

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

Факультет  
Кафедра

*Педагогики и психологии*  
*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

*49.03.01*

*Физическая культура*

код

наименование направления

Программа

*Спортивная тренировка в избранном виде спорта*

Форма обучения

*Заочная*

Для поступивших на обучение в  
**2019 г.**

Разработчик (составитель)

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Гильванов Р. Р.*

ученая степень, должность, ФИО

<b>1. Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций и описание показателей и критериев оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Оценочные средства, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)</b> .....	<b>7</b>
<b>3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), описание шкал оценивания</b> .....	<b>22</b>

**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-6.1. Знать содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации на основе принципов образования в течение всей жизни	Обучающийся должен: знать сущность саморазвития как вид деятельности и социальнокультурные функции самообразования ; характеристики и психологические механизмы процессов саморазвития и самореализации личности; способы эффективного взаимодействия с окружающим	Не знает сущность саморазвития как вид деятельности и социальнокультурные функции самообразования ; характеристики и психологические механизмы процессов саморазвития и самореализации личности; способы эффективного взаимодействия с окружающим	Частично знает сущность саморазвития как вид деятельности и социальнокультурные функции самообразования ; характеристики и психологические механизмы процессов саморазвития и самореализации личности; способы эффективного взаимодействия с окружающим	Знает общую сущность саморазвития как вид деятельности и социальнокультурные функции самообразования ; характеристики и психологические механизмы процессов саморазвития и самореализации личности; способы эффективного взаимодействия с окружающим	Знает в полной объеме сущность саморазвития как вид деятельности и социальнокультурные функции самообразования ; характеристики и психологические механизмы процессов саморазвития и самореализации личности; способы эффективного взаимодействия с окружающим	Аудиторная работа

		окружающим миром, обществом, людьми; основные виды жизненных стратегий и их содержание.	миром, обществом, людьми; основные виды жизненных стратегий и их содержание.	миром, обществом, людьми; основные виды жизненных стратегий и их содержание.	миром, обществом, людьми; основные виды жизненных стратегий и их содержание.	миром, обществом, людьми; основные виды жизненных стратегий и их содержание.	
УК-6.2. Уметь управлять своим временем и устанавливать приоритеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения.	Обучающийся должен: уметь самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности; анализировать предмет взаимодействия и оценивать способы и результаты профессиональных действий, личностные возможности и ограничения при	Не умеет строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности; анализировать предмет взаимодействия и оценивать способы и результаты профессиональных действий, личностные возможности и ограничения при решении типичных задач профессиональн	Частично умеет строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности; анализировать предмет взаимодействия и оценивать способы и результаты профессиональных действий, личностные возможности и ограничения при решении типичных задач профессиональн	Умеет строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности; анализировать предмет взаимодействия и оценивать способы и результаты профессиональных действий, личностные возможности и ограничения при решении типичных задач профессиональн	Умеет самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности; анализировать предмет взаимодействия и оценивать способы и результаты профессиональных действий, личностные возможности и ограничения при решении типичных задач	Практически е упражнения	

		решении типичных задач профессиональной деятельности; занимать профессиональную позицию в определении целей взаимодействия, конфиденциальности, ограничения деятельности; применять теоретические знания в жизненной практике	ой деятельности; занимать профессиональную позицию в определении целей профессионального взаимодействия, конфиденциальности, ограничения деятельности; применять теоретические знания в жизненной практике	ой деятельности; занимать профессиональную позицию в определении целей профессионального взаимодействия, конфиденциальности, ограничения деятельности; применять теоретические знания в жизненной практике	ой деятельности; занимать профессиональную позицию в определении целей профессионального взаимодействия, конфиденциальности, ограничения деятельности; применять теоретические знания в жизненной практике	профессиональной деятельности; занимать профессиональную позицию в определении целей профессионального взаимодействия, конфиденциальности, ограничения деятельности; применять теоретические знания в жизненной практике	
УК-6.3. Владеть навыками выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития в течение	Обучающийся должен: владеть рефлексией способов и результатов своих профессиональных действий;	Не владеет рефлексией способов и результатов своих профессиональных действий; технологиями организации	Частично владеет рефлексией способов и результатов своих профессиональных действий; технологиями	Владеет основными навыками рефлексией способов и результатов своих профессиональных действий;	Владеет в полной мере рефлексией способов и результатов своих профессиональных действий; технологиями	Дополнительные вопросы и задания для самостоятельной проработки Письменная контрольная	

	<p>всей жизни.</p>	<p>технологиями организации процесса самообразования ; приемами целеполагания во временной перспективе, способами планирования, организации, 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.</p>	<p>процесса самообразования ; приемами целеполагания во временной перспективе, способами планирования, организации, 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.</p>	<p>организации процесса самообразования ; приемами целеполагания во временной перспективе, способами планирования, организации, 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.</p>	<p>технологиями организации процесса самообразования ; приемами целеполагания во временной перспективе, способами планирования, организации, 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.</p>	<p>организации процесса самообразования ; приемами целеполагания во временной перспективе, способами планирования, 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.</p>	<p>работа</p>
--	--------------------	--	---	---	--	--	---------------

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

### **Аудиторная работа**

#### **Вопросы для семинаров**

Занятие № 1 Мечта.

1. Мечта как идеальный образ желаемого будущего
2. Почему сложно говорить о мечтах?
3. Большая Мечта о призвании
4. Мечты, которые не вдохновляют

Занятие № 2 Дерево жизненно важных целей.

