

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 29.05.2026 22:12:09  
Уникальный программный ключ:  
637517d24e103c3db032acf08079d58e4c5b12f5eb89c28dfe17d139951d37



**Образовательное частное учреждение высшего образования  
«МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С. ГРИБОЕДОВА»  
(ИМПЭ им. А.С. Грибоедова)**

**ИНСТИТУТ МЕЖДУНАРОДНОЙ ЭКОНОМИКИ, ЛИДЕРСТВА И МЕНЕДЖМЕНТА**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор института  
международной экономики,  
лидерства и менеджмента

А.А. Панарин

«22» декабря 2023г.



**Рабочая программа дисциплины**

**ЖИЗНЕННАЯ НАВИГАЦИЯ**

**Специальность**

**38.05.02 Таможенное дело**

**Специализация:**

**Таможенные платежи и валютный контроль**

**Квалификация (степень):**

**специалист таможенного дела**

**Формы обучения:**

**очная, заочная**

**Москва**

Рабочая программа дисциплины «Жизненная навигация». По специальности 38.05.02 Таможенное дело, специализация «Таможенные платежи и валютный контроль» / В.Ю. Панченко – М.: ИМПЭ им. А.С. Грибоедова

Рабочая программа дисциплины составлена на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 38.05.02 «Таможенное дело», утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25 ноября 2020 г. № 1453 и Профессионального стандарта «Специалист по внешнеэкономической деятельности» от «17» июня 2019 г. № 409н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации «11» июля 2019 г., регистрационный № 55208).

Разработчики:

В.Ю. Панченко, д. ю. н., доцент

Ответственный рецензент:

М.К. Чистякова, кандидат экономических наук, доцент,  
декан экономического факультета ОАНО ВО  
«Московский психолого-социального университета»  
(Ф.И.О., уч. степень, уч. звание, должность)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры аудита, финансов и кредита «22» декабря 2023, протокол № 4

Заведующий кафедрой  /Т. В. Новикова, к. э. н., доцент

Согласовано от Библиотеки  /О.Е. Стёпкина/

## Раздел 1. Цель и задачи освоения дисциплины

**Целью** освоения дисциплины «Жизненная навигация» является формирование способности и готовности использовать знания о законах развития социальной и культурной среды, положений и методов социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных задач, задач личностного и профессионального развития, самоорганизации личности.

**Задачи** дисциплины:

- изучить сущность и пути саморазвития, самореализации, использования творческого потенциала;
- определить критерии оценки и оптимизации программы саморазвития личности
- изучить способы оптимизации жизненно важных целей с использованием SMART-теста;
- сформировать представления об основных личных жизненных приоритетах;
- изучить механизмы взаимодействия с другими людьми и организациями;
- овладеть методикой построения и оптимизации модели высокоэффективного рабочего дня;
- изучить основы саморегуляции собственного состояния;
- овладеть способами самоанализа личности с применением каталога универсальных компетенций;
- изучить основы анализа типичных затруднений реализации жизненно важных намерений;
- усвоить пути согласования целей, задач профессиональной деятельности и реализации жизненных планов.

## Раздел 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

| Код компетенции | Формулировка компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-2           | Способен осуществлять сбор, обработку, анализ данных для решения профессиональных задач, информирования органов государственной власти и общества на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности | ИОПК-2.1<br>Осуществляет сбор и обработку информации с использованием современного инструментария для решения профессиональных задач, информирования органов государственной власти и общества                                                               |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ИОПК-2.2<br>Использует методы анализа данных для решения профессиональных задач, информирования органов государственной власти и общества с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ИОПК-2.3<br>Использует методы анализа данных для интерпретации результатов моделирования при осуществлении профессиональной деятельности с учетом основных требований информационной безопасности                                                            |
| ПК-4.           | Способен осуществлять таможенный контроль, валютный контроль,                                                                                                                                                                                                                                                              | ИПК-4.1<br>Знает методы таможенного и валютного контроля профессиональной деятельности                                                                                                                                                                       |

|  |                                                                    |                                                                                              |
|--|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | взимание таможенных платежей и контроль правильности их исчисления | ИПК-4.2<br>Умеет определять правильность представленных таможенных документов, их оформления |
|--|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|

### **Раздел 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы специалитета**

Дисциплина «Жизненная навигация» изучается в 1 семестре очной и заочной форм обучения, относится к Блоку ФТД.02 «Дисциплины (модули)», «Факультативные дисциплины» образовательной программы по специальности 38.05.02 Таможенное дело (уровень специалитет), специализация: «Таможенные платежи и валютный контроль».

