			1		8	устный опрос, доклад, контроль

										льный срез
11.	Волевая навигация	2	5			1	4			
	Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет)									Вопросы
	Всего:		72	8		8	56			зачёт

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

### Тема 1. Введение.

#### *Содержание лекционных занятий*

Предмет и задачи курса, программа учебных занятий, принципы и правила ее реализации, ключевые понятия, ожидаемые плановые результаты)

### Тема 2. *Смысловая навигация. Жизненный путь личности*

#### *Содержание лекционных занятий*

Жизненный путь личности. Жизненно важные ориентиры личности: картина мира, представления о собственной личности, идеальный образ желаемого будущего Мечта как основа жизненно важного выбора личности в процессе смысловой самонавигации.

#### *Содержание практических занятий*

Рассматриваемые вопросы и выполняемые задания:

1. Формирование ясного видения картины собственного успеха
2. Построение системы конкретных стратегических целей как ступеней к жизненному успеху.

Методические приемы и средства:

- метод структурированных дневниковых записей;
- техники построения эффективных аффирмаций.

### Тема 3. *Сферы жизнедеятельности личности. Гармонизации развития личности как субъекта жизнедеятельности*

#### *Содержание лекционных занятий*

Биологическая, предметно-деятельностная, ментальная, социальная сферы жизнедеятельности человека. Физиологические особенности как предпосылки, предметная деятельность как источник; жизненно важные противоречия как главная движущая сила развития личности. Личный выбор как ключевой фактор становления индивидуальности. Условия гармонизации процессов развития личности как субъекта жизнедеятельности. Закономерности достижения жизненного успеха и персонального благополучия.

#### *Содержание практических занятий*

Рассматриваемые вопросы и выполняемые задания:

1. Диагностика уровня развития процессов саморегуляции субъектом своей активности .
2. Определение уровня притязаний.
3. Оценка коммуникативных особенностей.

Методические приемы и средства:

- Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В.И. Моросановой
- Самооценка уровня притязаний по методике Шварцландера
- методика КОС

#### **Тема 4. Профессиональная деятельность как важнейший фактор развития личности**

##### *Содержание лекционных занятий*

Профессиональная деятельность как важнейший фактор развития личности. Профессиональный успех и карьерное продвижение. Соотношение развития личности как субъекта профессиональной деятельности и карьерного роста на различных стадиях жизни.

##### *Содержание практических занятий*

1. Оценка развития карьерного потенциала
2. Определение типа карьерной ориентации.

Методические приемы и средства:

- тест «Типы карьерной ориентации»

#### **Тема 5. Жизненные стратегии: механизмы формирования и реализации**

##### *Содержание лекционных занятий*

Понятие о жизненной стратегии личности. Разновидности жизненных стратегий. Механизмы формирования и реализации жизненных стратегий. Этапы становления личности как субъекта жизнедеятельности.

##### *Содержание практических занятий*

1. Определение форм самополагания.
2. Усвоение схем анализа смысловой нагрузки происходящего.
3. Описание форм отраженной субъектности.

Методические приемы и средства:

- методика свободного самоописания.

#### **Тема 6. Ресурсная навигация личности**

##### *Содержание лекционных занятий*

Определение условий достижения жизненно важных целей. Качества личности как субъекта жизнедеятельности. Добродетели и достоинства личности. Оценка персональных компетенций как главного ресурса личности для построения и реализации жизненных планов. Построение плана саморазвития личности как основной составляющей ресурсного обеспечения движения к своей мечте и жизненному успеху.

##### *Содержание практических занятий*

Рассматриваемые вопросы и выполняемые задания:

1. Анализ личностных особенностей как факторов жизненного успеха;
2. Определение персональных ресурсов для обеспечения благополучия, эффективного решения наиболее значимых для человека задач

Методические приемы и средства:

- VIA – классификатор сильных сторон и талантов личности;
- Гэллаповский определить сильных сторон;
- структурная матрица эмоциональных компетенций;
- четырехпозиционная матрица лидерских компетенций.

#### **Тема 7. Экзистенциальная навигация личности**

##### *Содержание лекционных занятий*

Природа субъективных самоограничений, методы их аттестации и приемы преодоления.

##### *Содержание практических занятий*

Рассматриваемые вопросы и выполняемые задания:

1. Формирование здорового оптимизма как важнейшего фактора успешности;
2. Формирование и укрепление установки на эффективное использование особенностей

собственной личности

Методические приемы и средства:

- определитель атрибутивного стиля СТОУН-В;
- опросник УСК;
- тест-тренажерный практикум на основе методики Маддукс-Шеер

## **Тема 8. Организационная навигация**

*Содержание лекционных занятий*

Причины стремления человека к упорядочению собственной активности. Разработка реалистичных планов достижения жизненно важных целей и построение персональной траектории успеха.

*Содержание практических занятий*

Рассматриваемые вопросы и выполняемые задания:

1. Построение реалистичных планов достижения стратегически значимых целей с учетом:

- возможных помех;
- источников необходимых ресурсов;
- возможных способов противодействия негативным факторам.

2. Выявление и использование полезных аналогий.

3. Согласование плана по вехам со сложившейся практикой структурирования своей жизни.

4. Моделирование оптимального поведения в случае провала основного плана.

5. Итоговая оптимизация плана реализации жизненно важных намерений.

Методические приемы и средства:

- разработка индивидуальных планов достижения значимых целей по технологии TOP

## **Тема 9. Сценарно-ролевая навигация**

*Содержание лекционных занятий*

Сценарно-ролевые ориентиры личности. Учет и целенаправленное использование при реализации жизненно важных планов закономерностей формирования психологического образа «Мое идеальное Я».

*Содержание практических занятий*

Рассматриваемые вопросы и выполняемые задания:

1. Выявление ключевых паттернов модели «Я-идеальное»

2. Социально-психологическое проектирование модели собственной личности, комплиментарной своим представлениям о результатах жизненного успеха.

Методические приемы и средства:

- тест-тренажерный практикум по выходу из трудных жизненных ситуаций.

## **Тема 10. Социальная навигация**

*Содержание лекционных занятий*

Социальное позиционирование личности. Влияние референтных лиц и референтных групп на эффективность реализации жизненно важных планов; приемы и методы согласования различных интересов.

*Содержание практических занятий*

Рассматриваемые вопросы и выполняемые задания:

1. Построение социометрической сети референтных лиц и организаций.

2. Разработка проектов переговоров по согласованию интересов по технологии TOP.

Методические приемы и средства:

- Тест-тренажерный практикум на основе методик Т. Лири; , Розенцвейга, Маддукс-Шеер.

