

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет *Педагогики и психологии*
Кафедра *Психолого-педагогического образования*

Оценочные материалы по дисциплине (модулю)

дисциплина *Жизненная навигация*

Блок Б1, обязательная часть, Б1.О.07

цикл дисциплины и его часть (обязательная часть или часть, формируемая участниками образовательных отношений)

Направление

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

код наименование направления

Программа

Начальное образование, Дошкольное образование

Форма обучения

Очная

Для поступивших на обучение в
2019 г.

Разработчик (составитель)
кандидат педагогических наук, доцент
Гильванов Р. Р.
ученая степень, должность, ФИО

| | |
|--|-----------|
| 1. Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций и описание показателей и критериев оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) | 3 |
| 2. Оценочные средства, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) | 8 |
| 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), описание шкал оценивания | 11 |

1. Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций и описание показателей и критериев оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

| Формируемая компетенция (с указанием кода) | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Результаты обучения по дисциплине (модулю) | Показатели и критерии оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) | | | | Вид оценочного средства |
|---|--|---|--|--|--|--|-------------------------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| | | | неуд. | удовл. | хорошо | отлично | |
| УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | УК-6.3. Владеть навыками выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития в течение всей жизни. | Обучающийся должен: Знает сущность саморазвития как вид деятельности и социальнокультурные функции самообразования; характеристики и психологические механизмы процессов саморазвития и самореализации личности; способы эффективного взаимодействия с окружающим миром, | Не владеет рефлексией способов и результатов своих профессиональных действий; технологиями организации процесса самообразования; приемами целеполагания во временной перспективе, способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки | Частично владеет рефлексией способов и результатов своих профессиональных действий; технологиями организации процесса самообразования; приемами целеполагания во временной перспективе, способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки | Владеет основными навыками рефлексией способов и результатов своих профессиональных действий; технологиями организации процесса самообразования; приемами целеполагания во временной перспективе, способами планирования, организации, | Владеет в полной мере рефлексией способов и результатов своих профессиональных действий; технологиями организации процесса самообразования; приемами целеполагания во временной перспективе, способами планирования, самоконтроля и самооценки | Контрольная работа |

| | | | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|---|--|
| | | обществом, людьми; основные виды жизненных стратегий и их содержание. | деятельности; навыками критической оценки своих достоинств и недостатков; навыками анализа жизненных ситуаций и решения возникающих проблем в личной жизни и профессиональной деятельности. | деятельности; навыками критической оценки своих достоинств и недостатков; навыками анализа жизненных ситуаций и решения возникающих проблем в личной жизни и профессиональной деятельности. | самоконтроля и самооценки деятельности; навыками критической оценки своих достоинств и недостатков; навыками анализа жизненных ситуаций и решения возникающих проблем в личной жизни и профессиональной деятельности. | деятельности; навыками критической оценки своих достоинств и недостатков; навыками анализа жизненных ситуаций и решения возникающих проблем в личной жизни и профессиональной деятельности. | |
| УК-6.2. Уметь управлять своим временем и устанавливать приоритеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, | Обучающийся должен: Уметь самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности; анализировать предмет взаимодействия и | Не умеет строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности; анализировать предмет взаимодействия и | Частично умеет строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности; анализировать предмет взаимодействия и | Умеет строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности; анализировать предмет взаимодействия и | Умеет самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности; анализировать предмет | Практические упражнения | |