### **Раздел 4. Объем (трудоемкость) дисциплины (общая, по видам учебной работы, видам промежуточной аттестации)**

#### **Трудоемкость дисциплины и виды учебной работы на очной форме обучения**

| з.е.      | Итого | Лекции | Практические занятия | Курсовое проектирование | Самостоятельная работа | Текущий контроль | Контроль, промежуточная аттестация |
|-----------|-------|--------|----------------------|-------------------------|------------------------|------------------|------------------------------------|
| 1 семестр |       |        |                      |                         |                        |                  |                                    |
| 2         | 72    | 16     | 16                   |                         | 36                     |                  | 4<br>Зачет                         |

#### **на заочной форме обучения**

| з.е.      | Итого | Лекции | Практические занятия | Курсовое проектирование | Самостоятельная работа | Текущий контроль | Контроль, промежуточная аттестация |
|-----------|-------|--------|----------------------|-------------------------|------------------------|------------------|------------------------------------|
| 1 семестр |       |        |                      |                         |                        |                  |                                    |
| 2         | 72    | 2      | 2                    |                         | 64                     |                  | 4<br>Зачет                         |

### **Тематический план дисциплины**

#### **Очная форма обучения**

| Разделы / Темы                                                                        | Лекции | Практические занятия | Самостоятельная работа | Текущий контроль | Контроль, промежуточная аттестация | Всего часов |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------|------------------------|------------------|------------------------------------|-------------|
| 1 семестр                                                                             |        |                      |                        |                  |                                    |             |
| Тема 1. Смысловая навигация. Жизненный путь личности                                  | 2      | 2                    | 2                      |                  |                                    | 6           |
| Тема 2. Сферы жизнедеятельности личности. Гармонизации развития личности как субъекта | 2      | 2                    | 2                      |                  |                                    | 6           |

|                                                                              |    |    |    |  |  |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|--|--|----|
| жизнедеятельности                                                            |    |    |    |  |  |    |
| Тема 3. Профессиональная деятельность как важнейший фактор развития личности | 2  | 2  | 4  |  |  | 8  |
| Тема 4. Жизненные стратегии: механизмы формирования и реализации.            |    |    | 4  |  |  | 4  |
| Тема 5. Ресурсная навигация личности                                         | 2  | 2  | 4  |  |  | 8  |
| Тема 6. Экзистенциальная навигация личности                                  | 2  | 2  | 4  |  |  | 8  |
| Тема 7. Организационная навигация                                            |    |    | 4  |  |  | 4  |
| Тема 8. Сценарно-ролевая навигация                                           | 2  | 2  | 4  |  |  | 8  |
| Тема 9. Социальная навигация                                                 | 2  | 2  | 4  |  |  | 8  |
| Тема 10. Волевая навигация                                                   | 2  | 2  | 4  |  |  | 8  |
| <b>Зачет</b>                                                                 |    |    |    |  |  | 4  |
| <b>Итого по дисциплине</b>                                                   | 16 | 16 | 36 |  |  | 72 |

**на заочной форме обучения**

| Разделы / Темы                                       | Лекции | Практические занятия | Самостоятельная работа | Текущий контроль | Контроль, промежуточная аттестация | Всего часов |
|------------------------------------------------------|--------|----------------------|------------------------|------------------|------------------------------------|-------------|
| 1 семестр                                            |        |                      |                        |                  |                                    |             |
| Тема 1. Смысловая навигация. Жизненный путь личности | 2      | 2                    | 10                     |                  |                                    | 14          |
| Тема 2. Сферы                                        |        |                      | 10                     |                  |                                    | 10          |

|                                                                                           |   |   |    |  |  |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|----|--|--|----|
| жизнедеятельности личности. Гармонизации развития личности как субъекта жизнедеятельности |   |   |    |  |  |    |
| Тема 3. Профессиональная деятельность как важнейший фактор развития личности              |   |   | 10 |  |  | 10 |
| Тема 4. Жизненные стратегии: механизмы формирования и реализации.                         |   |   | 10 |  |  | 10 |
| Тема 5. Ресурсная навигация личности                                                      |   |   | 10 |  |  | 10 |
| Тема 6. Экзистенциальная навигация личности                                               |   |   | 10 |  |  | 10 |
| Тема 7. Организационная навигация                                                         |   |   | 10 |  |  | 10 |
| Тема 8. Сценарно-ролевая навигация                                                        |   |   | 10 |  |  | 10 |
| Тема 9. Социальная навигация                                                              |   |   | 12 |  |  | 12 |
| Тема 10. Волевая навигация                                                                |   |   | 12 |  |  | 12 |
| <b>Зачет</b>                                                                              |   |   |    |  |  | 4  |
| <b>Итого по дисциплине</b>                                                                | 2 | 2 | 64 |  |  | 72 |

#### Структура и содержание дисциплины

| Наименование раздела/<br>темы дисциплины             | Содержание дисциплины                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема 1. Смысловая навигация. Жизненный путь личности | Жизненный путь личности. Жизненно важные ориентиры личности: картина мира, представления о собственной личности, идеальный образ желаемого |