- методика проектирования переговоров на основе TOP.

### **Тема 11. Волевая навигация**

#### *Содержание лекционных занятий*

Основные задачи волевой детерминации личностью собственной активности. Механизмы, приемы и методы самодетерминации человеком собственной жизнедеятельности, Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления.

#### *Содержание практических занятий*

Рассматриваемые вопросы и выполняемые задания:

1. Модель идеального рабочего.
2. Составление списка внешних и внутренних орудий воли.
3. Построение схемы «команды мечты».

Методические приемы и средства:

- приемы тайм-менеджмента;
- системы поуровневой волевой регуляции жизнедеятельности;
- схема Яна Катценбах и TOP-технология командообразования.

### **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Самостоятельная работа обучающихся при изучении курса «Жизненная навигация» предполагает работу с основной и дополнительной литературой. Результатами этой работы становятся выступления на семинарах, участие в обсуждении тем курса, подготовка докладов, выполнение письменных работ, а именно, заданий контрольного среза.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Время и место выполнения самостоятельной работы выбираются обучающимися по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения рабочей программы дисциплины «Жизненная навигация», которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся. Обязательно следует учитывать рекомендации преподавателя, данные на занятиях и приступать к изучению отдельных тем в порядке, предусмотренном программой.

Получив представление об основном содержании темы на лекции, необходимо изучить и закрепить материал с помощью источников, указанных в разделе 7 рабочей программы. Целесообразно составить краткий конспект, отображающий содержание и связи основных понятий данной темы. Также необходимо изучить материалы первоисточников, приведенные в хрестоматии и соответствующие изучаемой теме. Желательно составлять их краткий конспект. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно, для того, чтобы была возможность обсудить эти вопросы на практическом занятии.

<b>Наименование темы</b>	<b>Вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение</b>	<b>Формы самостоятельной работы</b>	<b>Учебно-методическое обеспечение</b>	<b>Форма контроля</b>
Тема 1. Введение	Отработка лаконичной формулировки	Работа в библиотеке,	Литература к теме 1, работа с	Опрос

	собственной мечты в виде побуждающего к действию образа желаемого будущего	включая ЭБС.	интернет - источниками	
Тема 2. Смысловая навигация. Жизненный путь личности	Оптимизация дерева жизненно важных целей	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме 2, работа с интернет - источниками	устный опрос, групповая дискуссия
Тема 3. Сферы жизнедеятельности личности. Гармонизации развития личности как субъекта жизнедеятельности	Уточнение и проверка реалистичности программы саморазвития	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме 3, работа с интернет - источниками	устный опрос, групповая дискуссия
Тема 4. Профессиональная деятельность как важнейший фактор развития личности	Разработка карьерных планов	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада.	Литература к теме 4, работа с интернет - источниками	устный опрос, коллоквиум
Тема 5. Жизненные стратегии: механизмы формирования и реализации.	Проверка реалистичности и корректировка плана реализации своих намерений	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме 5, работа с интернет - источниками	устный опрос, групповая дискуссия
Тема 6. Ресурсная навигация личности	Практическая проверка эффективности составленного сценария «Я - идеальное»	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада.	Литература к теме 6, работа с интернет - источниками	устный опрос, групповая дискуссия
Тема 7. Экзистенциальная навигация личности	Отработка навыков практического использования сформированного арсенала приемов преодоления помех на пути к намеченным целям	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме 7, работа с интернет - источниками	устный опрос, групповая дискуссия
Тема 8. Организационная навигация	Пилотажное проведение переговоров согласно подготовленному проекту взаимодействия с одним из персонажей списка референтных лиц	Работа в библиотеке, включая ЭБС	Литература к теме 8, работа с интернет - источниками	устный опрос, групповая дискуссия

Тема 9. Сценарно-ролевая навигация	Практическая апробация и оптимизация эталонной модели эффективного дня	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада	Литература к теме 9, работа с интернет - источниками	устный опрос, групповая дискуссия
Тема 10. Социальная навигация	Уточнение списка референтных лиц и организаций	Работа в библиотеке, включая ЭБС	Литература к теме 10, работа с интернет - источниками	устный опрос, доклад, контрольный срез
Тема 11. Волевая навигация	Практическая реализация намеченного плана с письменной фиксацией итогов рефлексии проделанного пути для дальнейшего обсуждения приобретенного опыта на аудиторных практических занятиях	Работа в библиотеке, включая ЭБС	Литература к теме 11, работа с интернет - источниками	устный опрос, групповая дискуссия

## 6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Жизненная навигация»

### 6.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Шкала и критерии оценки, балл	Критерии оценивания компетенции
1.	Доклад	<p>Доклад - это результат самостоятельной работы обучающегося, представляющий собою публичное выступление. Тематика докладов доводится до сведения обучающихся ведущим преподавателем</p> <p>Выбор темы доклада осуществляется обучающимся не менее, чем за неделю до планируемого выступления. Подготовка доклада осуществляется во внеаудиторное время.</p> <p>В ходе выступления автор раскрывает содержание темы, суть проблемы, которой посвящен доклад, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.</p> <p>Выступающему, по окончании представления доклада, могут быть заданы вопросы по теме выступления.</p>	<p>«5» (отлично) - доклад содержит полную информацию и необходимый иллюстративный материал по представляемой теме, основанную на обязательных источниках и современных публикациях; выступающий свободно владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал; свободно и корректно отвечает на вопросы и замечания аудитории; точно укладывается в рамки регламента.</p> <p>«4» (хорошо) - представленная тема раскрыта, однако доклад содержит неполную информацию по представляемой теме; выступающий ясно и грамотно излагает материал; аргументировано отвечает на вопросы и замечания аудитории, однако выступающим допущены незначительные ошибки в изложении материала и ответах на вопросы.</p> <p>«3» (удовлетворительно) - выступающий демонстрирует поверхностные знания по выбранной теме, имеет затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии курса.</p> <p>«2» (неудовлетворительно)- доклад не подготовлен либо имеет существенные пробелы по представленной тематике, основан на недостоверной информации, выступающим допущены принципиальные ошибки при изложении материала.</p>	УК-6.1 УК-6.2