- 1 Что такое «цель». Виды целей
- 2 Почему важно формулировать цели?
  1. Проблемы целеполагания (постановки целей)
  2. Правила постановки целей. Принципы модели SMART
  3. Система жизненно важных целей. Построение «дерева целей»
  4. Процесс постановки жизненно важных целей

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

1. Определение и виды ресурсов
2. Управление ресурсами
3. SWOT-анализ личности

Занятие № 4 О становлении профессионализма.

1. Понятие профессионализма
2. Профессиональное обучение
3. Образовательные стандарты
4. Профессиональная деятельность и карьерный рост
5. Стадии профессионального становления
6. Профессиональная адаптация

Занятие № 5 Программа саморазвития.

1. Стадии саморазвития личности
2. Формы саморазвития
3. Эффективные привычки

Занятие № 6 Помехи.

1. Виды помех
2. Внешние помехи
3. Внутренние помехи

Занятие № 7 Модель Идеального Я.

1. Я-концепция человека
2. Я-идеальное
3. Устойчивость Я-концепции. Личность и ситуация
4. Универсальные качества для счастья и успеха

Занятие № 8 Карта спутников (референтные группы).

1. Понятие референтной группы
2. Виды референтных групп
3. Коллектив как референтная группа
4. Нетворкинг
5. Взаимодействие с организациями

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

1. Временная ориентация личности
2. Тайм-менеджмент
3. Индивидуальный стиль работы со временем

Занятие № 10 Мотивация к изменениям.

1. Уровень мотивации
2. Виды мотивации
3. Мотивация к изменениям
4. Сила воли

## Практические упражнения

Занятие № 1 Мечта

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

Если желанная формулировка не приходит сразу, можно составить список из тех вещей в жизни, которые вас радуют, обобщить их, написать первую формулировку своей мечты и оставить до завтра, а завтра уточнить формулировку своей мечты (если понадобится, то можно делать это на протяжении 5 дней утром и вечером, пока ваша мечта не выкристаллизуется). Если не получается создать вдохновляющую формулировку мечты сразу словами, как это предлагается в упражнении 1, можно попробовать технику коллажа, чтобы задействовать правое полушарие головного мозга, а не только левое.

**Упражнение 2. Коллаж мечты**

Иногда нашей мечте нужно немного помочь. Не всегда просто вербализовать (выразить словами) то, что чувствуешь. Тогда на помощь приходят техники работы с



образами, например, коллаж. Коллаж – это изображение, собранное из кусочков других изображений и склеенное (или собранное в компьютерное программе) по определенным правилам. Правила составления коллажа мечты: • составляйте коллаж только в хорошем настроении; • слушайте только себя; • подбирайте картинки на протяжении какого-то времени и только после того, как у вас появится большая их часть, приступайте к компоновке; • используйте свои фотографии, которые вам нравятся (у вас должно быть место для себя в своей мечте); • не используйте фото других конкретных людей (у них должен быть выбор, хотят ли они разделить с вами эти мечты); • размер картинки должен быть пропорционален силе желания; • заполняйте пространство плотно (если вы не заполните свою жизнь тем, что важно для вас, за вас это сделают другие). И еще один секрет коллажа. Подбирать картинки лучше в одиночестве, а клеить в группе, так получается эффективнее. Чтобы объединить оба полушария, можно использовать технику «рассвет». Попробуйте встретить восход солнца в месте силы (место, в котором вы чувствуете себя комфортно, где вы полны сил и наполняетесь энергией) и подумать, о чем говорит мне этот рассвет, если бы он был метафорой следующего этапа моей жизни.

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

Возьмите чистый лист бумаги и запишите имена всех членов семьи и близких вам людей. То есть перечислите всех, кто был важен для вас в детстве и юности: учителей, тренеров, соседей, друзей. Под каждым именем запишите, какой жизни этот человек хотел для вас. Если у вас есть собственная семья, можно добавить остроты, включив в список пожелания ее нынешних членов. Итак, составьте длинный список: пусть туда войдут все, с кем вы жили в детстве и живете сейчас. • Ответьте на вопрос, чего от вас хотят или хотели эти люди? Не надо долго думать. Фиксируйте первое, что придет в голову. Пусть вы не вполне уверены, что точно знаете их мнение, – важно то, что вы считаете их мнением. • Проанализируйте ответы. Скорее всего, вы увидите, как эти ожидания принимают замысловатый поворот: их много, и некоторые могут оказаться полностью противоположными. Возможно, все члены семьи хотели от вас разного. И не исключено, что кто-то хотел настолько несовместимого, что вы никогда не могли понять, как этого добиться на деле. Эти ожидания ставят нас в заведомо невозможную ситуацию, связывая по рукам и ногам. В детстве перед нами стоят две очень серьезные задачи. Нам надо выяснить, чего от нас хотят другие и чего хотим мы сами. И когда первая задача не дает выполнить вторую, мы теряемся. Неудивительно, что нам сложно понять, чего мы хотим от жизни.

### **Упражнение 4. Как-то моя жизнь сложилась наилучшим образом**

Представьте, что голос что-то сказал вам. Вы поверили, пошли к своей мечте, и у вас как-то получилось. Как-то – ключевое слово. Не думайте, как вы это сделаете, представьте, что это как-то произошло. Какой жизнью вы тогда живете. Опишите ее. Разрешение себе описывать свой идеальный образ будущего без простраивания конкретных путей снимает страх и излишнюю осторожность.