|                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                         | будущего Мечта как основа жизненно важного выбора личности в процессе смысловой самонавигации.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Тема 2. Сферы жизнедеятельности личности. Гармонизации развития личности как субъекта жизнедеятельности | Биологическая, предметно-деятельностная, ментальная, социальная сферы жизнедеятельности человека. Физиологические особенности как предпосылки, предметная деятельность как источник; жизненно важные противоречия как главная движущая сила развития личности. Личный выбор как ключевой фактор становления индивидуальности. Условия гармонизации процессов развития личности как субъекта жизнедеятельности. Закономерности достижения жизненного успеха и персонального благополучия. |
| Тема 3. Профессиональная деятельность как важнейший фактор развития личности                            | Профессиональная деятельность как важнейший фактор развития личности. Профессиональный успех и карьерное продвижение. Соотношение развития личности как субъекта профессиональной деятельности и карьерного роста на различных стадиях жизни.                                                                                                                                                                                                                                            |
| Тема 4. Жизненные стратегии: механизмы формирования и реализации.                                       | Понятие о жизненной стратегии личности. Разновидности жизненных стратегий. Механизмы формирования и реализации жизненных стратегий. Этапы становления личности как субъекта жизнедеятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Тема 5. Ресурсная навигация личности                                                                    | Определение условий достижения жизненно важных целей. Качества личности как субъекта жизнедеятельности. Добродетели и достоинства личности. Оценка персональных компетенций как главного ресурса личности для построения и реализации жизненных планов. Построение плана саморазвития личности как основной составляющей ресурсного обеспечения движения к своей мечте и жизненному успеху.                                                                                              |
| Тема 6. Экзистенциальная навигация личности                                                             | Природа субъективных самоограничений, методы их аттестации и приемы преодоления.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Тема 7. Организационная навигация                                                                       | Причины стремления человека к упорядочению собственной активности. Разработка реалистичных планов достижения жизненно важных целей и построение персональной траектории успеха.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Тема 8. Сценарно-ролевая навигация                                                                      | Сценарно-ролевые ориентиры личности. Учет и целенаправленное использование при реализации жизненно важных планов закономерностей формирования психологического образа «Мое идеальное Я».                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Тема 9. Социальная навигация                                                                            | Социальное позиционирование личности. Влияние референтных лиц и референтных групп на эффективность реализации жизненно важных планов; приемы и методы согласования различных интересов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Тема 10. Волевая навигация                                                                              | Основные задачи волевой детерминации личностью собственной активности. Механизмы, приемы и методы самодетерминации человеком собственной жизнедеятельности, Типичные затруднения                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|  |                                                                |
|--|----------------------------------------------------------------|
|  | реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления. |
|--|----------------------------------------------------------------|

### **Занятия семинарского типа (Практические занятия)**

Общие рекомендации по подготовке к практическим занятиям. При подготовке к работе во время проведения занятий практического типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний. Предварительная подготовка к учебному занятию практического типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач занятия.

Работа во время проведения занятия практического типа включает несколько моментов: а) консультирование обучающихся преподавателями с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач; б) самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

#### **Тема 1. «Смысловая навигация. Жизненный путь личности»**

##### ***Вопросы и/или задания***

1. Формирование ясного видения картины собственного успеха
2. Построение системы конкретных стратегических целей как ступеней к жизненному успеху.
3. Методические приемы и средства:
  - метод структурированных дневниковых записей;
  - техники построения эффективных аффирмаций.

#### **Тема 2. «Сферы жизнедеятельности личности. Гармонизации развития личности как субъекта жизнедеятельности»**

##### ***Вопросы и/или задания***

1. Диагностика уровня развития процессов саморегуляции субъектом своей активности.
2. Определение уровня притязаний.
3. Оценка коммуникативных особенностей.
4. Методические приемы и средства:
  - Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В.И. Моросановой
  - Самооценка уровня притязаний по методике Шварцландера
  - методика КОС

#### **Тема 3. «Профессиональная деятельность как важнейший фактор развития личности»**

##### ***Вопросы и/или задания***

1. Оценка развития карьерного потенциала
2. Определение типа карьерной ориентации.
3. Методические приемы и средства:
  - тест «Типы карьерной ориентации»

#### **Тема 4. «Жизненные стратегии: механизмы формирования и реализации.»**

##### ***Вопросы и/или задания***

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

4. Методические приемы и средства:  
- методика свободного самоописания.

### **Тема 5. «Ресурсная навигация личности»**

#### ***Вопросы и/или задания***

1. Анализ личностных особенностей как факторов жизненного успеха;
2. Определение персональных ресурсов для обеспечения благополучия, эффективного решения наиболее значимых для человека задач
3. Методические приемы и средства:
  - VIA – классификатор сильных сторон и талантов личности;
  - Гэллаповский определить сильных сторон;
  - структурная матрица эмоциональных компетенций;
  - четырехпозиционная матрица лидерских компетенций.

### **Тема 6. «Экзистенциальная навигация личности»**

#### ***Вопросы и/или задания***

1. Формирование здорового оптимизма как важнейшего фактора успешности;
2. Формирование и укрепление установки на эффективное использование особенностей собственной личности
3. Методические приемы и средства:
  - определитель атрибутивного стиля СТОУН-В;
  - опросник УСК;
  - тест-тренажерный практикум на основе методики Маддукс-Шеер

### **Тема 7. «Организационная навигация»**

#### ***Вопросы и/или задания***

1. Построение реалистичных планов достижения стратегически значимых целей с учетом:
  - возможных помех;
  - источников необходимых ресурсов;
  - возможных способов противодействия негативным факторам.
2. Выявление и использование полезных аналогий.
3. Согласование плана по вехам со сложившейся практикой структурирования своей жизни.
4. Моделирование оптимального поведения в случае провала основного плана.
5. Итоговая оптимизация плана реализации жизненно важных намерений.
6. Методические приемы и средства:
  - разработка индивидуальных планов достижения значимых целей по технологии TOP

### **Тема 8. «Сценарно-ролевая навигация»**

#### ***Вопросы и/или задания***

1. Выявление ключевых паттернов модели «Я-идеальное»
2. Социально-психологическое проектирование модели собственной личности, комплиментарной своим представлениям о результатах жизненного успеха.
3. Методические приемы и средства:
  - тест-тренажерный практикум по выходу из трудных жизненных ситуаций.

