Документ подписан квалифицированной электронной подписью
Сертификат: [illegible]
Владелец: "АНО ВО ""РОССИЙСКИЙ НОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"""
Действителен: с 28.05.2026 по 28.08.2027

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ НОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

КАМЕНСКИЙ ФИЛИАЛ
АНО ВО «РОССИЙСКИЙ НОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра общеправовых и гуманитарных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Жизненная навигация»

Код и направление подготовки: 38.03.01 Экономика
Направленность (профиль): Финансы и кредит

Автор (составитель): к. филол. н. Е.А. Сычёва

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании
кафедры экономики и менеджмента
«14» января 2026 года, протокол №6

Зам. директора по УМР
Черкасова Н.Н.

Каменск-Шахтинский
2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименов-ание и цель освоения дисциплины....3
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата 3
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОП....4
4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся....4
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам(разделам) 6
6. Перечень учебно-методического обеспечениядлясамостоятельной работы обучающихся по дисциплине....10
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине 27
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (литература из эл. Библиотеки IPRbooks) 44
9. Перечень комплектов лицензионного и свободно распространяемого программного.....45
10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины....45
11. Обучение инвалидов и лиц с ограниченнымивозможностями здоровья 46
12. Перечень учебных аудиторий и оборудования, используемых для проведения учебных занятий по дисциплине 46

1. НАИМЕНОВАНИЕ И ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина «Жизненная навигация» изучается обучающимися, осваивающими профиль «Финансы и кредит» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика», утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования от 12.08.2020 №954 ФГОС ВО (3++).

Целью дисциплины «Жизненная навигация» является формирование умений и развитие навыков практического применения знаний о закономерностях развития личности в ходе профессионального становления и реализации жизненных планов, развитие способности сотрудничать, активности, инициативности, самостоятельности и творческих способностей.

Изучение учебной дисциплины направлено на подготовку обучающихся к осуществлению деятельности в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по финансовому консультированию», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 19 марта 2015 г. N 167н.

Рабочая программа разработана в соответствии с Положением о порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных дисциплин (модулей), реализующих актуализированные ФГОС ВО 3++ в АНО ВО «Российский новый университет», утвержденным приказом №202/о от 28.05.2019 г.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП БАКАЛАВРИАТА

Учебная дисциплина «Жизненная навигация» относится к обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули) учебного плана Б1.О.1.19 и изучается по очной форме обучения на 1 курсе в 1 семестре, по очно-заочной форме обучения на 1 курсе во 2 семестре, по заочной форме обучения на 1 курсе в летнюю сессию и на 2 курсе в зимнюю сессию.

Учебная дисциплина содержательно и логически связана с другими учебными дисциплинами.

Изучение дисциплины по очной форме обучения опирается на знания, умения и навыки, полученные в ходе освоения дисциплин «Информатика», «Иностранный язык», изучаемые параллельно.

Изучение дисциплины по очно-заочной и заочной формам обучения опирается на знания, умения и навыки, полученные в ходе освоения таких дисциплин как: «Иностранный язык», «Информатика».

Изучение дисциплины по очной, очно-заочной и заочной формам обучения формирует основы для овладения знаниями по таким дисциплинам как: «Психология общения», «Командообразование и методы групповой работы», «Деловой иностранный язык», «Социология», «Организация деятельности коммерческих банков», «Вопросы трудоустройства и управление карьерой», «Этика», а также дисциплины «История России» по очной форме обучения, «Правоведение», «История России» по очно-заочной форме обучения и «Философия» по заочной форме обучения изучаются параллельно.

Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств обеспечивается чтением интерактивных лекций по 1 и 2 темам, проведением семинарских занятий по темам 5-7 с применением активных методов обучения, содержание которых разработано с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОП

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

Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемая компетенция	Планируемые результаты обучения	Код результата обучения
	Знать:	
«Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни». (2 з.е.)	- сущность цели и критерии ее эффективности	УК-6-З1
	- сущность и способы оценки ресурсов личности, преимуществ и помех деятельности	УК-6-З2
	- механизмы и закономерности разрешения трудностей	УК-6-З3
	- сущность и пути саморазвития, самореализации, использования творческого потенциала	УК-6-З4
	Уметь	
	- разрабатывать матрицы референтных лиц и переговоров	УК-6-У1
	- использовать методику разработки плана по вехам	УК-6-У2
	- анализировать свои компетенции и составлять эпюру	УК-6-У3
	- разрабатывать программу саморазвития своих компетенций	УК-6-У4
	Владеть	
	- методикой SMART-теста	УК-6-В1
	- методикой построения «дерева жизненно важных целей»	УК-6-В2
	- методикой реализации ТОР	УК-6-В3
	- методикой применения SWOT-анализа	УК-6-В4

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общий объем учебной дисциплины (модуля)

№	Форма обучения	Семестр/ сессия, курс	Общая трудоемкость		в том числе контактная работа с преподавателем					СР	Контроль
			в з.е.	в часах	Всего	Л	Сем	КоР	зачет		
1.	Очная	1 семестр 1 курс	2	72	32	18	12	1,7	0,3	40	

Дисциплина предполагает изучение 7 тем. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий

очная форма обучения

№	Наименование разделов, тем учебных занятий	Всего часов	Контактная работа с преподавателем					СР	Контроль	Формируемые результаты обучения
			Всего	Л	Сем	КоР	зачет			
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*
	1 семестр									
1	Тема 1. Что наполняет жизнь смыслом?	10	4	4				6		УК-6-В1-2 УК-6-З1
2	Тема 2. Чем я должен располагать для реализации замыслов?	10	4	2	2			6		УК-6-В1-2 УК-6-В4 УК-6-З1
3	Тема 3. Что порой мешает верить в успех?	12	6	4	2			6		УК-6-В4 УК-6-З4 УК-6-З3
4	Тема 4. Что конкретно я собираюсь делать?	10	4	2	2			6		УК-6-В3 УК-6-У2 УК-6-З4
5	Тема 5. Каким я хочу стать или мое «идеальное Я»?	8	4	2	2			4		УК-6-У3 УК-6-У4 УК-6-З2
6	Тема 6. С кем вместе я буду идти к своей мечте?	8	4	2	2			4		УК-6-З3 УК-6-У1
7	Тема 7. Что я буду делать каждый день?	8	4	2	2			4		УК-6-В3 УК-6-З1
8.	Промежуточная аттестация (зачет)	6	2			1,7	0,3	4		
	ИТОГО	72	32	18	12	1,7	0,3	40		

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ(РАЗДЕЛАМ)

Тема 1. Что наполняет жизнь смыслом?

Основные принципы жизненного самоопределения. Мечта и мечтание. Мечта как активный, произвольный и осознанный процесс. Признаки мечты как образа желаемого будущего. Функции мечты. Мечта, цель и успех. Критерии жизненного успеха. SMART-тест цели. Дерево целей. Построение дерева целей.

Литература: основная 1-5, дополнительная: 1-6.

Тема 2. Чем я должен располагать для реализации замыслов?

Ресурсы и факторы достижения цели. Реестр необходимых ресурсов. SWOT- анализ. Методика SWOT- анализа. Сильные стороны личности. Персональная программа саморазвития и ресурсного обеспечения. Субъект. Личность как субъект жизнедеятельности. Задачи, решаемые личностью как субъектом жизнедеятельности. Субъектогенез. Стадии субъектогенеза. Ресурсы и факторы достижения цели. SWOT-анализ. Методика SWOT- анализа. Сильные стороны личности. Softskills и hardskills. Персональная программа саморазвития и ресурсного обеспечения.

Литература: основная 1-5, дополнительная:1-6.

Тема 3. Что порой мешает верить в успех?

«Препятствия» и «помощники» в вере в успех. Оптимизм и пессимизм. Жизненные трудности и проблемы. Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления. Пути восстановления сил человека.

Видение. Аффирмация.

Литература: основная 1-5, дополнительная:1-6.

Тема 4. Что конкретно я собираюсь делать?

Профессиональное самоопределение. Выбор, принятие решения и планирование. Ситуация выбора. Механизмы выбора. Мудрость. План по вехам. Технология ТОР. Проблемное поле. Развернутая формулировка проблемы. Смысл разрешения проблемы. Формулировка цели. Ресурсы. Помехи и их источники. Профилактика помех. План. Прецеденты. Последствия. Альтернативы.

Литература: основная 1-5, дополнительная:1-6.

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

Реальное и идеальное «Я». Согласованность «Реального и идеального «Я». Построение образа «Я». Окно «Джохари». Я-концепция. Самопознание. Жизненный путь человека. Смысл жизни. Виды понимания смысла жизни.