### **Упражнение 5. Дневниковые записи**

Раньше многие люди вели дневник, записывая в специальную тетрадку свои мысли. Многие из таких дневников дошли до нас из XIX века и даже из более раннего периода. Сейчас возможности ведения дневника сильно расширились. Можно делать заметки в телефоне, а можно диктовать свои мысли, а программа после расшифрует их.

Постоянная запись мыслей, приходящих в голову относительно конкретного вопроса, позволяет снять барьеры, мешающие сформулировать мечту, за счет того, что каждая отдельно запись не требует от вас окончательной формулировки, но все вместе они могут сложиться в мечту, картину идеального будущего.

## **Занятие № 2 Дерево жизненно важных целей.**

### **Упражнение 1. Мои жизненные сферы. Приоритеты**

1) Составьте список того, что вас больше всего радует. В списке должно быть от 15 до 20 событий.

2) Сгруппируйте события в списке по общим сферам. Например: карьера, семья, здоровье, финансы, друзья и др. сферы.

3) Проранжируйте по важности сферы жизнедеятельности. Руководствуйтесь своими жизненными ценностями, личными приоритетами.

4) Посчитайте в п.2 количество событий по каждой сфере жизнедеятельности. Расположите сферы в порядке убывания количества событий. Предположительно, вы получите ранжирование сфер жизнедеятельности по объему внимания, которое вы уделяете определенной жизненной сфере.

5) Сравните результаты, полученные в п.3 и п.4. Сделайте выводы.

### **Упражнение 2. Сформулируйте свои жизненные цели**

Учитывая свои желания, устремления, сформулируйте: 1. Долгосрочные, среднесрочные и краткосрочные цели • Долгосрочные – это цели, которые вы планируете реализовать в течение, например, 5 лет. • Среднесрочные – это цели, которые вы ожидаете достичь в течение одного года • Краткосрочные – те цели, которые вы хотите реализовать в течение, например, ближайших 2 месяцев. Временной период должен учитывать вехи вашей ситуации и устремления. Например, для бакалавров 4 года – период обучения, 1 год – учебный год, 4 месяца – семестр. Для сотрудников предприятий плановые периоды и, соответственно, периоды целеполагания будут иными. 2. Цели «Почему, Что, Как» Еще раз прочитайте формулировки целей (см. п.1) и соотнесите их с целями «Почему, Что и Как». При необходимости отредактируйте и/или дополните список целей. Структура формулировок представлена в табл. 2.3. Шаблон таблицы выполнен для пяти целей. Вы можете сформулировать необходимое количество целей, как меньше, так и больше пяти. Формулируйте цели, используйте рекомендованные конструкции (см. первый столбец) для каждой цели.

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

### **Упражнение 1. Анализ ресурсов**

Задание: осуществите «управленческий баланс» ресурсов применительно к вашей мечте и жизненно важным целям. Заполните таблицу 3.2. Этапы выполнения упражнения:

1) На отдельном листе составьте список №1 - ресурсы, которыми вы обладаете, используя классификацию С.Хобфолла. Не забывайте рассмотреть материальные и нематериальные ресурсы, а также не только внутренние, но и внешние 2) На отдельном листе составьте список №2 – необходимые ресурсы. Это ресурсы, которые необходимы для достижения вашей мечты и жизненно-важных целей. Будьте предельно конкретными. Например, финансовые ресурсы – Х руб. за программу обучения в автошколе, временные ресурсы – Y месяцев. 3) Заполните таблицу 3.2.

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

**Задание:** Ниже приводится схема SWOT-анализа личности с целью выбора стратегии поведения для трудоустройства на определенную должность в конкретную отрасль и предприятие (или создание своего бизнеса). Если вы учитесь на первом курсе бакалавриата, то соответственно стратегия поведения должна охватывать как минимум 4-х летний период. Вы можете заменить задачу трудоустройства сформулированной вами ранее мечтой, но основные шаги при этом останутся теми же. Этапы выполнения упражнения: Шаг 1. Анализ ресурсного потенциала личности и компетенций на рынке на предмет выявления сил и слабостей. 1. Определение четких критериев (базы сравнения) для оценки сильных и слабых сторон: - Сравнение с требованиями образовательных стандартов - Сравнение с требованиями работодателей - Сравнение с показателями прошлых периодов 2. Каковы сильные стороны (отличительные навыки и компетенции) вашей личности с позиций ваших стратегических целей и мечты? – Ресурсы – Знания – Навыки 3. Проранжируйте перечисленные факторы по важности Или назовите 3-4 наиболее значимых для достижения своей мечты 4. Каковы ваши слабые стороны? Что мешает (как вы сами себе мешаете) достижению целей 5. Проранжируйте перечисленные факторы по важности Или назовите 3-4 наиболее значимых фактора «слабости»

Шаг 2. Анализ внешней среды (микро и макро) на предмет выявления возможностей и угроз для фирмы. Направления анализа – Диагностика и прогноз развития факторов внешней среды в анализируемый период – Характер влияния (+, -) – Сила влияния – Важность фактора для отрасли (фирмы) 1. Какие события и тенденции способствуют появлению новых и укреплению существующих конкурентных преимуществ? В чем заключаются благоприятные возможности развития внешней среды? А. Микросреда: – факторы рынка труда, – факторы конкурентной среды, – факторы, связанные с деятельностью контактных аудиторий и др.