### **Тема 9. «Социальная навигация»**

#### ***Вопросы и/или задания***

1. Построение социометрической сети референтных лиц и организаций.
2. Разработка проектов переговоров по согласованию интересов по технологии TOP.
3. Методические приемы и средства:
  - Тест-тренажерный практикум на основе методик Т. Лири, Розенцвейга, Маддукс-Шеер.
  - методика проектирования переговоров на основе TOP.

## Тема 10. «Волевая навигация»

### **Вопросы и/или задания**

1. Модель идеального рабочего.
2. Составление списка внешних и внутренних орудий воли.
3. Построение схемы «команды мечты».
4. Методические приемы и средства:
  - приемы тайм-менеджмента;
  - системы поуровневой волевой регуляции жизнедеятельности;
  - схема Яна Катценбах и TOP-технология командообразования.

### **Раздел 5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Наряду с чтением лекций и проведением практических занятий неотъемлемым элементом учебного процесса является *самостоятельная работа*. При самостоятельной работе достигается конкретное усвоение учебного материала, развиваются теоретические способности, столь важные для успешной подготовки и защиты выпускной работы. Формы самостоятельной работы, обучаемых могут быть разнообразными. Самостоятельная работа включает: изучение литературы, веб-ресурсов, оценку, обсуждение и рецензирование публикуемых статей; ответы на контрольные вопросы; решение задач; самотестирование. Выполнение всех видов самостоятельной работы увязывается с изучением конкретных тем.

Типовые задания для самостоятельной работы и примерная тематика курсовых работ (проектов), предусмотренных учебным планом, представлены в фонде оценочных средств по дисциплине.

#### **5.1. Индивидуальные задания для курсовых работ**

Курсовая работа позволяет выявить степень владения базовыми знаниями, умениями необходимыми для обучения, и определить уровень владения новым материалом. Рекомендации по подготовке, оформлению и защите курсовой работы (курсового проекта), предусмотренной учебным планом, изложены в Методических указаниях по соответствующей дисциплине

##### **5.1.1. Примерная тематика курсовых работ (проектов)**

*Курсовая работа не предусмотрена учебным планом.*

### **Раздел 6. Оценочные и методические материалы по образовательной программе (фонд оценочных средств) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

В процессе освоения учебной дисциплины для оценивания сформированности требуемых компетенций используются оценочные материалы (фонды оценочных средств).

Типовые тестовые задания, типовые практические задания, типовые задания для контрольных работ, материалы для оценки результатов промежуточной аттестации и материалы для диагностической работы представлены в фонде оценочных средств по дисциплине.

#### **6.1. Материалы для оценки результатов промежуточной аттестации**

##### **Перечень вопросов для подготовки к промежуточной аттестации (Зачет)**

1. Отработка лаконичной формулировки собственной мечты в виде побуждающего к действию образа, желаемого будущего
2. Оптимизация дерева жизненно важных целей
3. Уточнение и проверка реалистичности программы саморазвития
4. Отработка навыков практического использования сформированного арсенала приемов преодоления помех на пути к намеченным целям

5. Проверка реалистичности и корректировка плана реализации своих намерений
6. Практическая проверка эффективности составленного сценария «Я - идеальное»
7. Уточнение списка референтных лиц и организаций
8. Пилотажное проведение переговоров согласно подготовленному проекту взаимодействия с одним из персонажей списка референтных лиц
9. Практическая апробация и оптимизация эталонной модели эффективного дня
10. Практическая реализация намеченного плана с письменной фиксацией итогов рефлексии проделанного пути для дальнейшего обсуждения приобретенного опыта на аудиторных практических занятиях
11. Постановка целей и планирование.
12. Разработка программ саморазвития.
13. Борьба с ленью и прокрастинацией.
14. Принятие научно обоснованных решений.
15. Развитие здорового оптимизма и реалистичного мировосприятия.
16. Согласование представлений об идеальной жизнедеятельности с практикой.
17. Внесение разумных корректив в свой образ жизни.
18. Подготовка к будущей работе.
19. Школьный успех и достижение целей.
20. Управление временем и определение приоритетов.
21. Определение своих сильных сторон и талантов.
22. Развитие коммуникативных навыков.
23. Формирование эмоционального интеллекта.
24. Развитие гибкости мышления и адаптивности.
25. Обучение управлению стрессом и эмоциями.
26. Развитие навыков самопрезентации и публичных выступлений.
27. Формирование лидерских качеств и умения работать в команде.
28. Развитие креативности и инновационного мышления.
29. Обучение тайм-менеджменту и планированию карьеры.
30. Самопознание и самореализация.

#### **Краткая характеристика ответов (ключи):**

##### **1. Отработка лаконичной формулировки собственной мечты в виде побуждающего к действию образа, желаемого будущего**

Студент таможенного факультета может сформулировать свою мечту так: «Стать высококвалифицированным специалистом таможенного дела, который обеспечивает безопасность границ и способствует развитию легальной торговли, работая в международной команде профессионалов». Это побуждающий образ, потому что он предполагает конкретные действия: углубленное изучение таможенного и внешнеэкономического законодательства, иностранных языков, практику на границе и постоянное повышение квалификации. Желаемое будущее видится как работа на ответственном посту, например, начальника таможенного поста или эксперта во Всемирной таможенной организации, где твои решения влияют на экономику страны.