Личностный рост.

Литература: основная 1-5, дополнительная:1-6.

Тема 6. С кем вместе я буду идти к своей мечте?

Группа, команда, коллектив. Характеристика команды и коллектива. Отличия команды и коллектива. Преимущества и недостатки работы в команде. Роли в команде. Лидерство и руководство в группе. Лидер. Референтное лицо. Референтная группа. Карта значимых людей, организаций и сообществ. Переговоры. Факторы успешности переговоров. Сценарий идеальных переговоров

Литература: основная 1-5, дополнительная:1-6.

Тема 7. Что я буду делать каждый день?

Воля. Развитие волевой саморегуляции личности. Основные задачи волевой детерминации личностью собственной активности. Лень. Причины и пути преодоления. Выученная беспомощность. Прокрастинация. Перфекционизм. Механизмы, приемы и методы самодетерминации человеком собственной жизнедеятельности. Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления.

Литература: основная 1-5, дополнительная:1-6.

Планы семинарских занятий

а) очная форма

Семинар №1 (Тема 2).
Чем я должен располагать для реализации замыслов? (2 часа)

Цель: Сформировать навыки инвентаризации личностных ресурсов и проведения SWOT-анализа.

План занятия:

1. **Организационный момент и вводное слово преподавателя** (10 мин).

2. **Интерактивный опрос-дискуссия** по первому и четвертому учебным вопросам: «Ресурсы личности vs Личность как субъект жизнедеятельности» (20 мин).
3. **Мини-лекция и разбор кейса**: «Алгоритм классического и перекрестного Personal SWOT-анализа» (15 мин).
4. **Практикум (Групповая / индивидуальная работа)** (35 мин):
   Студенты заполняют матрицу SWOT для условного выпускника вуза своей специальности.
   Написание чернового варианта «Персональной программы ресурсного обеспечения».
5. **Подведение итогов, рефлексия и выдача ДЗ** (10 мин).
   Темы докладов/сообщений:
   «Временной ресурс как главная невосполнимая ценность субъекта жизнедеятельности».
   «Теория сохранения ресурсов (COR-теория) С. Хобфолла».
   Домашнее задание: Провести комплексный SWOT-анализ собственной личности и оформить матрицу перекрестных связей (Силы-Возможности, Слабости-Угрозы).

Семинар №2 (Тема 3).
Что порой мешает верить в успех? (2 часа)

Цель: Изучить природу внутренних и внешних барьеров, освоить конструктивные копинг-стратегии.

План занятия:

1. **Входное тестирование** по понятиям «оптимизм», «пессимизм», «копинг» (10 мин).
2. **Круглый стол / Дебаты** (30 мин): «Оптимизм против пессимизма: какая жизненная стратегия более адаптивна в условиях неопределенности?».
3. **Разбор практических ситуаций (Кейс-метод)** (35 мин):
   Анализ типичных затруднений студентов (академическая задолженность, потеря мотивации).
   Выработка алгоритмов преодоления по двум направлениям: «препятствия» (устранение) и «помощники» (активизация).
4. **Презентация и обсуждение групповых решений** (15 мин).
5. **Заключительное слово преподавателя** (10 мин).

- **Темы докладов/сообщений**:
  «Феномен выученной беспомощности Мартина Селигмана и пути его преодоления».
  «Концепция жизнестойкости (Hardiness) Сальваторе Мадди».
- **Домашнее задание**: Описать одну реальную жизненную/учебную трудность из своего опыта и составить план ее решения, используя проблемно-ориентированную копинг-стратегию.

Семинар №3 (Тема 4).
Что конкретно я собираюсь делать? (2 часа)

Цель: Освоить методологию перевода размытых проблем в четкие SMART-цели.

План занятия:

1. **Теоретический экспресс-опрос** по механизмам выбора и принятия решений (15 мин).
2. **Практикум: Работа в парах «Проблемное поле»** (30 мин):
   Студент 1 формулирует жалобу/проблему («Я ничего не успеваю»).
   Студент 2 помогает перевести её в «Развернутую формулировку проблемы» («У меня отсутствует жестко-гибкое планирование»).
3. **Деловая игра «SMART-конвейер»** (35 мин):
   Каждая пара выдвигает цель. Группа проводит её сквозной SMART-тест и «докручивает» формулировку до идеала.
4. **Подведение итогов занятия** (10 мин).

- **Темы докладов/сообщений**:
  «Ловушки мышления и когнитивные искажения при принятии решений (по Д. Канеману)».

«Критерии эффективности целей: почему SMART не всегда работает на долгосрочную перспективу».

- **Домашнее задание**: Сформулировать 3 главные цели на текущий учебный год строго по критериям SMART.

Семинар №4 (Тема 5).
Каким я хочу стать или мое «идеальное Я»? (2 часа)

Цель: Оценить согласованность Я-концепции и выявить скрытые зоны развития.

План занятия:

1. **Вводная интерактивная беседа** о смысле жизни и жизненном пути человека (15 мин).
2. **Психологический практикум «Окно Джохари»** (35 мин):
   Студенты работают в малых группах, обмениваясь обратной связью для заполнения «Слепой зоны» и расширения «Открытой зоны» своего «Я».
3. **Графическая работа** (30 мин):
   Построение индивидуальной эпюры компетенций (Профиль «Я-реальный» и «Я-идеальный»). Расчет дельты рассогласования.
4. **Обсуждение результатов и рефлексия** (10 мин).

- **Темы докладов/сообщений**:
  «Эволюция Я-концепции в процессе профессионализации личности».
  «Теория самоактуализации Абрахама Маслоу как вершина жизненного пути».
- **Домашнее задание**: Написать эссе-размышление (до 2 страниц) на тему «Мое идеальное Я через 5 лет: ценности, компетенции, смыслы».

Семинар №5 (Тема 6).
С кем вместе я буду идти к своей мечте? (2 часа)

Цель: Освоить навыки командного взаимодействия, ведения переговоров и картирования окружения.

План занятия:

1. **Интеллектуальная разминка** (10 мин): Блиц-опрос «Отличия команды от коллектива».
2. **Ролевая игра «Идеальные переговоры»** (35 мин):
   Разделение группы на «просителей» (студентов) и «лиц, принимающих решения» (деканат/инвесторы). Отработка матриц переговоров (ZOPA/BATNA).
3. **Практикум по картированию** (35 мин):
   Индивидуальная разработка «Карты значимых людей, организаций и сообществ» (матрица референтных лиц).
4. **Анализ ошибок в переговорах и подведение итогов** (10 мин).

- **Темы докладов/сообщений**:
  «Командные роли по Р. Мередиту Белбину и их влияние на личную эффективность».
  «Референтные группы и их роль в формировании траектории саморазвития молодежи».
- **Домашнее задание**: Составить письменный сценарий и матрицу переговоров для реальной ситуации (например, собеседование или согласование темы исследования).

Семинар №6 (Тема 7). Что я буду делать каждый день? (2 часа)

Цель: Закрепить навыки волевой саморегуляции, внедрить методы ТОР и победить прокрастинацию.

План занятия:

1. **Проблемная дискуссия** (20 мин): «Анатомия лени: прокрастинация, перфекционизм или дефицит энергии?».
2. **Внедрение Технологии Организации Результата (ТОР)** (35 мин):
   - Мастер-класс по «жестко-гибкому» планированию дня. Разбор техник «микро-кайросов» и «изоляции хронофагов».
3. **Защита портфолио саморазвития** (25 мин):

- Экспресс-презентации студентами своих дорожных карт и индивидуальных образовательных траекторий.

4. **Итоговая рефлексия по курсу** (10 мин).

- **Темы докладов/сообщений**:
  «Психологические механизмы прокрастинации и современные методы борьбы с ней».
  «Развитие волевой саморегуляции по методикам личного менеджмента».
- **Домашнее задание**: Вести дневник тайм-менеджмента по системе ТОР в течение 7 дней (подготовка к итоговому зачету).

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1.1. Основные категории учебной дисциплины для самостоятельного изучения

Альтернатива– это возможность выбора одного из двух (или нескольких) возможных решений.

Барьеры в общении – это препятствия во взаимопонимании партнеров по общению.

Благополучие – это состояние человека или объективная ситуация, когда у человека есть все то, что благоприятно характеризует его жизнь в глазах окружающих, его близких и его самого.

Борьба мотивов – столкновение двух и более примерно равных по силе мотивов разнонаправленный действий, когда человек должен осуществить свой выбор, принять решение: какие действия предпринимать «Ум говорит одно, а сердце (чувство) — другое».