В. Макросреда: – экономические факторы, – политические факторы, – правовые факторы, – социально-демографические факторы, – социально-культурные факторы, – технологические и научно-технические факторы, – природные и экологические факторы, др. 2. Обоснуйте Ваши предположения 3. Проранжируйте перечисленные факторы по важности Или назовите 3-4 наиболее значимых рыночных факторов 4. Какие события и тенденции внешней среды ослабляют ваши конкурентные преимущества (сильные стороны) или являются препятствиями в их развитии? В чем заключаются угрозы со стороны внешней среды? Обоснуйте Ваши предположения 5. Проранжируйте перечисленные факторы по важности Или назовите 3-4 наиболее значимых угрозы

Шаг 3. Сводный анализ компетенций в контексте окружающей среды. Осуществляется анализ попарных сравнений с заполнением матрицы (табл. 3.3). Оценочная шкала: «+», если индивид может реализовать благоприятную возможность или нейтрализовать угрозу «-», если имеющиеся сильные стороны индивида не позволяют нейтрализовать угрозу. «0» , если происходит компенсации слабых сторон

благоприятными возможностями среды или сильные стороны компенсируют внешние угрозы (помехи). Пример заполнения матрицы представлен в табл. 3.3.

Аналитические вопросы: – Позволяют ли сильные стороны воспользоваться возможностями с выгодой для себя – Способствуют ли сильные стороны защите от внешних угроз – Насколько слабые стороны тормозят ваше развитие и не дают воспользоваться благоприятной ситуацией – Насколько слабые стороны делают вас (ваши компетенции) уязвимым под действием внешних угроз Дать общую характеристику взаимодействию фирмы и внешней среды и способность фирмы достигать поставленных целей.

## **Занятие № 4 О становлении профессионализма.**

### **Упражнение 1. Образовательный стандарт**

Проанализируйте профессиональные компетенции, описанные в образовательных стандартах по Вашему направлению подготовки, и ответьте на следующие вопросы: - понятны ли Вам формулировки профессиональных компетенций? - каким способом можно добиться развития тех или иных компетенций, - как в профессиональной деятельности применить те или иные компетенции?

### **Упражнение 2. Моя карьера**

Нарисуйте свою идеальную карьерную лестницу, как вы ее видите сейчас. Опишите в ней максимальное количество элементов: занимаемые должности, сроки, оклады, количество подчиненных (если вы планируете стать руководителем). Описание карьерных перспектив прекрасно тренирует нашу ориентацию на будущее.

## **Занятие № 5 Программа саморазвития.**

### **Упражнение 1. Мои фирменные сильные стороны**

Задание: определите сильные стороны личностных ресурсов Этапы выполнения упражнения: 1) Изучите список качеств Gallup (Приложение 1). 2) Оцените степень выраженность качества у вас, используя 10-балльную шкалу (1-минимальная оценка воплощения, 10 -максимальная оценка). 3) Какие ваши личные качества имеют наивысшую оценку? Выпишите их на отдельный лист. Это ваши сильные стороны 4) Ответьте на вопросы: – Это действительно Я? – Нравится ли мне использовать это качество? – Чувствую ли я при этом радость и прилив энергии? 5) Подумайте о том, в каких областях вашей жизни и как вы можете применить свои сильные стороны. 6) Попробуйте проделать то же самое с другими классификациями (Приложения 2 и 3) и сравнить результаты.

Возникает вопрос, какими личностными характеристиками должен обладать человек, чтобы быть успешным. Глядя на приведенные в приложении 1 перечни, подумайте, каковы ваши фирменные сильные стороны? Вы можете это узнать, просто начисляя себе от 1 до 10 баллов за каждую из сильных сторон. Помните, что вы оцениваете не то, каким или какой бы вы хотели стать, а то, кем вы сейчас являетесь.

Выберите те сильные стороны, по которым у вас больше баллов, и задайте для каждой из них еще три вопроса: 1. Это действительно я? Это мое? 2. Нравится ли мне использовать это качество? 3. Чувствую ли я при этом радость и прилив энергии? Когда вы выделите свои фирменные сильные стороны, подумайте о том, как вы можете применить их в важных областях вашей жизни.

## **Упражнение 2. Программа саморазвития**

Мы с вами начали искать мечту почти месяц назад и, надеюсь, за эти недели вы уже стали к ней чуточку ближе. Мечта - это звезда, освещающая нам путь, но она почти ничего не говорит о том, как к ней прийти. Дерево целей помогает понять, какие этапы нам нужны для движения вперед, а программа саморазвития опишет ближайшие шаги. То есть, наша сегодняшняя программа саморазвития - это не глобальный инструмент, это набор точечных шагов по достижению своей мечты, которые вы можете начать делать уже сейчас.

Объединяем знания из предыдущих моделей: Цели, Ресурсы, критерии SMART и добавляем «Первый шаг». Заполните таблицу

### **Занятие № 6 Помехи.**

#### **Упражнение 1. Список помех**

Составьте список помех. Что может помешать вам при движении к цели? Разделите ваши помехи на внешние и внутренние (а может быть, для вас было бы актуально разделить их по другому критерию?).

#### **Упражнение 2. Мой личный план работы с помехами**

Ответьте на несколько вопросов: 1. Что может мешать моему продвижению (список помех, если у вас его еще нет)? 2. Какие качества вашей собственной личности могут стать помехами (да-да, и тут мы смотрим не только на внешние показатели)? 3. Какая из помех имеет максимальный вес? 4. Можете ли вы влиять на появление этой помехи? 4а. Если да, то какой способ профилактики будет наилучшим? (Если вы не сталкивались с этим прежде, то попробуйте вспомнить, сталкивался ли кто-либо из ваших знакомых с подобным, как он это решал? Или просто подумайте, как решил бы эту проблему человек, которого вы уважаете). 4б. Если нет, то кто мог бы помочь вам разобраться с этой помехой? Каким способом? Важный ограничитель – если помеха требует изменения вашего привычного поведения (например, есть что-то глобальное типа лени), то не пытайтесь придумать, как справиться с ней вообще. Найдите конкретное проявление этой помехи в действиях (например, вместо того, чтобы вечером открыть книжку вы зависаете в социальных сетях) и придумайте механизм замещения конкретного действия. Как говорят в тайм-менеджменте, слона нужно есть по частям.