2.	Устный опрос	<p>Устный опрос регулярно проводится во время практических занятий с целью проверки базовых знаний обучающихся по изученным темам. Обучающимся предлагается ответить на ряд вопросов, касающихся основных терминов и понятий, концепций и фактов по материалу изученных тем. Ответы должны быть достаточно полными и содержательными.</p> <p>В ходе опроса преподаватель определяет, кто именно из обучающихся будет отвечать на тот или иной вопрос. К устному опросу должны быть готовы все обучающиеся.</p>	<p>«Зачтено» - обучающийся демонстрирует знание материала по теме, основанное на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; дает логичные, аргументированные ответы на поставленные вопросы. Также «зачтено» ставится, если обучающимся допущены незначительные неточности в ответах, которые он исправляет путем наводящих вопросов со стороны преподавателя.</p> <p>«Не зачтено» - имеются существенные пробелы в знании основного материала по теме, а также допущены принципиальные ошибки при изложении материала.</p>	УК-6.1 УК-6.2
3.	Коллоквиум	<p>Коллоквиумы проводятся по конкретным темам дисциплины. Для подготовки к коллоквиуму обучающиеся заранее получают перечень вопросов. В ходе коллоквиума выясняется степень усвоения обучающимися той или иной темы, проходит обсуждение отдельных вопросов изучаемой дисциплины. Во время коллоквиума могут быть опрошены все обучающиеся или значительная часть обучающихся в группе.</p>	<p>«Зачтено» выставляется при наличии знаний по основному содержанию темы и умении дать содержательные и аргументированные ответы на вопросы.</p> <p>«Не зачтено» выставляется при отсутствии базовых знаний по теме.</p>	УК-6.1 УК-6.2
4.	Групповая дискуссия	<p>Групповая дискуссия проводится на практических занятиях и предполагает обязательное активное участие обучающихся в обсуждении, предоставление ими информационного материала для обсуждения, аргументированное отстаивание своей точки зрения, привлечение дополнительной информации по теме дискуссии, корректное участие в дискуссии. Тема дискуссии определяется заранее, чтобы обучающиеся имели возможность самостоятельно подготовиться к ней. В дискуссионной форме</p>	<p>«Зачтено» выставляется при активном участии в обсуждении темы, аргументированном представлении точки зрения по обсуждаемому вопросу.</p> <p>«Не зачтено» выставляется в случае неучастия в обсуждении или отсутствии знаний по обсуждаемой теме.</p>	УК-6.1 УК-6.2

		рассматриваются неоднозначные и не имеющие общего решения социально-психологические вопросы.		
5.	Контрольный срез	Контрольный срез проводится с целью текущего контроля и предполагает ответ на два контрольных вопроса по изученным темам дисциплины. Контрольный срез организуется как элемент учебного занятия. Вопросы для подготовки к контрольному срезу предлагаются обучающимся заранее, с тем, чтобы у них была возможность подготовиться к процедуре проверки.	«5» (отлично) - представлены полные и содержательные ответы на оба вопроса; «4» (хорошо) - представлены содержательные, но недостаточно развернутые ответы на вопросы, есть претензии по объему и полноте информации; «3» (удовлетворительно) - представлен содержательный ответ на один вопрос, ответ на второй вопрос отсутствует (не раскрывает содержания вопроса), - в ответах на оба вопроса допущены ошибки по содержанию и/или отсутствует часть содержания; «2» (неудовлетворительно) - отсутствуют ответы на оба вопроса, либо допущены существенные отклонения от темы, не позволившие раскрыть содержание вопросов.	ДПК-3.1 ДПК-3.2 ДПК-3.3 ДПК-3.4 ДПК-3.5 ДПК-3.6

**6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

№	Форма контроля/ коды оцениваемых компетенций	Процедура оценивания	Шкала и критерии оценки, балл
2.	Зачёт УК-6.1 УК-6.2	<p>Зачет проводится перечню вопросов к зачету и охватывает весь пройденный материал.</p> <p>Процедура оценивания предполагает учет следующих показателей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— правильность ответов на все вопросы (верное, четкое изложение идей, понятий, фактов и т.д.)</li> <li>— сочетание полноты и лаконичности ответа</li> <li>— ориентированность в учебной, научной и научно-практической литературе</li> <li>— знание основных источников по проблемам социальной психологии</li> <li>— логика и аргументированность изложения</li> <li>— грамотное комментирование, приведение примеров</li> <li>— содержательные ответы на дополнительные вопросы</li> </ul> <p>- культура ответа</p>	<p><b>Зачтено</b> - на вопросы даны правильные и точные ответы. Ответ отличает четкая логика и грамотность. Даны ссылки на первоисточники. Обоснована собственная позиция по отдельным проблемам социальной психологии. Ответ отличает безупречное знание базовой терминологии. Даны ответы на все дополнительные вопросы;</p> <p><b>или</b> вопросы раскрыты достаточно полно и правильно. Достаточное знание базовой терминологии, умение раскрыть содержание терминов. В то же время, не на все дополнительные вопросы даны правильные ответы;</p> <p><b>или</b> ответы на вопросы даны в целом правильно, однако неполно. Логика ответов недостаточно хорошо выстроена. Пропущен ряд важных деталей или, напротив, в ответе затрагивались посторонние вопросы. Базовая терминология в целом усвоена. Отсутствуют ответы на дополнительные вопросы</p> <p><b>Незачтено</b> - знания по предмету полностью отсутствуют. Обучающийся не может изложить ни одного вопроса, путается в базовых понятиях социальной психологии, не в состоянии раскрыть содержание основных терминов.</p>

**6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**6.3.1. Типовые задания для проведения текущего контроля обучающихся**

**6.3.1.1. Задания для устного опроса на семинарских, практических занятиях**

**Тема 2. Смысловая навигация. Жизненный путь личности**

- 1). Дайте краткое описание мечты всей своей жизни в любой удобной для Вас форме.
- 2). Составьте список того, что Вас больше всего радует, доставляет наибольшее удовольствие.
- 3). Что для Вас будет максимальным успехом в плане личного самосовершенствования, в работе, в семье, в общении с близкими людьми, во взаимодействии с социумом спустя 1 год, 3, 5, 10 и 15 лет?

4). Уточните свое описание жизненно важных целей с помощью SMART –теста (см. раздел XII – Дидактические материалы).

Постарайтесь придать своим целям вид affirmаций - ярких, эмоционально насыщенных позитивных ориентиров, регулярное обращение к которым повышает вероятность воплощения желаемого в действительность.

5). С учетом логических взаимосвязей Ваших основных намерений с Вашей мечтой постройте целостную картину собственных стратегических ориентиров в виде дерева жизненно важных целей (см. раздел XII – Дидактические материалы).

6). С учетом построенного дерева жизненно важных целей придайте описанию своей мечты форму видения – вдохновляющего, побуждающего к действию образа желаемого будущего, мобилизующего и других людей к участию в достижении Ваших замыслов.