Видение – это то, что представляется наиболее желанным итогом реализации проекта. Видение выполняет роль путеводной звезды, придавая смысл настоящему и стимулируя команду проекта к преодолению трудностей в их работе.

Волевое действие – это действие, которое имеет целенаправленный характер, осознается человеком и предполагает преодоление препятствий, трудностей.

Волевые качества личности – такие особенности волевой активности человека, которые при определенных условиях более или менее постоянно проявляются.

Воля – психический процесс сознательной регуляции поведения и деятельности, проявляющийся в способности человека совершать целенаправленные действия, требующие преодоление препятствий.

Воображение – процесс создания новых образов.

Выдержкаумение управлять действиями, чувствами и мыслями, мешающими осуществлению принятого решения.

Выученная беспомощность – нарушение мотивации в результате пережитой субъектом неподконтрольной ситуации, т.е. независимости результата от прилагаемых усилий.

Галлюцинация – непроизвольно всплывающий образ, воспринимаемый человеком как реально существующий предмет, явление, люди, как будто находящиеся в непосредственной близости с ним.

Грезы – воображение, направленное на уход от реальности в выдуманный мир.

Группа – это совокупность людей, объединенных по формальным или неформальным признакам.

Дисциплинированность – сознательное подчинение своего поведения общепринятым нормам, установленному порядку.

Задача – это заданная в определенных условиях (например, в проблемной ситуации) цель деятельности, которая должна быть достигнута путем

преобразования этих условий согласно определенной процедуре. Любая задача всегда включает в себя требования к результату, который надо получить и условия задачи.

Импульсивные действия– это действия, совершаемые непроизвольно и недостаточно контролируемые сознанием, и возникающие под влиянием непосредственно возникшей потребности, без ясной постановки цели, протекающие без осознанного волевого напряжения, без достаточного продумывания и осознания их последствий.

Могут выражаться, например, в выкриках ученика на уроках, аффективных реакциях несдержанности и грубости по отношению к товарищам и старшим.

Индивид - это отдельный представитель человеческого вида «человек разумный».

Индивидуальность – это совокупность психологических особенностей человека, которые определяют его уникальность, своеобразие, отличие от других людей.

Индикатор(общественные науки, социология) – доступная наблюдению и измерению характеристика изучаемого объекта, позволяющая судить о других его характеристиках, недоступных непосредственному исследованию.

Инициативность– умение творчески работать, предпринимая действия и поступки по собственной инициативе.

Инициативность – это способность личности к не стимулируемым извне волевым проявлениям и самостоятельной деятельности, направленной на достижение как собственных, так и общественно значимых целей.

Исполнительность – выполнение в срок поручений и своих обязанностей.

Коллектив (от лат. собирательный) – группа людей, объединенных общими целями и задачами, достигшая высокого уровня развития в процессе совместной высоко социальнозначимой деятельности.

Команда – это небольшое количество людей с комплиментарными (взаимодополняющими) навыками, которые привержены общим намерениям, эффективным целям и общему подходу к работе, в рамках которого они считают себя взаимоответственными.

Компетениция – это личная способность человека решать определенный класс задач.

Критичность мышления заключается **в** том, насколько успешно мы выявляем недостатки в своих суждениях и суждениях других людей.

Культурно-обусловленный интеллект – способность к формулированию обобщенных суждений, глубинному анализу проблем, построению выводов на основе накопленных знаний и опыта

Лень – отсутствие желания действовать, работать, любовь к безделью.

Лидер – это неформальный руководитель, который избирается по негласным правилам самой командой в силу наиболее привлекательных для качеств.

Личностный смысл – переживание повышенной субъективной значимости предмета.

Личность – это общественное существо, обладающее сознанием и имеющее активную жизненную позицию.

Манипуляция – осознанное психологическое воздействие на человека с целью изменения у него отношения к чему-либо.

Мотив – это внутреннее побуждение к действию.

Мудрость определена как высшее состояние умственного и нравственного совершенства человека, которое характеризуется единством высшей степени разумности

и благонамеренности, истины, пользы и блага, правды и любви.

Мужество – высокая степень самообладания, которая ярко проявляется в сложных и опасных обстоятельствах, в борьбе с необычными трудностями.

Настойчивость– умение человека мобилизовать свои возможности для длительной борьбы с трудностями. Проявляется это свойство в: а) стремлении доводить начатое дело до конца; б) попытке найти другие пути решения вопроса; в) продолжении деятельности при нежелании ею заниматься или при появлении более интересной деятельности; г) умении проявить настойчивость в деятельности при изменившейся обстановке.

Образ жизни – это типичные для конкретно-исторических социально-экономических отношений способ и формы индивидуальной и коллективной жизнедеятельности человека, характеризующие особенности его поведения, общения, склада мышления.

Оптимизм – взгляд на жизнь с позитивной точки зрения, уверенность в лучшем будущем.

Организация – это объединение двух и более людей, сознательно координирующих свои усилия для достижения общих целей.

Организованность – разумное планирование и упорядоченная организация своей деятельности.

Ответственность – это волевое качество личности, проявляющееся в контроле человека за собственной деятельностью и готовности отвечать за свои поступки, действия и их последствия.

Парафраз – перефразирование, изложение сути полученного сообщения.

Переговоры – это обмен информацией между сторонами для достижения взаимоприемлемого соглашения относительно предмета *переговоров*.

Перфекционизм – это убеждение, что несовершенный результат неприемлем, поэтому надо достичь лучший результат.

Пессимизм –отрицательный, негативный взгляд на жизнь.

План – это намеченная система мероприятий, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ.

Плач – одна из физиологических реакций человека, появляющаяся в нечленораздельных голосовых звуках, выражающих горе или сильную взволнованность и сопровождающаяся слезами.

Позитивная психология – наука о благополучии и процветании человека.

Потребность – это состояние нужды организма в чем-то, что лежит вне его и составляет необходимое условие для его нормального функционирования.

Представления – образы предметов и явлений, которые ранее им воспринимались и в данный момент не воздействуют на органы чувств, суммирующиеся в индивидуальный опыт человека.

Прецедент (от лат. praecedens –предшествующий) – случай или событие, имевшее место в прошлом, и служащее примером или основанием для аналогичных действий в настоящем.

Привычные действия – это действия, осуществляемые без напряжения и усилий, на основе сложившихся стереотипов, хорошо заученные, в которых сознательный контроль ослаблен, это действия по шаблону, по инерции. Это, например, действия по решению известной учебной задачи, действия по поддержанию определенного заведенного порядка.

Проблемная ситуация – это ситуация, в основе которой лежит не имеющее однозначного решения противоречие, отражающее реальное взаимодействие субъекта и его окружения, соотношение неблагоприятных обстоятельств и условий, в которых разворачивается деятельность человека или социальной группы.

Прокрастинация – склонность сознательно откладывать неприятные или требующие особых физических или умственных усилий дела «на потом».

Псевдопроблемная ситуация (ложная) –ситуация представляется людям проблемной, а объективно таковой не является.

Психофизиология– наука, изучающая нейрофизиологические механизмы психических процессов, состояний и поведения.

Работоспособность – потенциальная возможность индивида выполнять целесообразную деятельность эффективно в определенный промежуток времени.

Релаксация – это снятие психологического, мышечного напряжения для восстановления сил.

Ресурсы – это те материальные средства, время и люди, с помощью которых возможно выполнения какой-либо деятельности; условия, позволяющие с помощью определённых преобразований получить желаемый результат.

Референтная группа – это социальная группа, которая служит для индивида своеобразным стандартом, системой отсчета для себя и других, а также источником формирования социальных норм и ценностных ориентаций.

Референтность – качество личности или группы, состоящее в их способности оказывать определяющее влияние на формирование мнений, суждений, оценок отдельного человека, а также его поведения.

Рефлексия – склонность анализировать свои переживания

Решительность – умение принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и твердые решения.

Роль – это описание ограниченного множества действий, выполняемых кем-то или чем-то в рамках определённого процесса.

Самоотдача – максимальное приложение своих усилий, способностей, знаний в какой-либо деятельности.

Самооценка – оценка личностью себя, уровня своих возможностей и способностей. Самооценка может быть адекватная (когда оценки данные личностью себе соответствуют действительности), завышенная (личность себя переоценивает) или заниженная (личность себя недооценивает).

Самосознание – это совокупность психических процессов, посредством которых индивид осознает себя в качестве субъекта деятельности.

Самостоятельность – умение не поддаваться влияниям различных факторов, которые могут отвлечь от достижения цели, критически оценивать советы и предложения других, действовать на основе своих взглядов и убеждений.

Систематизация (от греч. systema- целое, состоящее из частей) – мыслительная операция, в процессе которой изучаемые объекты организуются в определённую систему на основе выбранного принципа.