#### **Упражнение 3. Внешние помехи. «Вечеринка»**

Первым делом вам надо решить, что именно вы собираетесь делать для организации вечеринки по поводу своего дня рождения. Предположим, вы решили выполнить 7 наборов действий (НД):

• НД 1 Общее руководство и координация (это работа по организации управления всем проектом «Вечеринки») • НД 2 Приглашение гостей • НД 3 Покупка • НД 4 Подготовка • НД 5 Еда • НД 6 Питье • НД 7 Танцы

Определив список действий, вам надо понять, кто конкретно их будет выполнять. Появляются исполнители: • Вы сами (Координатор) • Жена (Партнер 2) • Дети (Партнер 3) • Друг (Партнер 4) • Ди-джей (Партнер 5) • Внешние партнеры: - Гости - Соседи

Определив роли (задачи) для ваших партнеров вы оцениваете их вклад в общее дело (занятость в проекте) в человеко-часах (план вовлечения партнеров). В результате у вас получается таблица, из которой вам становится понятно, кто, что и какими ресурсами (в данном случае временными) будет делать (Таблица 6.1) . Только построив (и, главное, продумав) такую таблицу, вы начинаете четко осознавать свой план действий.

## **Занятие № 7 Модель Идеального Я.**

### **Упражнение 1. Принципы и идеалы**

Выпишите ваши принципы (идеалы) на отдельный лист бумаги. Выпишите только то, чему вы будете стараться соответствовать несмотря ни на что. Это база для вашего Я идеального.

### **Упражнение 2. Моя двойная эюра личностных качеств**

Мы с вами уже разобрались с принципами и идеалами. Теперь давайте перейдем к другим личностным качествам, которые тоже для вас важны, но, может быть, пока не столь принципиальны. Попробуйте составить список качеств, которые важны для человека, который хочет осуществить вашу мечту (лучше 4-8). Расположите их так, как показано на рисунке 7.2 (не копируйте качества с рисунка, у вас должен быть свой набор, хотя что-то, конечно, может и повторяться) и отметьте, насколько они развиты у вас сейчас и насколько должны быть развиты в идеале.

Это и будет двойная эюра ваших личностных качеств. Посмотрите на нее. Велика ли разница между контурами? Что она говорит вам? Что вы чувствуете при этом? Желание двигаться вперед или ужас от ощущения, что идеал так далек?

### **Упражнение 3. Золотая тень**

Мы с вами изучили ядро нашей личности – наши принципы и идеалы, посмотрели на разницу между я реальным и я идеальным, теперь давайте прикоснемся к самым вершинам этого вопроса. Каким человеком я могу стать? Какой талант во мне заложен? У каждого из нас есть две тени - тень физическая, которая проявляется, когда мы находимся рядом с солнцем, и тень золотая, которая проявляется, когда мы находимся рядом со своим идеалом. Посмотрите, какие качества и навыки других людей отзываются в вас, когда вы смотрите на чью-либо деятельность и замираете от восторга («вот если бы мне научиться выступать, как Радислав Гандапас!!!»). То, что вызывает в нас искреннее

восхищение - это наша золотая тень, если это качество вызывает в нас такой отклик, значит, есть чему откликаться, значит, есть и в нас потенциал для его развития.

Какая она ваша золотая тень? Понаблюдайте и составьте список качеств, способностей, умений, талантов, навыков других людей, которые вызывают в вас эмоциональный подъем.

## **Занятие № 8 Карта спутников (референтные группы).**

### **Упражнение 1. Мой список значимых лиц**

Составьте список значимых для себя людей, организаций и сообществ (с учётом основных сфер жизнедеятельности: работа, семья, личная жизнь, быт, учёба, хобби). Любое общение – процесс двухсторонний, поэтому при составлении карты значимых лиц, укажите не только, что Вам нужно от них, но и что, может быть нужно им от Вас. Разделите схематически всех значимых субъектов по степени их влияния на Ваши замыслы.

А.С. Огнев предлагает следующую схему определения влияния значимых для нас субъектов: Кто? На что может повлиять? Что нужно мне? Что нужно ему (им)? Когда приму решение, как действовать?

### **Упражнение 2. Моя развивающая сеть**

Посмотрите список контактов в любой из социальных сетей, в которых вы наиболее полно представлены. Кто из этих людей наиболее сподвигает вас к развитию? Как часто вы общаетесь? Что важного дало бы общение вам и им, если бы оно проходило по правилам нетворкинга?

### **Упражнение 3. Подготовка переговоров**

Составьте социально-психологическую характеристику организации, с которой Вам предстоит взаимодействовать. Для подготовки предстоящих переговоров составьте план55: Что обсуждать? С кем обсуждать? Где и когда? Что подготовить? Как представляться? Как обозначить цель беседы?