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|--|--|
| | <p>средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения.</p> | <p>й деятельности; анализировать предмет взаимодействия и оценивать способы и результаты профессиональн ых действий, личностные возможности и ограничения при решении типичных задач профессионально й деятельности; занимать профессиональную позицию в определении целей профессиональную позицию в определении целей профессионально го взаимодействия, конфиденциальн ости, ограничения деятельности; применять теоретические знания в жизненной практике</p> | <p>оценивать способы и результаты профессиональн ых действий, личностные возможности и ограничения при решении типичных задач профессионально й деятельности; занимать профессиональную позицию в определении целей профессионально го взаимодействия, конфиденциальн ости, ограничения деятельности; применять теоретические знания в жизненной практике</p> | <p>оценивать способы и результаты профессиональн ых действий, личностные возможности и ограничения при решении типичных задач профессионально й деятельности; занимать профессиональную позицию в определении целей профессионально го взаимодействия, конфиденциальн ости, ограничения деятельности; применять теоретические знания в жизненной практике</p> | <p>оценивать способы и результаты профессиональн ых действий, личностные возможности и ограничения при решении типичных задач профессионально й деятельности; занимать профессиональную позицию в определении целей профессионально го взаимодействия, конфиденциальн ости, ограничения деятельности; применять теоретические знания в жизненной практике</p> | <p>взаимодействия и оценивать способы и результаты профессиональн ых действий, личностные возможности и ограничения при решении типичных задач профессионально й деятельности; занимать профессиональную позицию в определении целей профессионально го взаимодействия, конфиденциальн ости, ограничения деятельности; применять теоретические знания в жизненной практике</p> | |
|--|---|---|---|---|---|--|--|

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|----------------------|--|
| | | практике | | | | | |
| УК-6.1. Знать содержание процессов самоорганиза ции и самообразова ния, их особенностей и технологий реализации на основе принципов образования в течение всей жизни | Обучающийся должен: Владеть рефлексией способов и результатов своих профессиональн ых действий; технологиями организации процесса самообразования; приемами целеполагания во временной перспективе, способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности; навыками критической оценки своих достоинств и недостатков; | Не знает сущность саморазвития как вид деятельности и социальнокульту рные функции самообразования; характеристики и психологические механизмы процессов саморазвития и самореализации личности; способы эффективного взаимодействия с окружающим миром, обществом, людьми; основные виды жизненных стратегий и их содержание. | Частично знает сущность саморазвития как вид деятельности и социальнокульту рные функции самообразования; характеристики и психологические механизмы процессов саморазвития и самореализации личности; способы эффективного взаимодействия с окружающим миром, обществом, людьми; основные виды жизненных стратегий и их содержание. | Знает общую сущность саморазвития как вид деятельности и социальнокульту рные функции самообразования; характеристики и психологические механизмы процессов саморазвития и самореализации личности; способы эффективного взаимодействия с окружающим миром, обществом, людьми; основные виды жизненных стратегий и их содержание. | Знает в полной объёме сущность саморазвития как вид деятельности и социальнокульту рные функции самообразования; характеристики и психологические механизмы процессов саморазвития и самореализации личности; способы эффективного взаимодействия с окружающим миром, обществом, людьми; основные виды жизненных стратегий и их содержание. | Письменн ый опрос | |

| | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|
| | | навыками анализа жизненных ситуаций и решения возникающих проблем в личной жизни и профессиональной деятельности. | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|

2. Оценочные средства, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)

Перечень вопросов к письменному опросу

Перечень вопросов для оценки уровня сформированности компетенции **УК-6** на этапе «Знания»

1. Философско-психологические модели связей личности с жизнью.
2. Детерминанты жизни и жизненного пути личности.
3. Формы личностного осуществления жизни.
4. Отношение личности к жизни.
5. Культурные детерминанты, активность, продуктивность личности.

Практические упражнения

Перечень практических упражнения для оценки уровня сформированности компетенции **УК-6** на этапе «Умений»

Занятие № 1 Мечта.

Упражнение 1. Сформулируйте свою мечту так, чтобы она предстала в виде яркого, вдохновляющего образа

Упражнение 2. Коллаж мечты

Упражнение 3. От меня хотели, чтобы я... (модификация упражнения из книги Б.Шер "О чем мечтать" 14)

Упражнение 4. Как-то моя жизнь сложилась наилучшим образом

Упражнение 5. Дневниковые записи

Занятие № 2 Дерево жизненно важных целей.