Смелость– умение побороть страх и идти на оправданный риск ради достижения цели, несмотря на опасности для личного благополучия.

Смысл жизни – это то, ради чего проживается человеком его индивидуальная жизнь, мотив жизни человека.

Сновидения– субъективное восприятие образов (зрительных, слуховых, тактильных, вкусовых и обонятельных), возникающих в сознании спящего человека (предположительно, и некоторых других млекопитающих). Видящий сновидения обычно не понимает, что спит, и воспринимает сновидение как объективную реальность.

Статус (от лат. положение, состояние) – понятие, используемое для обозначения положения личности и ее роли в группе, коллективе. Авторитетное положение позволяет личности оказывать наибольшее влияние на других членов группы, коллектива. Статус личности зависит не только от ее индивидуальных особенностей, знаний, опыта, но и тех взаимоотношений, которые складываются в группе, коллективе. Он отражает степень соответствия личностных свойств и

поведения групповым нормам и перспективным требованиям общества. Статус существенно влияет на психическое состояние и

поведение человека. Высокий статус повышает активность и положительно сказывается на мотивации поведения. Непризнание реальных заслуг личности может породить конфликты во взаимоотношениях.

Стиль жизни – индивидуально своеобразная целостная система устойчивых способов и форм опосредования личностью объективных условий жизнедеятельности. Это то, какой путь человек выбирает для себя в тех жизненных реалиях, которые его окружают.

Субъект – существо, обладающее сознанием и волей, способностью к целесообразной деятельности, направленной на тот или иной предмет; человек, познающий и изменяющий окружающий мир.

Субъектность – это способность выступать первопричиной собственной активности.

Субъектогенез – это многоэтапный процесс становления субъекта.

Счастье – состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворённости условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого назначения.

Ургентная зависимость – человек искусственно вводит себя в состояние нехватки времени.

Уровень притязаний – степень сложности тех задач, который человек ставит перед собой. Он показывает, что человек считает для себя возможным и желанным, на что он претендует.

Установка – это неосознаваемая готовности человека воспринимать и реагировать определенным образом.

Фрустрация – это психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой неудачи, при реальной или мнимой невозможности удовлетворить свои потребности, когда возникает несоответствие между желаниями и имеющимися возможностями.

Целеполагание – это процесс определения и постановки целей в какой-либо деятельности

Целеустремленность– умение человека подчинять свои действия поставленным целям.

Цель – это осознанный образ предвосхищаемого результата.

Ценность – это личностная, социально-культурная значимость определённых объектов и явлений. Ценности – это идеальные эталоны должного, это основания наших оценок действительности, наши жизненные ориентиры.

Человек – это биологическое существо, принадлежащее классу млекопитающих и характеризующийся прямохождением, приспособленностью рук к трудовой деятельности, высоко организованным мозгом, возможностью общения и мышления посредством речи.

Эмоция – то переживание, отражающее личную значимость внешних и внутренних условия для жизни и деятельности.

Hard skills («хардскилз», англ. Hard skills – «твердые навыки») – это умения и навыки, связанные с конкретной выполняемой профессиональной деятельностью. Как правило, эти умения и навыки зафиксированы в профессиональных стандартах людей разных профессий, в образовательных стандартах подготовки специалистов, в должностных обязанностях работников разных специальностей и управленцев.

Soft skills («софтскилз», англ. soft skills – «мягкие навыки» или «гибкие навыки») способности, умения и навыки, которые позволяют быть успешным в любой деятельности, независимо от специфики деятельности и направления, в котором работает человек. Традиционно в психологии их относят к числу

социальных навыков: умение убеждать, находить подход к людям, лидерство, умение общаться, вести переговоры, работать в команде, умение работать над собой и заниматься саморазвитием и самообразованием, управление временем, эрудированность, креативность и др.

SWOT-анализ –метод стратегического планирования, заключающийся в выявлении факторов внутренней и внешней среды организации и разделении их на четыре категории: **S**trengths (сильные стороны), **W**eaknesses (слабые стороны), **O**pportunities (возможности) и **T**hreats (угрозы).

6.1.2. Задания для повторения и углубления приобретаемых знаний.

№	Код результата обучения	Задания
1.	УК-6-З1	**Теоретический анализ понятийного аппарата целеполагания.** Дайте развернутое определение понятию «цель» в контексте личной эффективности. Проведите сравнительный анализ понятий «цель», «мечта», «намерение» и «задача». Объясните, в чем заключается системный характер цели, и почему цель называют «опережающим отражением действительности».
2.	УК-6-З1	**Критический разбор критериев эффективности целей (SMART и альтернативы).** Изучите классическую методологию SMART. Подробно раскройте сущность каждого критерия (конкретность, измеримость, достижимость, реалистичность, определенность во времени) применительно к учебной деятельности студента. Назовите главные недостатки SMART-подхода при долгосрочном планировании в условиях высокой неопределенности.
3.	УК-6-З2	**Классификация и аудит личностных ресурсов.** Изучите сущность ресурсов личности, необходимых для построения траектории саморазвития. Составьте подробную классификационную схему внутренних (психофизиологических, когнитивных, волевых) и внешних (социальных, материальных, временных) ресурсов. Обоснуйте, почему временной ресурс является базовым и невосполнимым в тайм-менеджменте.
4	УК-6-З2	**Методология оценки преимуществ и барьеров деятельности.** Раскройте теоретические основы методов оценки личностного потенциала: Personal SWOT-анализ (сильные/слабые стороны, возможности/угрозы) и хронометраж времени. Дайте определение понятию «хронофаги» (поглотители времени). Опишите их классификацию на объективные и субъективные, а также механизмы их негативного влияния на деятельность.
5.	УК-6-З3	**Анализ природы трудностей и кризисов саморазвития.** Изучите закономерности возникновения барьеров на пути реализации жизненных целей. В чем заключается разница между внешними (средовыми) и внутренними (личностными) трудностями? Объясните сущность и причины возникновения «кризисов профессионального самоопределения» и нормативных кризисов обучения в вузе.
6.	УК-6-З3	**Изучение механизмов совладания (копинг-стратегий).** Раскройте сущность психологических механизмов разрешения трудностей. Дайте характеристику трем основным типам совладающего поведения: проблемно-ориентированному, эмоционально-ориентированному и копингу избегания. Объясните с точки зрения тайм-менеджмента закономерности перехода от

		реактивного поведения (тушения пожаров) к проактивному.
7.	УК-6-З4	**Теории саморазвития, самореализации и концепция Life-Long Learning.** Раскройте сущность понятий «саморазвитие» и «самореализация» сквозь призму гуманистической психологии (теория самоактуализации А. Маслоу, концепция К. Роджерса). Опишите основные принципы и пути реализации концепции «образования в течение всей жизни» (Life-Long Learning), выделив особенности формального, неформального и информального обучения.
8.	УК-6-З4	**Сущность творческого потенциала и барьеры креативности.** Дайте определение творческому (креативному) потенциалу личности как инструменту самоорганизации. Опишите теоретические основы методов активизации творческого мышления (мозговой штурм, синектика, ментальные карты). Какие психологические барьеры (инерция мышления, конформизм, страх ошибки) мешают эффективному использованию творческого потенциала при решении нестандартных задач?

6.2. Задания, направленные на формирование профессиональных умений.