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

### **Упражнение 1. Моя временная перспектива**

Есть ли плохая или хорошая временная ориентация? Пожалуй, нет. Здесь важен баланс. Человек, который ориентирован на будущее, как правило, успешнее того, кто ориентирован на настоящее, но счастливее ли? Это вопрос. Человек настоящего имеет больше знакомых и друзей и больше востребован для веселого времяпрепровождения ими, чем человек прошлого, у которого может быть всего несколько школьных друзей в ближайшем круге общения, но становится ли его жизнь от этого более полной? Тоже вопрос. С помощью опросника временной перспективы Зимбардо (The Zimbardo Time Perspective Inventory – ZTPI62) или рефлексии (самонаблюдения и анализа своих чувств и

поведения) определите свой профиль временных ориентаций. Ф. Зимбардо и Дж. Бойд считают, что «оптимальным профилем временной перспективы является следующий:

- Высокий уровень временной перспективы «Позитивное будущее»
- Умеренно высокий уровень временной перспективы «Будущее»
- Умеренно высокий уровень временной перспективы «Гедонистическое настоящее»
- Низкий уровень временной перспективы «Негативное прошлое»
- Низкий уровень временной перспективы «Фаталистическое настоящее»

Сравните свой профиль с оптимальным и поймите, какую ориентацию вам стоит развивать в себе для нахождения точки баланса: для усиления ориентации на будущее пробуйте методы тайм-менеджмента, указанные в этой главе, для усиления ориентации на настоящее обратите внимание на сферу развлечений, для усиления ориентации на позитивное прошлое активизируйте приятные воспоминания, проводите больше времени с людьми и вещами, которые олицетворяют для вас позитивные корни вашей жизни (родители, школьные друзья, старые фотоальбомы, фильмы и книги).

## **Упражнение 2. Мой идеальный день (неделя, месяц)**

Сначала составьте список тех дел, которые должны вами делаться ежедневно, они имеют высший приоритет, но они не должны занять весь день, иначе жизнь грозит превратиться в «день сурка». Потом добавьте дела регулярные, но которые могут происходить с определенной периодичностью (1-2 раза в неделю, раз месяц и т.д.). На этом этапе вы имеете возможность лучше сбалансировать свое время по жизненным сферам. Соотношение регулярных и ежедневных дел у каждого может быть разным, главное – осознавать, что в сутках 24 часа, а в неделе 7 дней. Заполните первый вариант таблицы, вспомнив, как сложилась ваша предыдущая неделя.

Таблица Мои регулярные и ежедневные дела. Время Понедельник Вторник Среда Четверг Пятница Сб Вс

Проанализируйте таблицу. Посмотрите, какие из дел предыдущей недели работают на цели из вашего дерева жизненно важных целей. Все ли цели представлены хотя бы микродействиями в течение недели? Все ли важные сферы жизни присутствуют в вашей таблице? Соблюден ли баланс по ним? Перепишите таблицу 9.1 в ключе своей идеальной недели, что изменится, если вы вспомните про жизненные приоритеты? Иногда необходимо создать таблицу не на одну неделю, а на целый месяц, или завести себе календарь, в котором отмечать регулярные дела, которые должны выполняться слишком редко для формирования понедельного графика. А еще лучше – поставить напоминание на телефоне, которое будет срабатывать с определенной периодичностью.

## **Занятие № 10 Мотивация к изменениям.**

### **Упражнение 1. Анализ пройденного пути**

Ниже представлен своего рода чек-лист. Проверьте, не совершили ли вы ошибки



при работе с предыдущими этапами. Возможно, устранение этих ошибок автоматически решит вопрос мотивации и вы, наконец, сдвинетесь с мертвой точки.

1. Мечта. Самая часто встречающаяся проблема – мечта не вдохновляет. Вот я перечитываю, и понимаю, это пустые слова. Возможно, даже не мои, а стандартные для моего окружения. Что делать? Переформулировать мечту. Если не получается создать вдохновляющее видение словами, как это пробовали мы, можно попробовать технику коллажа, чтобы задействовать правое полушарие головного мозга, а не только левое. Чтобы объединить оба полушария, можно использовать технику «рассвет». Попробуйте встретить восход в месте силы и подумать, о чем он говорит мне, если бы он был метафорой следующего этапа моей жизни.

2. Дерево жизненно важных целей Самая часто встречающаяся проблема: дерево целей непоследовательно, не сбалансировано и цели противоречат друг другу. У меня есть картинка будущего, которая меня вдохновляет, но цели, которые я выписываю под моей мечтой не работают на нее, а задачи, которые выписаны под целями отражают то, как я живу сейчас, то, что я могу сделать без особых усилий, а не то, что действительно нужно делать, чтобы добраться до мечты. Что делать? проверить дерево целей на непротиворечивость и на то, что оно выстроено по иерархическому, а не хронологическому принципу (в хронологическом принципе легко пропустить важный этап, потому что он определяет последовательность, но не выстраивает причинно-следственные связи).

3. Ресурсы Здесь проблем бывает, как правило, две: моя мечта настолько далека и сложна, что у меня нет никаких ресурсов к ее воплощению, она нереалистична, или, наоборот, моя мечта настолько проста и складывается сама собой, что мне не нужны никакие ресурсы для ее достижения, не нужны усилия. Как ни странно, обе проблемы имеют под собой одну и ту же первопричину, нежелание самому брать ответственность за свою жизнь. Или я нарисую такую мечту, к которой бессмысленно искать ресурсы (ну, вы же сами понимаете, что человек не может летать, так чего и стараться) или буду пользоваться теми ресурсами, которые сами плывут мне в руки, подгоняя мечту под ресурсы, а не подыскивая ресурсы под мечту. Что делать? Попробуйте систему из книги Моран Б., Леннингтон М., 12 недель в году. Главная мысль книги – мы многое теряем оттого, что привыкли к годовому планированию, потому что в феврале кажется, что впереди еще очень много времени. Поэтому давайте сделаем год равным 12 неделям и отчитываться будем по ним. Ведь важны не планы на год, а реальные действия. Именно наши действия сегодня говорят о нашем завтра.