Упражнение 1. Мои жизненные сферы. Приоритеты

Упражнение 2. Сформулируйте свои жизненные цели

Занятие № 3 Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей.

Упражнение 1. Анализ ресурсов

Упражнение 2. SWOT-анализ для достижения жизненно-важных целей

Занятие № 4 О становлении профессионализма.

Упражнение 1. Образовательный стандарт

Упражнение 2. Моя карьера

Занятие № 5 Программа саморазвития.

Упражнение 1. Мои фирменные сильные стороны

Упражнение 2. Программа саморазвития

Занятие № 6 Помехи.

Упражнение 1. Список помех

Упражнение 2. Мой личный план работы с помехами

Упражнение 3. Внешние помехи. «Вечеринка»

Занятие № 7 Модель Идеального Я.

Упражнение 1. Принципы и идеалы

Упражнение 2. Моя двойная эпюра личностных качеств

Упражнение 3. Золотая тень

Занятие № 8 Карта спутников (референтные группы).

Упражнение 1. Мой список значимых лиц

Упражнение 2. Моя развивающая сеть

Упражнение 3. Подготовка переговоров

Занятие № 9 Модель идеального дня (недели, месяца).

Упражнение 1. Моя временная перспектива

Упражнение 2. Мой идеальный день (неделя, месяц)

Занятие № 10 Мотивация к изменениям.

Упражнение 1. Анализ пройденного пути

Контрольная работа

Перечень вопросов для оценки уровня сформированности компетенции **УК-6** на этапе «Владение»

1. 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?

2. Какие именно личные качества Вам необходимо усилить для достижения Вашей мечты? Что Вам следует делать для их развития? Когда и что именно Вы собираетесь для этого сделать?

3. 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?

4. 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?

5. Какие существуют положительные примеры решения задач, похожих на возникающие перед Вами на пути к реализации Вашего видения? Какие закономерности иллюстрируют эти примеры? Что из этих примеров вы можете использовать для повышения своей профессиональной успешности и личного благополучия?

6. Какие занятия курса (посвященные какой тематике) Вы считаете для себя особенно значимыми? Полезными? Интересными? Обоснуйте вашу точку зрения.

Перечень вопросов к экзамену

1. Мечта как активный, произвольный и осознанный процесс.
2. Признаки мечты как образа желаемого будущего. Функции мечты. Мечта, цель и успех.
3. Критерии жизненного успеха. SMART-тест цели.
4. Дерево целей. Построение дерева целей.
5. Ресурсы и факторы достижения цели. Реестр необходимых ресурсов.
6. SWOT – анализ. Методика SWOT – анализа.
7. Сильные стороны личности.
8. Персональная программа саморазвития и ресурсного обеспечения.
9. Личность как субъект жизнедеятельности. Задачи, решаемые личностью как субъектом жизнедеятельности. Субъектогенез. Стадии субъектогенеза.
10. Ресурсы и факторы достижения цели. SWOT – анализ. Методика SWOT – анализа. Soft skills и hard skills.
11. Персональная программа саморазвития и ресурсного обеспечения.
12. «Препятствия» и «помощники» в вере в успех. Оптимизм и пессимизм.
13. Жизненные трудности и проблемы. Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления.
14. Пути восстановления сил человека. Видение. Аффирмация.
15. Выбор, принятие решения и планирование. Ситуация выбора. Механизмы выбора.
16. Мудрость. План по вехам. Технология TOP.
17. Проблемное поле. Развернутая формулировка проблемы. Смысл разрешения проблемы.
18. Формулировка цели. Ресурсы. Помехи и их источники. Профилактика помех.
19. План. Прецеденты. Последствия. Альтернативы.