№	Код результата обучения	Задания
1.	УК-6-У1	**Разработка матрицы референтных лиц (карты стейкхолдеров личного развития).** Выпишите ключевую цель своей траектории саморазвития на ближайший год. Определите не менее 5 человек или групп (преподаватели, менторы, работодатели, сокурсники, семья), которые могут повлиять на ваш успех. Распределите их по 4 квадрантам матрицы в зависимости от их ***влияния*** на процесс и ***интереса*** к вашему результату. На основе матрицы пропишите стратегию взаимодействия с каждой группой (кого нужно информировать, с кем активно сотрудничать, чье мнение просто учитывать).
2.	УК-6-У1	**Проектирование матрицы переговоров для защиты учебного/научного проекта.** Представьте, что вам необходимо согласовать тему диплома, гранта или стартап-проекта с научным руководителем или инвестором. Составьте таблицу-матрицу переговоров. В ней укажите: 1) Свои цели (максимальную и минимальную планку); 2) Интересы противоположной стороны; 3) Возможные точки компромисса (зону взаимного согласия — ZOPA); 4) Наилучшую альтернативу обсуждаемому соглашению (BATNA) на случай, если переговоры зайдут в тупик.
3.	УК-6-У2	**Составление плана по вехам (Milestone Planning) для подготовки к аттестации.** Возьмите крупную задачу (например, написание курсовой работы или подготовку к сложной сессии) со сроком реализации 3–6 месяцев. Используя методику планирования по вехам, разбейте этот путь на 4–5 ключевых контрольных точек (вех), которые фиксируют не процесс, а *конкретный осязаемый результат* (например, «Веха 1: Утверждена структура и собран массив литературы», «Веха 2: Готова практическая глава» и т.д.). Для каждой вехи укажите жесткий дедлайн и критерии проверки её достижения.
4	УК-6-У2	**Разработка дорожной карты (вех) освоения профессионального**

		навыка (например, Hard Skill). Выберите сложный навык, необходимый вам для будущей профессии (изучение языка программирования, пакета прикладных программ, профессионального иностранного языка). Сформируйте план по вехам на семестр вперед. Каждая веха должна отражать переход на новый уровень владения (например: Веха 1 — сдан базовый тест на онлайн-платформе, Веха 2 — написан первый самостоятельный скрипт/проект, Веха 3 — пройдено тестовое собеседование).
5.	УК-6-У3	**Проведение самоанализа компетенций и построение индивидуальной эпюры (диаграммы).** Выпишите 6–8 ключевых компетенций (как Soft Skills, так и Hard Skills), критически важных для вашей будущей профессии. Оцените свой текущий уровень владения каждой компетенцией по 10-балльной шкале (где 1 — базовое представление, 10 — уровень эксперта). Постройте на основе этих данных радиальную (лепестковую) диаграмму — **эпюру компетенций**. Визуально выделите зоны «западания» (дефицита навыков) и зоны вашего главного конкурентного преимущества.
6.	УК-6-У3	**Сравнительный анализ профиля компетенций: «Я реальный» против «Я идеальный».** Используя эпюру, построенную в предыдущем задании, наложите на нее второй контур — «профиль идеального специалиста» (требования рынка труда к выпускнику вашей специальности). Рассчитайте дельту (разрыв в баллах) по каждому навыку. Напишите краткое аналитическое заключение: какие именно дефициты компетенций являются критическими барьерами для вашего трудоустройства и требуют немедленного развития.
7.	УК-6-У4	**Разработка программы саморазвития дефицитных компетенций по SMART.** На основе выявленных в задании №6 «западающих» зон выберите 2 ключевые компетенции. Разработайте для них индивидуальную программу развития на один семестр. Сформулируйте цели развития строго по критериям SMART, выберите конкретные инструменты (книги, курсы, стажировки, практические задачи) и пропишите график работы над собой, а также формы самоконтроля.
8.	УК-6-У4	**Формирование долгосрочной траектории непрерывного саморазвития (Life-Long Learning).** Разработайте комплексную программу профессионального и личностного роста на перспективу 3–5 лет (после окончания вуза). Программа должна включать: стратегическую цель, направления развития (профессиональное, управленческое, личностное), перечень необходимых гибких навыков (Soft Skills) и форматы их регулярного обновления (информальное и неформальное образование, участие в профессиональных сообществах, менторинг).

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

№	Код результата обучения	Задания
1.	УК-6-В1	**Применение методики SMART-теста для экспресс-аудита текущих целей.** Возьмите 3 свои актуальные цели на текущий семестр, сформулированные в свободной форме. Проведите их сквозное

		тестирование по чек-листу SMART-теста, выставляя баллы от 0 до 2 за каждый критерий (конкретность, измеримость, достижимость, релевантность, ограниченность во времени). Выявите критические дефекты планирования. Переформулируйте цели так, чтобы по результатам повторного SMART-теста они набрали максимальный балл.
2.	УК-6-В1	**Разработка внутренней инструкции (регламента) SMART-тестирования задач для проектной команды.** Разработайте прикладной чек-лист или пошаговый алгоритм SMART-теста, который может использовать команда студенческого или бизнес-проекта при распределении обязанностей. Включите в инструкцию маркеры-индикаторы (вопросы-фильтры), помогающие исполнителю и руководителю однозначно определить, прошла ли поставленная задача SMART-тест или требует возврата на доработку.
3.	УК-6-В2	**Построение многоуровневого «дерева жизненно важных целей» на долгосрочную перспективу.** Используя метод декомпозиции, спроектируйте свое «дерево жизненно важных целей» на ближайшие 5 лет. На верхнем уровне (генеральная цель) зафиксируйте ваше стратегическое видение («Я-концепцию» через 5 лет). На втором уровне выделите 4–5 ключевых векторов (карьера/учеба, финансы, здоровье, личностный рост). На третьем и четвертом уровнях декомпозируйте векторы до конкретных операционных задач текущего года и месяца. Обеспечьте иерархическую взаимосвязь всех уровней.
4	УК-6-В2	**Стресс-тестирование и балансировка «дерева жизненно важных целей» при изменении внешних условий.** Возьмите дерево целей, построенное в задании №3. Смоделируйте кризисную ситуацию (например: резкое изменение требований рынка труда к вашей профессии или сокращение бюджета на обучение). Продемонстрируйте владение методикой: перестройте ветви дерева целей так, чтобы сохранить устойчивость генеральной (высшей) цели за счет изменения, замены или переноса сроков тактических подцелей нижнего уровня.
5.	УК-6-В3	**Внедрение методики реализации ТОР (Технологии Организации Результата / Тайм-оптимизации ресурсов) в ежедневную практику.** В течение 7 дней применяйте базовые инструменты ТОР для управления рабочим днем. Используйте технику «жестко-гибкого» планирования: зафиксируйте в ежедневнике жесткие привязанные ко времени встречи (не более 30% времени), выделите бюджетируемые задачи и составьте гибкий список приоритетных дел по матрице Эйзенхауэра. Зафиксируйте в отчете, как применение ТОР повлияло на вашу личную продуктивность и уровень стресса.
6.	УК-6-В3	**Разработка индивидуальной карты ТОР для минимизации потерь времени и борьбы с хронофагами.** На основе анализа личного расписания составьте матрицу ТОР по управлению рисками. Пропишите в ней: 1) Типичные контексты вашего дня (транспорт, ожидание между парами, рутинная механическая работа); 2) Закрепленные за ними микрозадачи (чтение статей, разбор почты, планирование); 3) Инструменты ТОР для изоляции от главных личных хронофагов (социальные сети, незапланированные звонки, прокрастинация).
7.	УК-6-В4	**Комплексное применение методики SWOT-анализа для оценки стратегии трудоустройства.**

		Проведите глубокий SWOT-анализ себя как молодого специалиста на рынке труда. Заполните классическую матрицу 2x2. Ключевое требование к владению методикой: составьте **матрицу перекрестных связей** (комбинации: Силы-Возможности, Силы-Угрозы, Слабости-Возможности, Слабости-Угрозы). На пересечении этих факторов сформулируйте конкретные стратегические решения (например, как за счет сильных сторон нивелировать внешние угрозы).
8.	УК-6-В4	**Разработка динамического SWOT-паспорта личного бренда студента.** Создайте рабочий шаблон SWOT-паспорта, предназначенный для ежегодного мониторинга вашей конкурентоспособности. Разработайте систему измеримых метрик для каждого квадранта (например, количество освоенных навыков для зоны Strengths, появление новых онлайн-курсов для зоны Opportunities). Напишите регламент: как часто и на основе каких данных должен обновляться этот паспорт в рамках концепции непрерывного образования (Life-Long Learning).

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

7.1. Средства оценивания в ходе текущего контроля

- письменные краткие опросы в ходе аудиторных занятий на знание категорий учебной дисциплины, указанных в п.6.1.1.;
- задания и упражнения, рекомендованные для самостоятельной работы.