4. Программа саморазвития Самая часто встречающаяся проблема – программа саморазвития неконкретна и не имеет четко обозначенных сроков. Что делать? Найдите один простой первый шаг. Прямо сейчас. Не дожидаясь «удобного момента». Продолжать всегда проще, чем начинать.

5. Анализ помех и сетевой график жизненного пути Самые часто встречающиеся трудности – помехи столь велики, что мы не чувствуем сил с ними справиться или мы не продумали помехи совсем и, как результат, при первых трудностях изменение отвергается, мы возвращаемся к обычной жизни. Что делать? Если помехи столь велики, что мы не знаем, как с ними справиться, но при этом цель для нас по-прежнему важна и достижима, ищите помощи у специалистов в той области, в которой хотите преуспеть (в конце концов, вспомните начало фильма «Жизнь: инструкция по применению», и без рук-ног можно многое делать). Если вы не продумали помехи – продумайте.

6. Модель идеального «Я» Самая часто встречающаяся трудность – большой разрыв между Я реальным и Я идеальным. Радует, что большинство студентов ответило на вопрос из анкеты так: 1. Мое идеальное Я (выберите наиболее близкое Вам описание): а. является для меня, скорее, стимулом к росту, подталкивает становиться лучше – 94% б. парализует мои действия, поскольку я понимаю, что еще очень далек от идеала и, скорее всего, никогда его не достигну – 1% с. Нет ответа – 5% Но если все-таки вы столкнетесь с этой проблемой, то вспомните формулу психолога Уильяма Джеймса:  $CO = \frac{\text{Успех}}{\text{Притязания}}$  Согласно американскому философу и психологу Уильяму Джеймсу (1842-1910), самооценку (чувство собственного достоинства, самоуважение, удовлетворенность жизнью и т.п.) можно представить в виде дроби, в числителе которой находится успех, а в знаменателе — притязания личности. Следовательно, уровень самоуважения можно повысить, либо повышая успех (числитель дроби), либо понижая притязания (знаменатель). Сам У. Джеймс отдавал предпочтение второму пути, полагая: «что всякое расширение нашего Я составляет лишнее бремя и лишнее притязание»<sup>69</sup>.

7. Карта спутников Самая часто встречающаяся трудность на этом этапе – мое окружение не поддерживает меня на пути к изменениям. Люди могут говорить, что то, что вы задумали невозможно, могут звать вас в кино с попкорном вместо спортивного зала, могут рассказывать, как они сами и еще десять человек знакомых провалились на этом месте. В их словах может быть истина, но подойдите к ним с позиции здравого смысла. Найдите себе человека, который будет принимать ваши цели и мечты, будет поддерживать и станет вашим «внешним орудием воли», союзником, с которым можно регулярно созваниваться или списываться и рассказывать о своих успехах, уроках, планах на будущее, и который сам спросит у вас об этом, если вдруг вы ему не написали.

8. Модель идеального дня (недели, месяца) Самая часто встречающаяся трудность, как уже писалось ранее, – мы не связываем ежедневные действия с нашими целями. Что с этим делать? Использовать методы тайм-менеджмента, выбирая тот, который подходит мне и под мои мечты, цели и задачи

### **Дополнительные вопросы и задания для самостоятельной проработки**

Занятие № 1 Мечта.

1. Какие дела доставляют вам наибольшее удовольствие?
2. Что для вас значит слово успех?
3. Что может являться критерием успешного движения к мечте именно для вас?
4. Какие мечты могут вдохновить вас через 10 лет?
5. Как может быть сформулирована ваша мечта, если вам понадобится объяснить ее пятилетнему ребенку?

Занятие № 2 Дерево жизненно важных целей.

1. Цели, из какой сферы жизни являются для вас сейчас приоритетными?

2. Каков ваш личный масштаб цели (на какой период времени вперед вы планируете)?

3. Что может являться критерием достижения ваших целей?

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

1) Какие критерии ума и глупости вы можете выделить для человека?

2) Какими ресурсами обладает Мудрец? Назовите сильные и слабые стороны Мудреца.

3) Какими ресурсами обладает Глупец? Назовите сильные и слабые стороны Глупца

Занятие № 4 О становлении профессионализма.

1. Какие критерии профессионального становления покажут мне, что я достиг успеха?

2. Какие компетенции мне важно развивать?

3. Какие области профессионального обучения приоритетны для меня сейчас?

Занятие № 5 Программа саморазвития.

1. Какой первый шаг я могу сделать уже сегодня?

2. Что в моем окружении может с тать поддержкой для начинаемых мною действий? Что не даст мне остановиться на половине пути?

3. Какие привычки были в моем прошлом, которые давали мне силы и помогали добиваться успеха?

4. Какие привычки мне стоит ввести для того, чтобы добиваться успеха в будущем?

Занятие № 6 Помехи.

1. Когда я составляю планы действий, учитываю ли я возможные помехи?

2. Какие внутренние сомнения и страхи удерживают меня от достижения своей мечты?

3. Что говорит мой внутренний голос, когда на горизонте появляется амбициозная цель?