20. Реальное и идеальное «Я». Согласованность «Реального и идеального «Я».
Построение образа «Я».
21. Окно «Джохари». Я-концепция. Самопознание.
22. Жизненный путь человека. Смысл жизни. Виды понимания смысла жизни.
23. Личностный рост.
24. Группа, команда, коллектив. Характеристика команды и коллектива. Отличия команды и коллектива.
25. Преимущества и недостатки работы в команде. Роли в команде.
26. Лидерство и руководство в группе. Лидер.
27. Референтное лицо. Референтная группа.
28. Карта значимых людей, организаций и сообществ.
29. Переговоры. Факторы успешности переговоров. Сценарий идеальных переговоров.
30. Воля. Развитие волевой саморегуляции личности.
31. Основные задачи волевой детерминации личностью собственной активности.
32. Лень. Причины и пути преодоления. Выученная беспомощность. Прокрастинация.
33. Перфекционизм. Механизмы, приемы и методы самодетерминации человеком собственной жизнедеятельности.
34. Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления.

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), описание шкал оценивания

| Виды учебной деятельности студентов | Балл за конкретное задание | Число заданий за семестр | Баллы | |
|-------------------------------------|----------------------------|--------------------------|-------------|--------------|
| | | | Минимальный | Максимальный |
| Модуль 1 | | | | |
| Текущий контроль | | | 0 | 20 |
| 1. Письменный опрос | 5 | 1 | 0 | 5 |
| 2. Практические упражнения | 5 | 1 | 0 | 5 |
| 3. Контрольная работа | 5 | 2 | 0 | 10 |
| Рубежный контроль №1 | | | 0 | 15 |
| Тестовые задания | 15 | 1 | | 15 |
| Модуль 2 | | | | |
| Текущий контроль | | | 0 | 20 |
| 1. Письменный опрос | 5 | 1 | 0 | 5 |
| 2. Практические упражнения | 5 | 1 | 0 | 5 |
| 3. Контрольная работа | 5 | 2 | 0 | 10 |

| | | | | |
|--|----|---|----------|------------|
| Рубежный контроль №2 | | | 0 | 15 |
| Тестовые задания | 15 | 1 | | 15 |
| Поощрительные баллы | | | | 10 |
| 1. Публикация статей | | | | 8 |
| 2. Активное участие в мероприятиях кафедры | | | | 2 |
| Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов) | | | | |
| 1. Посещение лекционных занятий | | | 0 | -6 |
| 2. Посещение практических занятий | | | 0 | -10 |
| Итоговый контроль | | | | |
| Экзамен | | | | 30 |

Результаты обучения по дисциплине (модулю) у обучающихся оцениваются по итогам текущего контроля количественной оценкой, выраженной в рейтинговых баллах. Оценке подлежит каждое контрольное мероприятие.

При оценивании сформированности компетенций применяется четырехуровневая шкала «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

Максимальный балл по каждому виду оценочного средства определяется в рейтинг-плане и выражает полное (100%) освоение компетенции.

Уровень сформированности компетенции «хорошо» устанавливается в случае, когда объем выполненных заданий соответствующего оценочного средства составляет 80-100%; «удовлетворительно» – выполнено 40-80%; «неудовлетворительно» – выполнено 0-40%

Рейтинговый балл за выполнение части или полного объема заданий соответствующего оценочного средства выставляется по формуле:

Рейтинговый балл = $k \times$ Максимальный балл,

где $k = 0,2$ при уровне освоения «неудовлетворительно», $k = 0,4$ при уровне освоения «удовлетворительно», $k = 0,8$ при уровне освоения «хорошо» и $k = 1$ при уровне освоения «отлично».

Оценка на этапе промежуточной аттестации выставляется согласно Положению о модульно-рейтинговой системе обучения и оценки успеваемости студентов БашГУ:

На экзамене выставляется оценка:

- отлично - при накоплении от 80 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),
- хорошо - при накоплении от 60 до 79 рейтинговых баллов,
- удовлетворительно - при накоплении от 45 до 59 рейтинговых баллов,
- неудовлетворительно - при накоплении менее 45 рейтинговых баллов.

При получении на экзамене оценок «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», на зачёте оценки «зачтено» считается, что результаты обучения по дисциплине (модулю) достигнуты и компетенции на этапе изучения дисциплины (модуля) сформированы.