7.2. ФОС для текущего контроля

№	Код результата обучения	ФОС текущего контроля
1.	УК-6-З1	Комплект закрытых тестовых заданий на проверку понятийного аппарата целеполагания (цель, задача, миссия, видение).
2.	УК-6-З1	Коллоквиум / устный опрос по теме: «Критерии эффективности SMART: теоретические основы и ограничения метода».
3.	УК-6-З2	Экспресс-тест на знание классификации личностных ресурсов и теории невосполнимости временного ресурса.
4	УК-6-З2	Проблемный семинар / контрольные вопросы по теме: «Виды хронофагов и природа психологических барьеров деятельности».
5.	УК-6-З3	Аналитический опрос на тему: «Нормативные кризисы обучения и закономерности сопротивления внешней среды».
6.	УК-6-З3	Теоретический зачет по классификации копинг-стратегий и психологических механизмов совладания с трудностями.
7.	УК-6-З4	Терминологический диктант по понятиям: самоактуализация, непрерывное образование (Life-Long Learning), форматы обучения.
8.	УК-6-З4	Круглый стол / дискуссия на тему: «Психологическая инерция мышления и барьеры раскрытия творческого потенциала».
9.	УК-6-У1	Практическое задание: «Построение матрицы референтных лиц (карты стейкхолдеров личного развития)» с письменным отчетом.
10.	УК-6-У1	Ситуационный мини-кейс: «Моделирование матрицы переговоров (ZOPA/BATNA) для защиты научного/учебного проекта».
11.	УК-6-У2	Практическая работа: «Разработка плана по вехам (Milestone Planning)

		для подготовки к промежуточной аттестации».
12.	УК-6-У2	Проектное задание: «Проектирование дорожной карты освоения профессионального навыка (Hard Skill) на семестр».
13.	УК-6-У3	Расчетно-графическая работа: «Экспресс-диагностика личных компетенций и построение лепестковой диаграммы (эпюры)».
14.	УК-6-У3	Аналитическая записка: «Сравнительный профиль "Я реальный" и "Я идеальный" (выявление дефицитов и рыночных барьеров)».
15.	УК-6-У4	Практическая разработка: «Программа саморазвития дефицитных компетенций студента на период учебного года».
16.	УК-6-У4	Защита реферата-проекта: «Моя долгосрочная траектория непрерывного самообразования на 3–5 лет после окончания вуза».
17.	УК-6-В1	Лабораторная работа: «Проведение сквозного SMART-теста текущих целей с процедурой их корректировки».
18.	УК-6-В1	Защита командного проекта: «Разработка прикладного регламента (чек-листа) SMART-тестирования задач для рабочих групп».
19.	УК-6-В2	Графическое портфолио: Многоуровневая ментальная карта «Древо моих жизненно важных целей на 5 лет» с декомпозицией.
20.	УК-6-В2	Имитационная деловая игра / Стресс-тест: «Перестройка дерева целей в условиях резкого изменения внешней среды».
21.	УК-6-В3	Практический отчет (дневник самоконтроля): «Опыт внедрения жестко-гибкого планирования по методике ТОР в течение недели».
22.	УК-6-В3	Кейс-задача: «Проектирование персональной карты ТОР для оптимизации контекстного времени и изоляции хронофагов».
23.	УК-6-В4	Расчетно-аналитический кейс: «Комплексный SWOT-анализ конкурентоспособности выпускника с матрицей перекрестных связей».
24.	УК-6-В4	Творческое задание / Защита проекта: «Динамический SWOT-паспорт личного бренда студента и регламент его мониторинга».

7.3 ФОС для промежуточной аттестации

7.3.1. Задания для оценки знаний

№	Формируемая компетенция	Показатели результата обучения	ФОС для оценки знаний
1.	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6)	УК-6-З1	**Теоретические вопросы и задания по сущности цели и критериям ее эффективности:** 1. Понятийный аппарат целеполагания: сущность и системные характеристики цели, различие между целью, задачей, миссией и видением. 2. Классическая методология SMART: подробное раскрытие каждого критерия эффективности, их значение для личного менеджмента. 3. Ограничения и недостатки SMART-подхода при долгосрочном планировании в условиях высокой неопределенности. 4. Опережающее отражение действительности: почему цель называют идеальным образом будущего результата деятельности.
2.		УК-6-З2	**Теоретические вопросы и задания по сущности и способам оценки ресурсов личности, преимуществ и помех деятельности:**

			1. Ресурсы личности: сущность, классификация на внутренние (психофизиологические, когнитивные) и внешние (временные, социальные, материальные). 2. Феномен невосполнимости временного ресурса в тайм-менеджменте. 3. Методология оценки личностного потенциала: теоретические основы Personal SWOT-анализа и метода хронометража времени. 4. Понятие «хронофаги» (поглотители времени): сущность, классификация на объективные и субъективные, механизмы их негативного влияния на продуктивность.
3.		УК-6-З3	**Теоретические вопросы и задания по механизмам и закономерностям разрешения трудностей:** 1. Природа трудностей на пути реализации жизненных целей: классификация барьеров на внешние (средовые) и внутренние (личностные). 2. Закономерности возникновения нормативных кризисов обучения в вузе и кризисов профессионального самоопределения. 3. Копинг-поведение: сравнительная характеристика проблемно-ориентированной, эмоционально-ориентированной стратегий и копинга избегания. 4. Закономерности перехода личности от реактивного типа поведения к проактивному в рамках тайм-менеджмента.
4.		УК-6-З4	**Теоретические вопросы и задания по сущности и путям саморазвития, самореализации, использования творческого потенциала:** 1. Сущность понятий «саморазвитие» и «самореализация» в гуманистической психологии (теория самоактуализации А. Маслоу). 2. Концепция «образования в течение всей жизни» (Life-Long Learning): сущность, принципы, специфика формального, неформального и информального обучения. 3. Творческий (креативный) потенциал личности как инструмент самоорганизации и решения нестандартных жизненных/профессиональных задач. 4. Методы активизации творческого мышления (мозговой штурм, ментальные карты) и психологические барьеры креативности (инерция мышления, конформизм).

7.3.2. Задания для оценки умений

№	Формируемая компетенция	Показатели результата обучения	ФОС для оценки умений
1.	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в	УК-6-У1	**Практические задания на проверку умения разрабатывать матрицы референтных лиц и переговоров:** 1. *Задание «Карта влияния»*: Опишите крупную стратегическую цель своего профессионального развития. Разработайте под нее матрицу референтных лиц (не менее 5 стейкхолдеров), распределив их по осям «Влияние» и «Интерес». Пропишите индивидуальный план коммуникации с каждым лицом. 2. *Кейс-задание «Переговоры с инвестором/заказчиком»*: Смоделируйте ситуацию

	течение всей жизни (УК-6)		защиты проекта перед руководством. Спроектируйте матрицу переговоров, четко зафиксировав показатели целевой зоны (идеальный исход), точки отхода (минимум) и альтернативные сценарии (BATNA).
2.		УК-6-У2	**Практические задания на проверку умения использовать методику разработки плана по вехам:** 1. *Задача «Крупный проект»*: На примере подготовки выпускной квалификационной работы (или курсового проекта) сформируйте календарный план по вехам (Milestones) на 6 месяцев вперед. Выделите не менее 4 ключевых вех, сформулированных в виде осязаемых результатов, укажите дедлайны и метрики контроля. 2. *Ситуационное задание*: Разработайте семестровую дорожную карту освоения одного профессионального навыка (Hard Skill) методом поэтапных контрольных точек (вех).
3.		УК-6-У3	**Практические задания на проверку умения анализировать свои компетенции и составлять эпюру:** 1. *Аналитическое задание*: Выберите профиль желаемой будущей профессии. Выделите 7 ключевых компетенций (смесь Hard и Soft Skills). Проведите самооценку по 10-балльной шкале и на основе полученных данных постройте лепестковую диаграмму (**эпюру компетенций**). 2. *Анализ дефицитов*: Наложите на построенную эпюру нормативный профиль идеального специалиста, рассчитайте дельту разрывов и составьте письменное аналитическое заключение о критических зонах отставания.
4.		УК-6-У4	**Практические задания на проверку умения разрабатывать программу саморазвития своих компетенций:** 1. *Задание-проектирование*: На основе выявленных дефицитов компетенций (из предыдущего блока) разработайте индивидуальную программу саморазвития на 1 год. Программа должна содержать развивающие цели по SMART, перечень образовательных инструментов (курсы, книги, стажировки), график контрольных проверок. 2. *Кейс «Life-Long Learning траектория»*: Составьте проект траектории непрерывного образования на 3 года вперед, предусмотрев интеграцию формального, неформального и информального обучения.