##### **2. Оптимизация дерева жизненно важных целей**

Оптимизация дерева целей для студента-таможенника означает разделение целей на стратегические, тактические и оперативные. Например, стратегическая цель — стать руководителем таможенного органа. Ее ветви: получение высшего образования с отличием, магистратура, дополнительное обучение, набор практического опыта. Тактические цели: сдать сессию без троек, пройти практику на таможне, выучить английский на уровне Advanced. Оперативные цели: подготовиться к семинару завтра, найти наставника среди практикующих таможенников, написать курсовую по актуальной проблеме. Оптимизация достигается удалением нереалистичных или неважных целей, например, если цель «выучить пять языков за год» заменяется на «выучить один язык до уровня делового общения». Также

важно проверить, чтобы цели не противоречили друг другу и были достижимы при имеющихся ресурсах времени и сил.

### **3. Уточнение и проверка реалистичности программы саморазвития**

Как студент таможенного факультета, я проверяю реалистичность своей программы саморазвития по нескольким критериям. Во-первых, по срокам: если программа требует 60 часов в неделю, а у меня есть только 20 свободных часов, она нереалистична. Во-вторых, по ресурсам: есть ли у меня доступ к нужным учебникам, материалам, наставникам, или я надеюсь только на волю случая. В-третьих, по внешним обстоятельствам: не планирую ли я сдать экзамен на знание таможенных правил до того, как этот раздел пройден в университете. Я уточняю программу, разбивая большие цели на маленькие шаги и проверяя каждый шаг на выполнимость. Например, вместо «стать экспертом в таможенном деле за год» я ставлю «изучить Таможенный кодекс ЕАЭС до конца семестра, решая по 10 тестовых заданий в день».

### **4. Отработка навыков использования приемов преодоления помех на пути к целям**

На пути к целям возникают типичные помехи: лень, страх, нехватка времени, внешние отвращения. Студент-таможенник может отрабатывать такие приемы. Прием «пяти минут»: если не хочется начинать сложную тему по таможенному праву, я говорю себе: «Я сделаю это всего пять минут». Часто после этого втягиваюсь и продолжаю. Прием «разрешения на ошибку»: я разрешаю себе получить тройку на первом тестировании, главное — начать и понять, что я не знаю. Прием «смена обстановки»: если дома мешают, я иду в библиотеку или учебную аудиторию. Прием «внешний контроль»: я договариваюсь с одноклассником раз в неделю отчитываться друг перед другом о прогрессе. Прием «рефлексия помех»: когда я сталкиваюсь с помехой, я письменно фиксирую, что именно мне мешало и какой прием сработал или не сработал, чтобы в следующий раз действовать эффективнее.

### **5. Проверка реалистичности и корректировка плана реализации своих намерений**

Я проверяю реалистичность своего плана, задавая себе три вопроса. Первый: является ли план измеримым? Если я пишу «улучшить английский», это нереалистично, а «сдать экзамен IELTS на 6.5 к декабрю» — измеримо. Второй: учтены ли риски? Например, если я планирую учиться каждый вечер, но знаю, что в сессию загрузка растет, я заранее закладываю буферные дни. Третий: есть ли ресурсная поддержка? Мне нужны не только учебники, но и сон, отдых, общение. Корректировка плана может быть следующей: вместо того чтобы заниматься таможенным правом четыре часа подряд в субботу, я разбиваю это на час в будние дни. Или вместо самостоятельного изучения всех дисциплин я нахожу учебную группу. Я также проверяю план на «эффект студента»: не слишком ли я оптимистичен. Обычно реальное время выполнения задачи в два раза больше предполагаемого, поэтому я умножаю свои оценки на два и пересматриваю сроки.

### **6. Практическая проверка эффективности составленного сценария «Я — идеальное»**

Сценарий «Я — идеальное» — это подробное описание себя в будущем, когда я достиг своих целей. Как студент-таможенник, я составляю сценарий: «Я идеальный специалист. Я спокоен на допросе нарушителя, я быстро нахожу нужную статью закона, я вежлив с пассажирами, я поддерживаю коллег, я веду здоровый образ жизни, потому что таможеннику нужна выносливость». Для проверки эффективности я выбираю один день и стараюсь действовать строго по сценарию. Например, в учебной симуляции переговоров я играю роль идеального переговорщика. После этого я анализирую: что получилось легко, а что далось с трудом. Если в реальности я не смог быть вежливым, когда устал, значит, сценарий требует корректировки или тренировки именно этого аспекта. Проверка показывает, что некоторые черты идеального я нужно не просто представить, а отработать на практике, как мышцы.

## **7. Уточнение списка референтных лиц и организаций**

Референтные лица — это те, на кого я равняюсь и чей опыт хочу перенять. Как студент таможенного факультета, я составляю такой список. Преподаватели: лучшие лекторы по таможенному праву и экономике, которые сами работали на границе. Практики: действующие инспекторы и начальники таможенных постов, с которыми можно встретиться на экскурсиях или практиках. Старшекурсники, которые уже устроились на работу по специальности. Референтные организации: Федеральная таможенная служба России, Всемирная таможенная организация, крупные брокерские компании, а также успешные выпускники нашего факультета, работающие в этих структурах. Я уточняю этот список, потому что со временем мои приоритеты меняются: на первом курсе я равняюсь на старшекурсников, на четвертом — на руководителей таможенных управлений. Список должен быть живым, и его нужно пересматривать каждый семестр.