7). Обсудите в группах из 3-5 человек свое видение собственной мечты.

### **Тема 3. Сферы жизнедеятельности личности. Гармонизации развития личности как субъекта жизнедеятельности**

1). Опишите содержание биологической, предметно-деятельностной, ментальной, социальной сферы жизнедеятельности человека.

2). Расшифруйте соотношение понятий:  
физиологические особенности как предпосылки,  
предметная деятельность как источник,  
жизненно важные противоречия как главная движущая сила развития личности;  
личный выбор как ключевой фактор становления индивидуальности;  
условия гармонизации процессов развития личности как субъекта жизнедеятельности;  
закономерности достижения жизненного успеха и персонального благополучия.

### **Тема 4. Профессиональная деятельность как важнейший фактор развития личности**

1. Оцените развитие карьерного потенциала

2. Определите тип карьерной ориентации.

### **Тема 5. Жизненные стратегии: механизмы формирования и реализации**

1. Определелите формы самополагания.

2. Опишите схем анализа смысловой нагрузки происходящего.

3. Опишите форм отраженной субъектности.

### **Тема 6. Ресурсная навигация личности**

1). Чем Вам необходимо располагать для достижения намеченных целей?

2). Какие качества Вам нужно развивать в себе для достижения моей мечты?

Какие личностные особенности мне следует учитывать в первую очередь? На какие персональные качества Вам следует опираться, какие нужно развивать, каких опасаться? Для повышения эффективности работы воспользуйтесь SWOT – анализом собственной личности.

3). Оцените степень выраженности у Вас качеств, входящих в VIA-классификатор сильных сторон личности.

4). Составьте персональную программу саморазвития и иного ресурсного обеспечения работы по достижению своей мечты. Программа должна отвечать на такие вопросы как:

- Что конкретно Вам нужно сделать для получения каждого из необходимых ресурсов?

- Какие недостающие качества и как следует развивать, если они входят в число необходимых ресурсов?

- Какие ресурсы, где и как именно следует получить для достижения моей мечты? Что для этого сделаете лично Вы?

5). В группах по 3-5 человек проведите обсуждение составленной программы

саморазвития и иного ресурсного обеспечения работы по достижению своей мечты.

### **Тема 7. Экзистенциальная навигация личности**

1). Что может стать препятствием на пути к намеченным целям? Что будет мешать реализации Вашей мечты? Составьте список таких помех.

2). Какие качества (особенности) Вашей собственной личности могут стать помехами на пути к намеченным целям?

3). Что нужно сделать, чтобы все равно реализовать Ваши замыслы и осуществить свою мечту? Как такие помехи предотвратить, нейтрализовать или хотя бы уменьшить их влияние на достижение намеченных целей?

4). В малых группах численностью 5-7 человек каждый участник занятия рассказывает о своем арсенале приемов нейтрализации возможных помех на пути к своей мечте. Каждому члену такой группы рекомендуется рассказать, как такие проблемы решал сам, другие люди, что в таких случаях с успехом делают, почему есть надежда на успешное применение выбранных средств и приемов.

5). В индивидуальном порядке каждый участник занятия должен уточнить список возможных препятствий и свой перечень мер по их устранению.

6). В тех же группах участникам занятия предлагается повторно обсудить свои уточненные списки профилактических приемов. При этом рекомендуется конкретно указывать, что именно и под влиянием кого именно было внесено в новый вариант списка средств по преодолению возможных препятствий на пути к своей мечте.

### **Тема 8. Организационная навигация**

1). Ориентируясь на дерево жизненно важных целей, каждый участник занятия описывает свой персональный план жизни (по векам).

2). Автор плана своей жизни проводит оценку степени его реалистичности с использованием десятибалльной шкалы оценок уверенности в том, что намеченное будет действительно выполнено. При необходимости вносит в план или любой из намеченных ранее ориентиров корректировку для повышения реалистичности своих замыслов.

3). В индивидуальном режиме каждый участник занятия составляет список примеров успешного решения аналогичных задач им самим или кем-то другим. С учетом этих примеров проводится анализ плана жизни и при необходимости в него вносятся дополнительные улучшения

4). В малых группах численностью 5-7 человек организуется обмен опытом использования позитивных аналогов.

5). Вновь в индивидуальном режиме участники занятия анализируют возможные последствия выполнения каждого пункта плана с точки зрения его влияния на привычный уклад собственной жизни. При необходимости вносятся уточнения для обеспечения реалистичности своих намерений.

6). В группах численностью 3-5 человек организуется обсуждение результатов проведенного анализа.

7). Каждый участник индивидуально определяет для себя, какие действия будет предпринимать в случае провала плана своей жизни. Таких вариантов должно быть намечено не менее трех. Из них выбирается наилучший. Для него составляется план реализации по векам. С его учетом рассматривается возможность улучшить основной план жизни.

8). В малых группах проводится обсуждение полученных результатов.

### **Тема 9. Сценарно-ролевая навигация**

1). Каждый участник занятия составляет описание личности, которой планирует стать в результате воплощения своей мечты, реализации жизненно важных целей, выполнения программы саморазвития, успешного противостояния помехам, осуществления плана жизни. Рекомендуется использовать такие сценарные блоки, которые легко получить как ответы на

следующие вопросы:

- Что обычно 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?

2). Разбившись на 5-7 человек, участники занятий поочередно знакомят остальных членов малой группы с видением своей мечты в роли своего «идеального Я».

3). На первом этапе совместного группового обсуждения члены группы обсуждают, как именно воспринималось то, что делал каждый из выступавших, как это выглядело, как воспринималось.

4). На втором этапе группового обсуждения каждый член группы сообщает, что именно он хотел передать, какие чувства, отношения к себе старался вызвать. Группа обсуждает, что для этого можно развить, что нужно сделать в будущем.

5). Проводится новое деление на подгруппы так, чтобы их численность составляла 3-5 человек. По возможности в эти группы нужно собрать вместе только тех участников занятий, которые вместе еще не работали. В новых группах участники в роли «Я-идеальное» представляют как свой проект реализацию всего того, что будет направлено на осуществление своей мечты. Их задача – сделать остальных слушателей заинтересованными участниками этого проекта.

#### **Тема 10. Социальная навигация**

1). Ориентируясь на итоги предыдущих дней и с учетом основных сфер жизнедеятельности человека (работа, семья, личная жизнь, быт, учеба, хобби и т.д.) каждым участником занятий составляется карта значимых для себя людей, организаций и сообществ. В этой карте рекомендуется отразить следующие сведения:

Кто?	На что может повлиять?	Что нужно мне?	Что нужно ему (им)?	Когда приму решение, как действовать?
1	2	3	4	5

2). Каждый участник занятий выбирает одного человека из составленной карты и готовит краткое описание проекта предстоящих с ним переговоров.