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

№	Формируемая компетенция	Показатели результата обучения	Задания для оценки владений (навыков, опыта деятельности)
1.	Способен управлять своим	УК-6-В1	**Практические задания на проверку владения методикой SMART-теста:** 1. *Кейс-аудит*: Студенту предоставляется перечень из 5

	временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6)		хаотично сформулированных учебных и профессиональных задач. Требуется провести их сквозное тестирование по чек-листу SMART-теста (с бальной оценкой каждого критерия), выявить дефекты формулировок и осуществить полную реконструирующую перестановку целей до достижения эталонных параметров SMART. 2. *Разработка регламента*: Спроектируйте авторский опросник-фильтр SMART-теста для экспресс-оценки задач внутри проектной группы с описанием маркеров прохождения теста.
2.		УК-6-В2	**Практические задания на проверку владения методикой построения «дерева жизненно важных целей»:** 1. *Задание-проектирование*: Разработайте и графически оформите (в виде ментальной карты или иерархической схемы) свое «дерево жизненно важных целей» на среднесрочную перспективу (3–5 лет). Схема должна включать генеральную цель (образ «Я-будущего»), декомпозицию по 4 базовым жизненным векторам и оперативную детализацию нижнего уровня до задач текущего месяца. 2. *Имитационный стресс-тест*: Моделирование деструктивного изменения внешней среды (форс-мажор). Перестройте и сбалансируйте ветви разработанного дерева целей, сохранив инвариантность генеральной цели.
3.		УК-6-В3	**Практические задания на проверку владения методикой реализации ТОР (Технологии Организации Результата):** 1. *Дневник-отчет*: Предоставление заполненного в течение учебной недели дневника самоконтроля по ТОР. Студент должен продемонстрировать владение техникой «жестко-гибкого» планирования (выделение стратегических задач, контекстное планирование через «кайросы», бюджетирование резервов времени). 2. *Проектирование карты минимизации потерь*: На основе данных личного хронометража разработайте персональную карту ТОР, содержащую алгоритмы изоляции от ключевых субъективных и объективных хронофагов.
4.		УК-6-В4	**Практические задания на проверку владения методикой применения SWOT-анализа:** 1. *Комплексный SWOT-анализ*: Проведите полноценный стратегический SWOT-анализ личной конкурентоспособности на рынке труда. Обязательным требованием является построение **матрицы перекрестных связей** (интеграция полей СИВ, СИУ, СЛВ, СЛУ) и формулирование на их пересечении превентивных управленческих решений. 2. *SWOT-паспорт личного бренда*: Разработайте динамический паспорт личного бренда со сквозной системой измеримых метрик для мониторинга личной

			эффективности в рамках парадигмы непрерывного образования.

Вопросы для подготовки к зачету

1. Понятийный аппарат целеполагания: сущность и системные характеристики цели. Различие между понятиями «цель», «задача», «миссия» и «видение».
2. Почему цель называют «идеальным образом будущего результата» и «опережающим отражением действительности»? Роль субъективного фактора в целеполагании.
3. Классическая методология SMART: подробный разбор каждого критерия эффективности целей и их значение для личного менеджмента.
4. Ограничения, недостатки и критические дефекты SMART-подхода при долгосрочном планировании в условиях высокой неопределенности (VUCA/BANI-мир).
5. Методика проведения сквозного SMART-теста для экспресс-аудита и корректировки текущих целей.
6. Методология декомпозиции целей. Правила построения многоуровневого «дерева жизненно важных целей» на долгосрочную перспективу.
7. Принципы стресс-тестирования и балансировки «дерева целей» при резком изменении условий внешней среды.
8. Сущность и структура матрицы референтных лиц (карты стейкхолдеров личного развития). Стратегии взаимодействия с различными группами влияния.
9. Методика планирования по вехам (Milestone Planning) и проектирования дорожных карт для достижения крупных учебных или профессиональных целей.
10. Матрица переговоров в структуре самоорганизации: понятия целей (минимум/максимум), интересов сторон, зон компромисса (ZOPA) и альтернатив (BATNA).
11. Ресурсы личности: сущность и классификация на внутренние (психофизиологические, когнитивные, волевые) и внешние (временные, социальные, материальные).
12. Феномен невосполнимости временного ресурса в тайм-менеджменте. Понятие «хронофаги» (поглотители времени), их классификация и методы изоляции.
13. Методология комплексного применения SWOT-анализа (Personal SWOT) для оценки личностного потенциала и стратегии профессионального роста.
14. Правила построения матрицы перекрестных связей SWOT-анализа (Силы-Возможности, Слабости-Угрозы) для принятия стратегических решений.
15. Аудит личного времени: методика ведения хронометража и выявления скрытых резервов продуктивности.
16. Сущность анализа компетенций выпускника: методика построения радиальной диаграммы (эпюры) и сравнение профилей «Я реальный» и «Я идеальный».
17. Технология Организации Результата (ТОР): принципы «жестко-гибкого» планирования дня и прикладные инструменты минимизации потерь времени.
18. Природа барьеров и трудностей на пути саморазвития: различие между объективными (средовыми) и субъективными (личностными) препятствиями.
19. Нормативные кризисы обучения в вузе и кризисы профессионального самоопределения: закономерности возникновения и маркеры проявления.
20. Копинг-поведение: сравнительная характеристика проблемно-ориентированной, эмоционально-ориентированной стратегий и копинга избегания.
21. Психологические механизмы совладания с трудностями против неосознаваемой психологической защиты личности.
22. Закономерности и этапы прохождения кризисов (кривая изменений Кюблер-Росс в адаптации для менеджмента). Роль рефлексии в преодолении ошибок.

23. Закономерности перехода личности от реактивного типа поведения («тушение пожаров») к проактивному в рамках тайм-менеджмента.
24. Сущность понятий «саморазвитие» и «самореализация» сквозь призму гуманистической психологии (теория самоактуализации А. Маслоу).
25. Концепция «образования в течение всей жизни» (Life-Long Learning): принципы и специфика формального, неформального и информального обучения.
26. Творческий (креативный) потенциал личности как инструмент решения нестандартных профессиональных и жизненных задач.
27. Методы активизации творческого и структурированного мышления: мозговой штурм, ментальные карты (Mind Mapping), метод фокальных объектов.
28. Психологические барьеры креативности (инерция мышления, конформизм, страх ошибки) и способы их преодоления.
29. Алгоритм и обязательные этапы проектирования индивидуальной образовательной траектории и программы саморазвития компетенций.
30. Роль «гибких навыков» (Soft Skills) и их регулярного обновления в долгосрочной стратегии непрерывной самореализации человека.

Типовые тестовые задания:

1. Что представляет собой цель с точки зрения методологии управления и тайм-менеджмента?

- А) Абстрактный образ идеального будущего, не привязанный к ресурсам
- Б) Конкретный, измеримый и запланированный результат, который должен быть достигнут к определенному моменту времени
- В) Любой непрерывный процесс текущей учебной или трудовой деятельности
- Г) Перечень должностных обязанностей и инструкций

2. Какое из следующих утверждений формулирует цель строго по критериям SMART?

- А) Стать успешным и востребованным специалистом в своей профессиональной сфере
- Б) Существенно повысить уровень владения разговорным английским языком в ближайшее время
- В) Сдать международный экзамен IELTS на балл не ниже 6.5 к 20 декабря текущего года
- Г) Читать как можно больше профильной литературы по специальности для расширения кругозора

3. В чем заключается ключевое ограничение (недостаток) методологии SMART при планировании?

- А) Она применима только для крупных коммерческих корпораций
- Б) Она неэффективна в долгосрочном планировании в условиях жесткой неопределенности (VUCA/BANI-мир)
- В) Она требует использования сложных математических расчетов
- Г) Она полностью игнорирует временные дедлайны

4. К какой группе личностных ресурсов относится показатель «уровень стрессоустойчивости и физической выносливости»?

- А) Внешние материальные ресурсы
- Б) Внутренние психофизиологические ресурсы
- В) Когнитивные (интеллектуальные) ресурсы
- Г) Социально-сетевые ресурсы

5. Что в тайм-менеджменте понимается под термином «хронофаги»?

- А) Инструменты для автоматического планирования рабочего дня
- Б) Поглотители времени, отвлекающие факторы, снижающие эффективность деятельности

- В) Психологические методики повышения концентрации внимания
- Г) Ключевые показатели эффективности (KPI) сотрудника

6. Какие элементы классической матрицы SWOT-анализа относятся к факторам внутренней среды личности (контролируемым самой личностью)?

- А) Сильные стороны (Strengths) и Слабые стороны (Weaknesses)
- Б) Возможности (Opportunities) и Угрозы (Threats)
- В) Сильные стороны (Strengths) и Возможности (Opportunities)
- Г) Слабые стороны (Weaknesses) и Угрозы (Threats)

7. Какая копинг-стратегия (стратегия совладания) является наиболее конструктивной при столкновении с учебным кризисом (например, угрозой отчисления)?

- А) Эмоционально-ориентированный копинг (поиск сочувствия, излияние эмоций)
- Б) Копинг избегания (прокрастинация, игнорирование звонков из деканата)
- В) Проблемно-ориентированный копинг (анализ задолженностей, составление графика пересдач)
- Г) Защитный механизм вытеснения проблемы из сознания

8. Какое поведение человека называют «проактивным» в контексте личной эффективности?