#### Занятие № 7 Модель Идеального Я.

1. Какие качества личности позволяли мне добиваться успеха в прошлом?
2. Какие качества личности могут стать основой моего успеха в будущем?
3. Что ценят во мне родители, друзья, одногруппники?

#### Занятие № 8 Карта спутников (референтные группы).

1. Мнение каких членов вашей семьи для вас было особенно важно в детстве, а, возможно, остается значимым и по сей день?
2. Кто из ваших друзей больше всего влияет на ваши взгляды на жизнь?
3. Какие существуют в вашей области профессиональные мероприятия, на которых можно было бы познакомиться с важными для вас людьми?
4. По каким критериям вы сможете узнать организацию, в которой вам будет комфортно трудиться?
5. Какие эффективные привычки вы могли бы развивать в себе вместе со своими друзьями?

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

1. Какие дела необходимо делать регулярно, чтобы получить желаемый вами эффект?
2. Как я понимаю, что эффективно потратил время?
3. Какие мои особенности мне стоит учитывать при планировании дня, недели, месяца?

#### Занятие № 10 Мотивация к изменениям.

1. Что мотивирует к изменениям большинство людей?
2. Что мотивирует к изменениям лично вас?
3. Как вы оцениваете свою силу воли?
4. Склонны ли вы откладывать вознаграждения здесь и сейчас ради более важной цели в будущем?

### **Письменная контрольная работа**

#### **Вопросы к рубежному контролю по 1 модулю.**

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.

### **Вопросы к рубежному контролю по 2 модулю:**

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.

### **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**

#### **Экзаменационные билеты**

Структура экзаменационного билета: билет включает в себя два вопроса из следующего перечня.

Образец экзаменационного билета:

**Стерлитамакский филиал федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
«Башкирский государственный университет»**

Факультет: Педагогики и психологии

Кафедра: Психолого-педагогического образования

Билет № 1

1. Мечта как активный, произвольный и осознанный процесс.
2. Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления.

Зав. кафедрой

**Критерии оценки (в баллах):**

- **25-30 баллов** выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы билета, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы. Практическая часть работы выполнена полностью без неточностей и ошибок;

- **17-24 баллов** выставляется студенту, если студент раскрыл в основном теоретические вопросы, однако допущены неточности в определении основных понятий. При ответе на дополнительные вопросы допущены небольшие неточности. При выполнении практической части работы допущены несущественные ошибки;

- **10-16 баллов** выставляется студенту, если при ответе на теоретические вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов. Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос. Студент не решил задачу или при решении допущены грубые ошибки;

- **0-10 баллов** выставляется студенту, если он отказался от ответа или не смог ответить на вопросы билета, ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Обнаруживается отсутствие навыков применения теоретических знаний при выполнении практических заданий. Студент не смог ответить ни на один дополнительный вопрос.

**Аудиторная работа  
Планы семинарских занятий**

Занятие № 1 Мечта.

Занятие № 2 Дерево жизненно важных целей.

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

Занятие № 4 О становлении профессионализма.

Занятие № 5 Программа саморазвития.

Занятие № 6 Помехи.

Занятие № 7 Модель Идеального Я.

Занятие № 8 Карта спутников (референтные группы).

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

Занятие № 10 Мотивация к изменениям.

### **Критерии оценки (в баллах):**

- 1-2 баллов выставляется студенту, если дан частичный ответ на вопрос;
- 3-4 баллов выставляется студенту, если дан не полный ответ на вопрос;
- 5 баллов выставляется студенту, если дан полный ответ на вопрос.

### **Практические упражнения**

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



Описание методики оценивания:

**Критерии оценки (в баллах):**

- 2 балла выставляется студенту, если он правильно выполнил упражнение;
- 1 балл выставляется студенту, если он допустил ошибки при выполнении упражнения.

**Дополнительные вопросы и задания для самостоятельной проработки**

Описание методики оценивания:

**Критерии оценки (в баллах):**

- 1 балл выставляется студенту, если он выполнил задание.

**Письменная контрольная работа**

Вопросы к рубежному контролю по 1 модулю.

Критерии оценки (в баллах):

- 2,5 балла выставляется студенту, если дан полный ответ на вопрос.

Вопросы к рубежному контролю по 2 модулю:

**Критерии оценки (в баллах):**

- 3 балла выставляется студенту, если дан полный ответ на вопрос.

**Рейтинг-план дисциплины**

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
<b>Модуль 1</b>				
<b>Текущий контроль</b>				<b>20</b>
1. Аудиторная работа	1	5	0	5
2. Практические упражнения	2	5	0	10
3. Дополнительные вопросы и задания для самостоятельной проработки	1	5	0	5
<b>Рубежный контроль</b>				<b>15</b>
1. Письменная контрольная работа	2,5	6	0	15
<b>Модуль 2</b>				
<b>Текущий контроль</b>				<b>20</b>
1. Аудиторная работа	1	5	0	5
2. Практические упражнения	2	5	0	10
3. Дополнительные вопросы и задания для самостоятельной проработки	1	5	0	5
<b>Рубежный контроль</b>				<b>15</b>
1. Письменная контрольная работа	3	5		15
<b>Поощрительные баллы</b>				
1. Участие в мероприятиях кафедры				<b>5</b>
2. Публикация статей				<b>5</b>
<b>Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)</b>				
35. Посещение лекционных занятий			<b>0</b>	<b>-6</b>
36. Посещение практических (семинарских, лабораторных занятий)			<b>0</b>	<b>-10</b>
<b>Итоговый контроль</b>				
1. Экзамен				<b>30</b>

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.