3). В группах по 3 человека проводятся обсуждения составленных карт с объяснением того, почему важны эти люди. В малых группах каждый участник представляет свой проект будущих переговоров.

4). Вся большая группа рассчитывается на «первый» и «второй». Затем «первые» выбирают из «вторых» кого-то, кто хоть чем-то похожего на того, с кем намечены переговоры. В паре с этим человеком «первый» репетирует изложение своих предложений будущему партнеру.

5). «Вторые» выбирают из числа «первых» кого-то, кто хоть чем-то похожего на того, с кем намечены переговоры. В паре с этим человеком «второй» репетирует изложение своих предложений будущему партнеру.

#### **Тема 11. Волевая навигация**

1). В начале занятия участники отвечают на вопросы:

- Что именно нужно делать ежедневно для достижения жизненно важных целей, реализации Вашей мечты?

- Что Вы уже сделали за эти дни для достижения своей мечты?

- Что Вы могли сделать еще, какие возможности Вами упущены? Что надо сделать,

чтобы это не повторялось?

2). Что нужно изменить в списке ежедневных дел, чтобы добиться баланса между такими сферами жизнедеятельности, как работа, семья, общение с близкими, общественная жизнь, физическая активность, саморазвитие, хобби, отдых?

3). Участников просят еще раз соотнести планируемые дела с деревом жизненно важных целей. Затем просят еще раз дать реалистичное описание эталонной модели эффективного дня как развернутый ответ на вопросы:

- Какие виды работ, в какой пропорции должны делаться регулярно?

- Какой должна быть разумная пропорция между различными делами?

- От кого зависит успешность реализации плана типового дня и что нужно сделать, чтобы эти люди помогали реализовывать задуманное?

4). Организуется обсуждение построенных моделей в группах из 5-7 человек. Автор должен обсуждать свою модель с обязательной увязкой с реализуемой мечтой. Также желательно постараться воспроизвести в ходе такого обсуждения типичные особенности роли «мое идеальное Я».

5). После группового обсуждения участники занятий в индивидуальном режиме в письменной форме дают ответ на вопросы:

- Что конкретно Вы сделаете в течение следующей недели, 2,3 недель для достижения своей мечты?

- Кого Вы хотели бы попросить стать своим «внешним орудием воли», с кем, как и когда будете делиться своими успехами?

6). В заключительной части занятия участникам предлагается согласовать прямо здесь и сейчас свои намерения с теми, кого они выбрали при выполнении предыдущего задания в качестве партнеров в реализации планов по осуществлению своей **мечты**.

### **6.3.1.2. Примерные темы групповых дискуссий**

- Что такое жизненный путь личности?

- Что входит в число жизненно важные ориентиры личности?

- Какую роль при ориентировке в плане психических образов играет картина мира, представления о собственной личности, идеальный образ желаемого будущего?

- Почему мечта служит в качестве важнейших составляющих ориентировки для в ходе всей жизнедеятельности человека?

### **6.3.1.3. Примерные темы докладов**

1. Условия и факторы достижения жизненных успехов.

2. психологические закономерности достижения эвдемонического благополучия.

3. Созидание благополучия: ценности, мотивация и жизненные цели.

4. Разработка жизненного пути личности с использованием технологий из области дизайна проектов.

5. Проблемы свободы выбора и личной ответственности.

6. Позитивное преодоление жизненно важных трудностей.

7. Выявление и эффективное использование сильных сторон личности.

8. Применение результатов исследования феномена мудрости для разработки и аттестации высокоэффективных решений.

9. Сценарные теории личностного выбора и построения индивидуальной траектории жизнедеятельности.

10. Управление карьерой как фактора развития личности.

11. Гармонизация социального успеха и личного благополучия.

12. Волевая регуляция жизнедеятельности.

#### **6.3.1.4. Примерные вопросы к коллоквиумам**

- личность как субъект жизнедеятельности;
- сферы жизнедеятельности личности
- мечта как идеальный образ желаемого будущего
- персональный успех, счастье и личное благополучие
- карьерный рост и профессиональное развитие
- жизненно важный выбор
- позитивное преодоление жизненных трудностей

#### **6.3.1.5. Варианты заданий контрольного среза для текущего контроля**

Контрольный срез проводится с целью текущего контроля по итогам изучения тем 1-11.

1. Построение дерева жизненно важных целей.
2. Разработка плана персонального саморазвития.
3. Построение и оптимизация плана достижения жизненно важных целей.
4. Формирование программы работы с референтными лицами.
5. Оптимизация модели высокоэффективного рабочего дня.

#### **6.3.2. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся**

Промежуточная аттестация по дисциплине "Жизненная навигация" проводится в форме зачёта.

##### **Типовые вопросы к зачёту**

1. Каким образом современная наука объясняет значимость осознания человеком собственных приоритетов? Как наличие ясной формулировки собственной мечты способствует повышению психологической стабильности человека?

2. Как на результативность жизнедеятельности влияет установка человека брать на себя ответственность за свою судьбу, за обеспечение конкретными действиями возможность реализовать свои замыслы?

3. Каким правилам должны соответствовать эффективные формулировки жизненно важных целей? Как строится дерево целей?

4. 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?

5. При каких условиях анализ возможных препятствий на пути к намеченным целям приобретает конструктивный характер? Какие существуют типы реакций на внезапно возникающие затруднения при реализации жизненно важных намерений и какие варианты реагирования обеспечивают наилучшие возможности для успешной реализации человеком своих замыслов?

6. Какие личностные качества согласно результатам изучения природы персонального благополучия способствуют жизненному успеху и почему?

7. 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?

8. Какие новообразования в сфере самосознания способствуют реализации жизненно важных намерений?

9. Каким образом референтные лица влияют на стремление следовать своим жизненным планам? Как влияние таких лиц сказывается на самом содержании наших моделей идеального будущего?

10. Какие существуют подходы к анализу конфликтных ситуаций, порождаемых нашими попытками реализовывать жизненные замыслы? Что должно быть учтено при подготовке к согласованию различных позиций с лицами, влияющими на успех в реализации наших

замыслов?

11. Какие сферы жизнедеятельности обязательно должны быть учтены при обеспечении гармоничного развития личности и почему?

12. Что лежит в основе построения эталонной модели идеального дня, направленного на максимально эффективную реализацию жизненных планов.