## **8. Пилотажное проведение переговоров согласно подготовленному проекту взаимодействия с референтным лицом**

Пилотажные переговоры — это пробные, тренировочные переговоры, на которых я отрабатываю проект взаимодействия с реальным человеком из списка референтных лиц. Например, я подготовил проект: «Я хочу попросить практикующего таможенника дать мне интервью о его работе и, возможно, стать моим наставником». По сценарию я представляюсь, объясняю цель, задаю заранее подготовленные вопросы, уточняю возможность дальнейшего общения. Я провожу такие переговоры в щадящем режиме: например, в учебной аудитории с одноклассником, играющим роль таможенника, или на реальной встрече, но с заранее предупрежденным человеком, который знает, что это тренировка. После переговоров я анализирую: удалось ли уложиться в отведенное время, не было ли длинных пауз, корректно ли я задавал вопросы, получил ли я согласие. Пилотаж помогает выявить ошибки, например, слишком официальный тон или слишком личное обращение, и исправить проект до серьезных переговоров.

## **9. Практическая апробация и оптимизация эталонной модели эффективного дня**

Эталонная модель эффективного дня — это расписание, которое позволяет студенту-таможеннику успевать и учиться, и отдыхать, и развиваться. Я составляю такой день: подъем в 7 утра, зарядка, завтрак. С 9 до 14 — учеба в университете. С 14 до 15 — обед и короткий отдых. С 15 до 17 — самостоятельная подготовка: чтение Таможенного кодекса, решение тестов. С 17 до 18 — спорт или прогулка. С 18 до 19 — ужин. С 19 до 21 — английский или дополнительный курс. С 21 до 23 — свободное время и подготовка ко сну. После апробации этой модели в течение недели я выявляю проблемы: например, после обеда я не могу сосредоточиться, значит, нужно перенести сложные задачи на утро; или вечером мне не хватает мотивации на английский, значит, лучше делать его утром в выходной. Я оптимизирую модель: оставляю только то, что реально работает, добавляю короткие перерывы каждый час и обязательно планирую время на непредвиденные дела. Оптимальная модель — не самая загруженная, а та, которую я могу соблюдать без срывов месяца.

## **10. Практическая реализация плана с письменной фиксацией итогов рефлексии**

Я реализую свой намеченный план в течение, например, двух недель. Каждый вечер я письменно фиксирую в дневнике рефлексии: что из плана сделано, что не сделано и почему, какое у меня было настроение, какие помехи возникли, какой прием помог их преодолеть, какой вывод я делаю на завтра. Например: «10 октября. План: выучить тему "Классификация товаров по ТН ВЭД". Сделал: выучил частично, только первые 4 группы из 10. Не сделал: остальное, потому что устал и отвлекся на телефон. Помеха: лень и уведомления в телефоне. Прием: убрал телефон в другую комнату, помогло, но поздно. Вывод: завтра начинаю с телефона вне доступа». Через две недели я перечитываю дневник и вижу системные проблемы: например, я постоянно не успеваю с домашним заданием по вечерам. Это повод скорректировать план. На аудиторном занятии я представляю этот опыт, слушаю советы

других студентов и обсуждаю, какие приемы сработали у всех, а какие только у меня.

### **11. Постановка целей и планирование**

Постановка целей для студента-таможенника строится по принципу SMART: цель должна быть конкретной, измеримой, достижимой, релевантной и ограниченной во времени. Например, вместо «хорошо учиться» ставится цель «закрыть зимнюю сессию на оценки 4 и 5, выполнив все контрольные работы к 20 декабря». Планирование предполагает разбиение цели на задачи: что нужно сделать в сентябре, октябре, ноябре. Важно различать оперативные задачи, например, прочитать параграф сегодня, и стратегические, например, выбрать тему диплома. План должен быть письменным, с дедлайнами по каждому шагу. Также полезно планировать не только учебу, но и отдых, здоровье, социальную жизнь, иначе баланс нарушится и долгосрочные цели станут недостижимыми. На таможенном факультете нас учат планировать, в том числе через составление карьерных треков.

### **12. Разработка программ саморазвития**

Программа саморазвития для студента-таможенника — это документ на семестр или учебный год, в котором прописаны цели по нескольким направлениям. Профессиональное направление: изучить Таможенный кодекс ЕАЭС, освоить программу «Декларант», научиться заполнять транзитные декларации. Личностное направление: развить стрессоустойчивость, научиться контролировать гнев в конфликтных ситуациях, улучшить память. Социальное направление: научиться вести деловые переговоры, выступать на публике, наладить контакты с одногруппниками. Физическое направление: поддерживать здоровье, чтобы пройти медкомиссию для работы на таможне. Программа должна включать конкретные действия, сроки, способы контроля и бюджет времени. Разрабатывая программу, я учитываю свои слабые стороны, например, плохое знание английской терминологии, и делаю на них упор. Каждый месяц я проверяю выполнение и корректирую программу.