- А) Поведение, полностью завязанное на внешние стимулы и спонтанное реагирование на возникающие проблемы («тушение пожаров»)
- Б) Осознанное поведение, основанное на личных ценностях и целях, включающее предвидение рисков и заблаговременное управление ими
- В) Пассивное ожидание указаний со стороны руководства или преподавателей
- Г) Склонность обвинять внешние обстоятельства в собственных неудачах

9. Какая стадия согласно «кривой изменений» (модель Кюблер-Росс) знаменует собой начало реальной адаптации и поиска конструктивных путей выхода из кризиса?

- А) Отрицание (этого не может быть)
- Б) Гнев (почему это произошло именно со мной)
- В) Депрессия (полная потеря мотивации)
- Г) Принятие (осмысление новой реальности и планирование действий)

10. В чем заключается сущность «информального образования» в рамках концепции Life-Long Learning?

- А) Обучение в стенах вуза или колледжа с получением государственного диплома
- Б) Обучение на специализированных курсах и тренингах с получением сертификата
- В) Спонтанное самообразование, протекающее в процессе повседневной жизнедеятельности и работы (чтение книг, опыт, общение)
- Г) Полный отказ от получения каких-либо новых знаний после окончания учебного заведения

11. Какой метод активизации творческого потенциала основан на полном запрете критики на этапе генерации идей?

- А) Метод SWOT-анализа
- Б) Классический мозговой штурм (Brainstorming)
- В) Метод хронометража по вехам
- Г) Построение эпюры компетенций

12. Что понимается под «психологической инерцией мышления», блокирующей творческий потенциал?

- А) Способность быстро переключаться между сложными задачами
- Б) Склонность мыслить привычными шаблонами, стереотипами и прошлым опытом, мешающая увидеть нестандартное решение
- В) Высокий уровень эмоционального интеллекта
- Г) Умение визуализировать мысли с помощью ментальных карт

Ключ к тесту и пояснения

№ вопроса	Правильный ответ	Индикатор УК-6	Краткое пояснение
1	**Б**	УК-6-31	Цель должна быть конкретным финальным результатом, а не абстрактным процессом или мечтой.
2	**В**	УК-6-31	Вариант В содержит конкретику (IELTS), измеритель (балл 6.5) и жесткий дедлайн (20 декабря).
3	**Б**	УК-6-31	В непредсказуемой среде жесткие SMART-цели быстро устаревают, уступая место гибким подходам (OKR).
4	**Б**	УК-6-32	Стрессоустойчивость и здоровье — это внутренние биологические и психические ресурсы человека.
5	**Б**	УК-6-32	Хронофаги (дословно «пожиратели времени») — любые неконструктивные потери времени.
6	**А**	УК-6-32	Силы и слабости — это то, что находится внутри нас. Возможности и угрозы — это внешняя среда.
7	**В**	УК-6-33	Проблемно-ориентированный копинг устраняет саму причину стресса (решает проблему), а не маскирует её.
8	**Б**	УК-6-33	Проактивность — это авторство своей жизни, способность действовать на опережение, а не только реагировать.
9	**Г**	УК-6-33	Только после стадии принятия человек перестает тратить энергию на эмоции и начинает действовать.
10	**В**	УК-6-34	Информальное образование — это неосознанное или осознанное повседневное самообучение без документов.
11	**Б**	УК-6-34	Главное правило мозгового штурма — сначала набросать как можно больше идей, критика разрешена только потом.
12	**Б**	УК-6-34	Инерция заставляет мозг идти по пути наименьшего сопротивления, повторяя старые, часто неэффективные схемы.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература:

1. Аткинсон, М. Достижение целей: пошаговая система / М. Аткинсон, Р. Т. Чойс ; под редакцией М. Брандес, Т. Андриевской. — 4-е изд. — Москва : Альпина Паблишер, 2025. — 281 с. — ISBN 978-5-9614-5173-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/148392.html

2. Диянова, З. В. Психология личности. Закономерности и механизмы развития личности : учебник для вузов / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 154 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16263-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585778 (дата обращения: 03.08.2026).
3. Маурер, Р. Шаг за шагом к достижению цели: метод кайдзен / Р. Маурер ; перевод Е. Бакушева. — Москва : Альпина Паблишер, 2025. — 192 с. — ISBN 978-5-9614-4788-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/148435.html
4. Огнев А.С. Навигация. Жизненная, образовательная, профессиональная : учебно-методическое пособие / Огнев А.С., Довбыш С.Е., Колосова Е.Б.. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. — 128 с. — ISBN 978-5-4263-0625-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/146069.html
5. Развитие творческого потенциала личности в образовательном процессе : практическое пособие / ответственные редакторы О. В. Коршунова, О. Г. Селиванова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 319 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-12678-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566794

б) дополнительная литература:

1. Артюхова, Т. Ю. Психология и педагогика саморазвития студентов высшей школы : учебник для вузов / Т. Ю. Артюхова, О. А. Козырева. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 230 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16283-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/568042
2. Джонсон, В. 52 понедельника: как за год добиться любых целей / В. Джонсон ; под редакцией М. Савиной. — 2-е изд. — Москва : Альпина Паблишер, 2024. — 218 с. — ISBN 978-5-9614-4622-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/137979.html
3. Елисеев, О. П. Практикум по психологии личности : учебник для вузов / О. П. Елисеев. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 390 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10962-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/562721
4. Иванова, Л. Н. Технологии самоорганизации, самообразования и саморазвития : учебное пособие и практикум / Л. Н. Иванова, О. В. Парилов. — Москва : Российский государственный университет правосудия, 2024. — 154 с. — ISBN 978-5-00209-114-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/152120.html
5. Темплар, Р. Правила достижения цели: как получать то, что хочешь / Р. Темплар ; перевод А. Маркелова ; под редакцией М. Миловидовой. — Москва : Альпина нон-фикшн, 2024. — 221 с. — ISBN 978-5-91671-167-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/142466.html
6. Болл, М. Метавселенная: как она меняет наш мир / М. Болл ; перевод И. Евстигнеева, О. Лисенкова, под редакцией О. Ключинской. — Москва : Альпина Паблишер, 2025. — 362 с. — ISBN 978-5-9614-8036-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR CMAPT : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/books/148361/details (дата обращения: 03.08.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

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

При изучении учебной дисциплины (в том числе в интерактивной форме) предполагается применение современных информационных технологий. Комплект программного обеспечения для их использования включает в себя:

пакеты офисного программного обеспечения Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint), OpenOffice;

веб-браузер (Google Chrome, Mozilla Firefox, Internet Explorer др.); электронную библиотечную систему IPRBooks;

систему размещения в сети «Интернет» и проверки на наличие заимствований курсовых, научных и выпускных квалификационных работ «ВКР-ВУЗ.РФ».

Для доступа к учебному плану и результатам освоения дисциплины, формирования Портфолио обучающегося используется Личный кабинет студента (он-лайн доступ через сеть Интернет http://lk.rosnou.ru).

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

http://psi.webzone.ru/ Психологический словарь. Сайт содержит словарь психологических терминов.

https://www.psychology.ru/Сайт «Psychology.ru». Сайт включает библиотеку психологической литературы и тесты.

http://www.psychological.ru/ Сайт «Градиент». Сайт включает методологию, библиотеку, интерактивную службу поддержки. Проект разработан при поддержке Российского гуманитарного научного фонда.

https://www.psychol-ok.ru/library.html Библиотека сайта профессиональной психологической помощи

http://psychology.net.ru/articles/ Сайт «Мир психологии». Сайт содержит статьи по психологии

11. ОБУЧЕНИЕ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Изучение учебной дисциплины обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи» (с изменениями и дополнениями), Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденными Министерством образования и науки РФ 08.04.2014г. № АК-44/05вн, Положением об организации обучения студентов – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом ректора Университета от 6 ноября 2015 года №60/о, Положением о Центре инклюзивного образования и психологической помощи АНО ВО «Российский новый университет», утвержденного приказом ректора от 20 мая 2016 года № 187/о.

Лица с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды обеспечиваются электронными образовательными ресурсами, адаптированными к состоянию их здоровья.

Предоставление специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится преподавателями с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся и специфики приема-передачи учебной информации на основании просьбы, выраженной в письменной форме.

С обучающимися по индивидуальному плану или индивидуальному графику проводятся индивидуальные занятия и консультации.

12. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Для проведения лекций и семинарских занятий используется лекционная аудитория№ 27:

- Персональный компьютер: 1 шт.
- Монитор: 1 шт.
- Переносной проектор.
- Переносной экран.
- Меловая магнитная доска
- Учебно-наглядные пособия

Рабочие места студентов:

- столы ученические: 14 шт.
- стулья: 28 шт.

Рабочее место преподавателя:

- стол письменный: 1 шт.
- стул: 1 шт.