13. Какие составляющие волевой регуляции могут быть использованы личностью для обеспечения устойчивого продвижения к своей мечте?

14. Что такое карьерное продвижение? Как оно связано с профессиональным развитием личности?

15. Какие личностно задачи обычно возникают на различных этапах профессиональной деятельности человека? Как следует учитывать при составлении плана профессионального развития возрастную специфику и индивидуальные особенности личности?

16. Какие существуют подходы к типологическому описанию профессиональной карьеры? Как они могут быть использованы при выборе индивидуальной траектории профессионального развития?

17. В результате прохождения каких этапов принятия и реализации своих решений у человека формируется восприятие себя в качестве полноценного субъекта собственной жизни?

18. Как в практике реализации собственных планов могут быть использованы знания особенностей регуляции человеком своей активности на уровне смыслов и деятельности, на уровне конкретных целей и действий, на уровне психо-физиологических функций и операций?

19. Каким образом для повышения продуктивности собственной жизнедеятельности можно использовать технику аффирмации?

20. Какие «орудия воли» можно использовать для повышения своей целеустремленности, усиления готовности добиваться намеченных замыслов?

21. Какие важнейшие результаты в плане достижения собственной мечты предоставляет учеба выбранному вами направлению подготовки?

22. Как выбранная профессия связана с Вашей мечтой? Какие возможности для личностного саморазвития предоставляет эта профессия? По каким признакам можно судить о благоприятном влиянии профессионального развития на Вашу личность в целом?

23. Какова роль наставника в профессиональном становлении и развитии личности? Кто конкретно мог быть стать для вас настоящим наставником? Что именно Вы хотели бы получить от взаимодействия с вашим наставником? Что для этого следует сделать?

24. Как бы Вы описали самые важные достижения, которые олицетворяют собой вашу мечту? Как они связаны с Вашей работой, личной жизнью? Можно ли сказать, что такие достижения будут свидетельствовать о гармоничном развитии Вашей личности? Будете ли Вы в результате счастливы?

25. Что конкретно и в какие сроки вы собираетесь предпринять во время учебы в университете для достижения своей мечты? Какие профессионально значимые качества вы собираетесь развивать в первую очередь? Что именно будете для этого делать?

26. Что Вы считаете признаками высокого профессионализма в выбранной Вами сфере деятельности? Какого уровня профессионализма Вы планируете достичь за время учебы в университете? Что конкретно и когда именно собираетесь для этого предпринять?

27. Каких именно личных качеств Вам недостает для достижения Вашей мечты? Что Вам следует делать для их приобретения? Когда и что именно вы собираетесь для этого сделать?

28. Кто и каким образом влияет на достижение намеченных Вами жизненно важных целей? Что конкретно нужно сделать лично Вам для того, чтобы эти люди содействовали реализации этих намерений? Когда и каким образом Вы это сделаете?

29. Какие препятствия на пути к высшим уровням профессионализма, к личному благополучию и успеху Вы считаете наиболее вероятными и существенными? Как им противостоять? Что именно и когда Вы готовы сделать для их преодоления?

30. Какие существуют положительные примеры решения задач, похожих на возникающие перед Вами на пути к Вашей мечте? Какие закономерности иллюстрируют эти примеры? Что из

этих примеров вы можете использовать для повышения своей профессиональной успешности и личного благополучия?

#### **6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

С целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося. При оценке компетенций принимаются во внимание формирование профессионального мировоззрения, определенного уровня культуры, этические навыки, навыки владения приемами анализа и обобщения социально-психологической информации.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки.

**Текущая аттестация обучающихся.** Текущая аттестация обучающихся по дисциплине «Жизненная навигация» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ОАНО ВО «МПСУ» и является обязательной.

Оценивание достижений обучающегося за текущий период проводится посредством текущего контроля успеваемости по дисциплине и осуществляется преподавателем, ответственным за реализацию дисциплины в соответствии с расписанием.

Объектом оценивания выступают: учебная дисциплина (активность, своевременное прохождение контрольных мероприятий, посещаемость) обучающегося, степень усвоения им теоретических знаний, уровень овладения практическими умениями и навыками во всех видах учебных занятий, его способность к самостоятельной работе.

Оценка должна носить комплексный характер и учитывать достижения обучающегося.

Результаты текущего контроля по дисциплине оформляются в виде ведомости.

**Промежуточная аттестация обучающихся.** Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине «Жизненная навигация» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ОАНО ВО МПСУ и является обязательной.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Жизненная навигация» проводится в соответствии с учебным планом в 6-м семестре для всех форм обучения в виде зачёта в период экзаменационной сессии в соответствии с графиком проведения.

Обучающиеся допускаются к зачёту по дисциплине в случае выполнения всех заданий и мероприятий, предусмотренных программой дисциплины, успешного прохождения текущего контроля (отметка в ведомости не ниже «удовлетворительно»).

Зачёт проводится в устной форме по экзаменационным билетам, включающим два вопроса. При оценке знаний обучающегося на зачёте преподаватель может принимать во внимание его учебные достижения в семестровый период, результаты текущего контроля. Обязательными объектами оценивания на зачёте являются ответы на вопросы экзаменационного билета и дополнительные вопросы.

Знания, умения, навыки обучающегося на зачёте оцениваются на «зачтено», «незачтено».

Основой для определения оценки на зачёте служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного данной рабочей программой.

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **а) основная учебная литература:**

1. Огнев А.С. Психология субъектогенеза личности. – М.: МГГУ, 2009. – 192 с.
2. Огнев А.С. Субъектогенетический подход к психологической саморегуляции личности. – М., 2009. – 212 с.