### **13. Борьба с ленью и прокрастинацией**

Лень — это нежелание делать что-либо, а прокрастинация — это откладывание важных дел в пользу приятных и бесполезных. Студент-таможенник борется с ними следующими способами. Первый: метод «съешь лягушку» — делать самое неприятное дело первым делом утром, например, разбор сложной темы по таможенному праву. Второй: метод «нарезки салями» — разбить большое задание на маленькие кусочки по 15 минут. Третий: метод «публичного обязательства» — пообещать одногруппнику, что я сделаю отчет к пятнице, иначе угощаю его кофе. Четвертый: анализ причин — часто лень возникает от страха неудачи или от того, что задание не понятно. В этом случае я иду за помощью к преподавателю или ищу разбор темы в интернете. Пятый: награда — после сделанного дела я позволяю себе посмотреть сериал или съесть шоколадку. Важно отличать лень от усталости: если я действительно устал, нужно дать себе отдых, а не ругать себя.

### **14. Принятие научно обоснованных решений**

Принятие научно обоснованных решений означает опору на факты, данные и логику, а не на интуицию или эмоции. Для студента-таможенника это особенно важно, так как ошибка в таможенном деле стоит дорого. Алгоритм такой. Я четко формулирую проблему: например, выбрать тему диплома. Я собираю информацию: какие темы актуальны сейчас, какие научные статьи опубликованы за последние три года, какие темы выбирали старшекурсники и с какими результатами. Я анализирую варианты по критериям: новизна, доступность материалов, научный руководитель, практическая польза. Я взвешиваю риски: если тема слишком сложная, не провалю ли я защиту. Я принимаю решение и проверяю его на противоречия. Только после этого действую. В быту это работает так же: не гадать, сколько времени займет дорога до практики, а посмотреть пробки в навигаторе в это же время на прошлой неделе.

### **15. Развитие здорового оптимизма и реалистичного мировосприятия**

Здоровый оптимизм — это уверенность, что я смогу решить проблемы, если приложу усилия, но без отрицания рисков. Реалистичное мировосприятие — это видение мира таким, какой он есть, без розовых очков и без черного пессимизма. Как студент-таможенник, я развиваю эти качества так. Во-первых, я проверяю свои автоматические мысли. Если я думаю «я никогда не выучу таможенное право», я спрашиваю себя: есть ли доказательства? Я уже выучил несколько разделов, значит, могу и остальные. Во-вторых, я практикую когнитивную переоценку: не «меня отчислили», а «я не прошел экзамен, но могу пересдать». В-третьих, я веду дневник успехов, куда каждый день записываю три маленькие победы. В-четвертых, я ищу золотую середину между «все пропало» и «все будет отлично без усилий». Оптимист без реализма быстро разочаровывается, пессимист не пробует новое. Моя формула: «верю в успех, готов к трудностям, планирую действия».

### **16. Согласование представлений об идеальной жизнедеятельности с практикой**

У студента часто есть идеальная картина: он видит себя отличником, спортсменом, волонтером и душой компании одновременно. Практика показывает, что это несовместимо из-за нехватки времени и сил. Согласование происходит через компромиссы и приоритеты. Я представляю свою идеальную неделю: учусь по 8 часов в день, сплю по 8 часов, занимаюсь спортом 5 раз в неделю, общаюсь с друзьями каждый вечер. Пробую прожить так неделю и вижу, что на третьи сутки падаю от усталости. Тогда я корректирую: учусь 6 часов, сплю 7, но с дневным отдыхом, спорт 3 раза, друзья — два вечера в неделю. Идеал не достигается, но практика показывает, что 70 процентов от идеала при стабильности лучше, чем 100 процентов в течение двух дней и срыв. Важно не отказываться от идеала, а использовать его как маяк, но жить по реальным возможностям. В таможенном деле этот навык тоже важен: идеальный досмотр всех машин невозможен, выбираются приоритеты.

### **17. Внесение разумных корректив в свой образ жизни**

Образ жизни студента таможенного факультета должен меняться по мере взросления и изменения обстоятельств. Коррективы вносятся на основе рефлексии. Например, я заметил, что после вечерней тренировки я не могу заснуть и на утренней паре засыпаю. Разумная корректив: перенести тренировку на утро или заменить вечернюю тренировку на растяжку и расслабление. Другой пример: я заметил, что трачу два часа в день на соцсети, но при этом не успеваю подготовиться к семинарам. Корректив: установить на телефоне лимит времени на каждое приложение. Третий пример: я часто болею в сессию. Корректив: за месяц до сессии начать принимать витамины, больше гулять и соблюдать режим сна. Коррективы должны быть небольшими и постепенными, потому что резкая смена образа жизни приводит к срыву. Новое поведение закрепляется за 21 день, и я отслеживаю, стало ли мне лучше.

### **18. Подготовка к будущей работе**

Как студент таможенного факультета, я готовлюсь к будущей работе по нескольким направлениям. Академическое: я углубленно изучаю профильные дисциплины: таможенное право, товароведение, валютный контроль, управление таможенными рисками. Практическое: я прохожу практику на таможенных постах, в брокерских компаниях, в складских терминалах. Языковое: учу английский и, по возможности, второй язык, потому что таможня работает с международными перевозками. Софт-скиллы: развиваю стрессоустойчивость, коммуникабельность, умение работать с большим объемом информации, навыки переговоров. Нормативно-правовое: я слежу за изменениями в законодательстве, подписываюсь на телеграм-каналы ФТС. Физическое: поддерживаю здоровье, потому что работа инспектора связана с нагрузками. Также я составляю резюме уже сейчас, участвую в карьерных ярмарках и общаюсь с потенциальными работодателями.