### **б) дополнительная учебная литература:**

1. Бакштанский В.Л., Жданов О.И. Менеджмент жизни: Стратегия личной эффективности. – М.: Беловодье, 2008. – 464 с.
2. Бен-Шахар Т. Научиться быть счастливым. – Минск: «Попурри», 2009. – 240 с.
3. Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология. – М.: Время, 2009. – 192 с.
4. Боядис Р., Гоулман Д., Макки Э. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. – М.: Альпина, 2008. – 301 с.
5. Гарднер Г. Великая пятерка: Мыслительные стратегии, ведущие к успеху. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2008. – 155 с.
6. Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Шевяхова В.Ю. Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач. – М.: Смысл, 2009. – 152 с.
7. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2010. – 478 с.
8. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект на работе. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2010. – 476 с.
9. Кляйн С. Секрет удачи. Как научиться властвовать над случаем. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2010. – 352 с.
10. Кляйн С. Формула счастья. Как настроится на позитивный лад. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009. – 352 с.
11. Кови С. Восьмой навык: от эффективности к величию. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2008. – 408 с.
12. Кови С. Главное внимание - главным вещам. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2008. – 324 с.
13. Кови С. Лидерство, основанное на принципах. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2008. – 302 с.
14. Кови С. Семь навыков высокоэффективных людей. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2008. – 374 с.
15. Кузес Д., Познер Б. Вызов лидерства. – М.: Изд-во Юрайт, 2009. – 429 с.
16. Кузес Д., Познер Б. Наследие лидера. – М.: Изд-во Юрайт, 2009. – 170 с.
17. Кэнфилд Д., Свитцер Д. Думать и богатеть! Правила успеха. – М.: Эксмо, 2009. – 560 с.
18. Персональный менеджмент / Под общ. ред. С.Д. Резника. – М.: ИНФРА-М, 2010. – 256 с.
19. Питерс Т. Лидерство. Основы. – СПб, Стокгольмская школа экономики, 2006. – 160 с.
205. Селигман М. В поисках счастья. Как получать от жизни удовольствие каждый день. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010. – 320 с.
21. Сигер Р. Проснись победителем! - М.: Эксмо, 2008. – 256 с.
22. Слоун К. Умнее, быстрее, лучше: Стратегии эффективного и успешного лидерства. – М.: Изд-во Юрайт, 2009. – 295 с.
23. Шевченко М.Ф. Как стать успешным? – СПб.: Речь, 2007. – 208 с.
24. Томас Р. Испытание лидерства: Опыт, ведущий к мастерству. – М.: Изд-во Юрайт, 2009. – 324 с.
25. Фридман С. Совершенное лидерство. – М.: Изд-во Юрайт, 2009. – 251 с.

## **8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Вид деятельности	Методические указания по организации деятельности обучающегося
Лекция	<p>В ходе лекций раскрываются основные вопросы в рамках рассматриваемых тем, делаются акценты на наиболее сложных и интересных положениях изучаемого материала, которые должны быть приняты обучающимися во внимание. Обучающиеся должны конспектировать материал лекций, т.е. кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Материалы лекций необходимо систематически прорабатывать: проверять термины, понятия с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Необходимо выделить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Материалы лекций являются основой для подготовки обучающихся к практическим занятиям.</p>
Практические занятия	<p>Целями практических занятий являются: контроль за степенью усвоения пройденного материала, ходом выполнения обучающимися самостоятельной работы и рассмотрение наиболее сложных и спорных вопросов по изучаемой теме. В рамках темы каждого практического занятия предусмотрена подготовка обучающимися устных выступлений по вопросам изучаемой темы, которые предлагаются обучающимся заранее, с последующим их обсуждением всеми обучающимися в группе.</p> <p>Для успешного освоения материала дисциплины «Жизненная навигация» обучающиеся должны систематически посещать практические занятия. В процессе подготовки к практическим занятиям (независимо от формы их проведения) обучающимся в обязательном порядке необходимо знакомиться с обязательной литературой по соответствующим темам, а также, при подготовке докладов - с первоисточниками и публикациями по изучаемой теме в научной периодике, конспектируя их. На практических занятиях предполагается активное участие обучающихся в обсуждении конкретных вопросов, критический анализ представленных сообщений, дополнения к ответам. При подготовке к занятию обучающемуся необходимо проработать конспект лекций, познакомиться с соответствующими разделами основной и дополнительной литературы, ответить на вопросы, составить перечень вопросов, вызвавших затруднения или имеющих неоднозначную трактовку.</p>
Устный опрос	<p>Устный опрос регулярно проводится во время практических занятий с целью проверки базовых знаний обучающихся по изученным темам. Обучающимся предлагается ответить на ряд вопросов, касающихся основных терминов и понятий, концепций и фактов по материалу изученных тем. Ответы должны быть достаточно полными и содержательными. К устному опросу должны быть готовы все обучающиеся.</p> <p>В процессе подготовки к устному опросу необходимо систематически изучать обязательную литературу по темам дисциплины, повторять изученный материал, опираясь на конспекты лекций.</p>
Доклад	<p>Доклад - это результат самостоятельной работы обучающегося, представляющий собою публичное выступление, в ходе которого автор раскрывает содержание темы, суть проблемы, которой посвящен доклад,</p>

	<p>приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.</p> <p>Выбор темы доклада осуществляется обучающимся не менее чем за неделю до планируемого выступления. Тематика докладов доводится до сведения обучающихся ведущим преподавателем.</p> <p>При выборе темы доклада важно учитывать ее актуальность, соответствие содержанию изучаемой темы дисциплины, научную разработанность, возможность обращения к необходимым источникам для изучения темы доклада, личный интерес к данной теме.</p> <p>Примерные этапы работы над докладом таковы: формулирование темы, подбор и изучение основных источников по теме; составление библиографии; систематизация информации; разработка плана; написание доклада; публичное выступление. При подготовке доклада необходимо использовать не только обязательную литературу, но и дополнительные источники. Доклад может сопровождаться слайд-презентацией.</p> <p>Выступающему, по окончании представления доклада, могут быть заданы вопросы по теме выступления.</p>
Коллоквиум	<p>Коллоквиумы проводятся по конкретным темам дисциплины. Во время коллоквиума могут быть опрошены все обучающиеся или значительная часть обучающихся в группе. В ходе коллоквиума выясняется степень усвоения обучающимися той или иной темы, проходит обсуждение отдельных вопросов изучаемой дисциплины. Для подготовки к коллоквиуму обучающиеся заранее получают перечень вопросов. В процессе подготовки обучающиеся изучают рекомендованные источники литературы, а также самостоятельно осуществляют поиск дополнительной информации.</p>
Групповая дискуссия	<p>На практических занятиях по дисциплине «Жизненная навигация» может проводиться групповая дискуссия. Тема дискуссии определяется заранее, чтобы обучающиеся имели возможность самостоятельно подготовиться к ней. В дискуссионной форме рассматриваются неоднозначные и не имеющие общего решения социально-психологические вопросы. Эта форма занятий предполагает обязательное активное участие обучающихся в обсуждении, предоставление ими информационного материала для обсуждения, аргументированное отстаивание своей точки зрения, привлечение дополнительной информации по теме дискуссии, корректное участие в дискуссии.</p> <p>Проведение групповой дискуссии позволяет оценить сформированность у обучающегося умения ставить проблему, обосновывать пути ее возможного разрешения, корректно и аргументировано отстаивать свою позицию в дискуссии.</p>
Контрольный срез	<p>Контрольный срез проводится с целью текущего контроля знаний обучающихся и предполагает ответ на два контрольных вопроса по изученным темам дисциплины. Критериями оценки становятся: соответствие содержания ответа вопросу, понимание базовых категорий темы, использование в ответе этих категорий, грамотность, последовательность изложения содержания.</p> <p>При подготовке к контрольному срезу необходимо повторить материал изученных тем дисциплины, ориентируясь на перечень вопросов, заранее предоставленных обучающимся преподавателем.</p>
Самостоятельная работа	<p>Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений</p>

	<p>обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний обучающихся; формирования умений использовать учебную и научную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развития исследовательских умений обучающихся.</p> <p>Формы и виды самостоятельной работы обучающихся: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование источников; реферирование источников; составление обзора публикаций по теме; составление библиографии; подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к устному опросу, коллоквиуму, групповой дискуссии, контрольному срезу, докладу, написанию и защите курсовой работы, экзамену).</p> <p>Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов ОАНО ВО «МПСУ»: библиотеку с читальным залом, укомплектованную в соответствии с существующими нормами; учебно-методическую базу учебных кабинетов; компьютерные классы с возможностью работы в сети Интернет; учебную и учебно-методическую литературу.</p> <p>Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультацию по выполнению задания, на которой разъясняет цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Во время выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы при необходимости преподаватель может проводить индивидуальные и групповые консультации. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.</p> <p>Контроль самостоятельной работы обучающихся предусматривает: соотнесение содержания контроля с целями обучения; объективность контроля; валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить).</p> <p>Формы контроля самостоятельной работы: просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; организация самопроверки, обсуждение результатов выполненной работы на занятии; проведение устного опроса.</p>
Подготовка к зачёту	<p>При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций и рекомендуемую литературу.</p> <p>Основное в подготовке к зачёту по дисциплине «Жизненная навигация» - это повторение всего материала дисциплины, по которому необходимо сдавать промежуточную аттестацию. При подготовке к сдаче зачёта обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачёту, контролировать каждый день выполнение намеченной работы.</p> <p>Подготовка обучающегося к зачёту включает в себя три этапа:</p>

	<p>самостоятельная работа в течение семестра; непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачёту по темам курса; подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в экзаменационных билетах.</p> <p>В ходе самостоятельной подготовки к зачёту можно рекомендовать обучающимся письменно отвечать на вопросы. Это позволит лучше систематизировать материал.</p> <p>Зачёт проводится по билетам, охватывающим весь пройденный материал дисциплины.</p> <p>Для успешной сдачи зачёта по дисциплине «Жизненная навигация» обучающиеся должны принимать во внимание, что все основные вопросы, указанные в перечне вопросов к зачёту, нужно знать, понимать их смысл и уметь его разъяснить. Указанные в рабочей программе и формируемые в результате освоения дисциплины компоненты компетенций должны быть продемонстрированы обучающимся.</p>
--	---

## **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Жизненная навигация» необходимо использование следующих помещений: учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (мебель аудиторная (столы, стулья, доска), стол, стул преподавателя) и технические средства обучения (персональный компьютер; мультимедийное оборудование); помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа ауд. 404.

Оснащение: столы – 16 шт., стулья – 48 шт., учебная доска - 1 шт., ноутбук - 1 шт., проектор – 1 шт., экран – 1 шт.

## **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Обучающиеся обеспечены доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

### **10.1 Лицензионное программное обеспечение**

- Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian — OEM-лицензии (поставляются в составе готового компьютера);
- Операционная система Microsoft Windows 7 Professional — OEM-лицензии (поставляются в составе готового компьютера);
- Программный пакет Microsoft Office 2007 — лицензия № 45829385 от 26.08.2009;
- Программный пакет Microsoft Office 2010 Professional — лицензия № 49261732 от 04.11.2011;
- Комплексная система антивирусной защиты DrWEB Enterprise Suite — лицензия № 126408928;
- Программный пакет LibreOffice — свободная лицензия Lesser General Public

## License

- Корпоративная платформа Microsoft Teams. Проприетарная лицензия.
- Программный комплекс «УМК-психология» — лицензионный договор № 28-03 от 28.01.2013
- Программный комплекс SciLab — свободная лицензия CeCILL

### 10.2. Электронно-библиотечная система

Электронная библиотечная система (ЭБС): <http://www.iprbookshop.ru/>

### 10.3. Современные профессиональные базы данных

- Портал Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
  - Электронная библиотечная система «IPRbooks» [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/>
  - Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>
  - Национальная электронная библиотека <http://www.nns.ru/>
  - Электронные ресурсы Российской государственной библиотеки <http://www.rsl.ru/ru/root3489/all>
  - Электронный ресурс журналов:  
«Вопросы психологии»: <http://www.voppsy.ru/frame25.htm>,  
«Психологические исследования»: <http://www.psystudy.com>,  
«Новое в психолого-педагогических исследованиях»: [http://www.mpsu.ru/mag\\_novoe](http://www.mpsu.ru/mag_novoe),  
«Актуальные проблемы психологического знания»: [http://www.mpsu.ru/mag\\_problemy](http://www.mpsu.ru/mag_problemy)
- ### 10.4. Информационные справочные системы
- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.
  - Компьютерная справочная правовая система «Консультант Плюс» (<http://www.consultant.ru/>) .

## 11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по личному заявлению обучающегося разрабатывается адаптированная образовательная программа, индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в частности применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания: рефераты, письменные работы и, наоборот, только устные ответы и диалоги, индивидуальные консультации, использование диктофона и других записывающих средств для воспроизведения лекционного и семинарского материала.

В целях обеспечения обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья библиотека комплектует фонд основной учебной литературой, адаптированной к ограничению их здоровья, предоставляет возможность удаленного использования электронных образовательных ресурсов, доступ к которым организован в ОАНО ВО «МПСУ». В библиотеке проводятся индивидуальные консультации для данной категории пользователей, оказывается помощь в регистрации и использовании сетевых и локальных электронных образовательных ресурсов, предоставляются места в читальном зале, оборудованные программами не визуального доступа к информации, экранными увеличителями и техническими средствами усиления остаточного зрения: Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранная лупа; Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранный диктор; Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранная клавиатура.

## 12. Лист регистрации изменений

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета от «25» апреля 2022 г. протокол № \_9\_

### Лист регистрации изменений

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена решением Ученого совета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 22.02. 2018 г. N 122 (с изменениями и дополнениями).	Протокол заседания Ученого совета от «25» апреля 2022 года протокол №_9_	
2.			
3.			