### **19. Школьный успех и достижение целей**

Хотя я уже студент, опыт школьного успеха важен для понимания, как достигать целей. В

школе я пользовался несколькими правилами. Правило первого дня: не откладывать домашнее задание на вечер воскресенья, а делать его в пятницу или субботу утром. Правило обратной связи: после каждой контрольной анализировать ошибки и делать карточки для повторения. Правило «учитель как ресурс»: подходить к учителю после урока и просить объяснить непонятное. Правило «цели на видном месте»: повесить список того, что нужно сдать до конца четверти, на стену. Для меня школьный успех — это не только оценки, но и умение договариваться, брать ответственность и не бояться трудных задач. Многие из этих навыков я перенес в университет, например, планирование подготовки к экзаменам не в последнюю ночь, а за месяц.

## **20. Управление временем и определение приоритетов**

Управление временем для студента — это искусство успевать жить, а не только учиться. Я использую матрицу Эйзенхауэра: делю дела на важные и срочные. Важные и срочные, например, сдача курсовой завтра, делаю первыми. Важные, но не срочные, например, подготовка к диплому за полгода, планирую и делаю по чуть-чуть. Срочные, но не важные, например, купить тетрадь, делегирую или делаю быстро. Не важные и не срочные, например, листать ленту новостей, исключаю. Также я применяю метод «золотого часа»: первый час после прихода из университета я посвящаю самому сложному заданию, пока мозг свеж. Я определяю приоритеты, задавая себе вопрос: «Какое из моих сегодняшних дел приблизит меня к моей долгосрочной цели стать таможенником больше всего?» И начинаю именно с этого дела, даже если оно неприятное.

## **21. Определение своих сильных сторон и талантов**

Как студент таможенного факультета, я определяю свои сильные стороны тремя способами. Первый: анализ успешного опыта. Вспоминаю, какие задания у меня получались легко и с удовольствием. Например, мне легко дается систематизация информации и работа с документами, а также решение логических задач. Это сильные стороны для таможенника. Второй: обратная связь от окружающих. Я спрашиваю одноклассников и преподавателей: что у меня получается лучше, чем у других? Мне сказали, что я терпелив и умею выслушивать, что полезно при общении с пассажирами. Третий: тесты и рефлексия. Я прохожу тесты на профориентацию, анализирую свои склонности. Мои таланты: внимание к деталям, аналитический ум, стрессоустойчивость. Я записываю свои сильные стороны и думаю, как их применить в будущей работе. Также я признаю свои слабые стороны, чтобы развивать их или компенсировать.

## **22. Развитие коммуникативных навыков**

Коммуникативные навыки критически важны для таможенника, который ежедневно общается с десятками людей. Я развиваю их несколькими способами. Первое: участие в деловых играх и переговорах на семинарах, где я учусь задавать вопросы, слушать, аргументировать и возражать корректно. Второе: волонтерство на мероприятиях, где нужно общаться с незнакомцами. Третье: анализ своих разговоров. После сложного диалога я мысленно прокручиваю, что сказал хорошо, а что стоило сказать иначе. Четвертое: чтение книг по деловому общению и практике активного слушания. Пятое: я стараюсь говорить «вы» в официальной обстановке, не перебивать, смотреть в глаза и следить за языком тела. Также я учусь писать официальные письма и запросы, потому что таможня — это еще и документооборот.

## **23. Формирование эмоционального интеллекта**

Эмоциональный интеллект — это умение понимать свои и чужие эмоции и управлять ими. Для будущего таможенника это важно, чтобы не сорваться на агрессивном пассажире и самому не выгореть. Я формирую его так. Во-первых, я распознаю свои эмоции: когда я злюсь, я говорю себе «я злюсь», а не «мне плохо». Во-вторых, я ищу причину: я злюсь не на пассажира, а на то, что он меня перебивает, а я не выспался. В-третьих, я практикую паузу

перед реакцией: сделать глубокий вдох, сосчитать до трех, только потом отвечать. В-четвертых, я тренирую эмпатию: пытаюсь понять, что чувствует другой человек. Пассажир, который кричит, может просто бояться опоздать на рейс. В-пятых, я веду дневник эмоций, чтобы замечать повторяющиеся триггеры и готовиться к ним заранее.

#### **24. Развитие гибкости мышления и адаптивности**

Таможенное законодательство часто меняется, а на границе возникают нестандартные ситуации. Гибкость мышления — это способность быстро перестраиваться и находить новые решения. Я развиваю ее так. Изучаю смежные области: экономику, юриспруденцию, психологию, чтобы видеть проблему с разных сторон. Практикую решение нестандартных задач: например, как провести досмотр, если сканер сломался. Меняю рутину: хожу в университет разными дорогами, слушаю разные точки зрения на семинарах. Игру в настольные игры, требующие стратегии и быстрой смены плана. Учусь не привязываться к одному плану: если мой реферат не утвердили, у меня есть запасной вариант. Адаптивность включает и умение принимать критику не как оскорбление, а как информацию для улучшения. На практике это означает: когда на таможне меняют инструкцию, я не жалуясь, а быстро учу новую.

#### **25. Обучение управлению стрессом и эмоциями**

Стресс — постоянный спутник студента, особенно в сессию. Управление стрессом для меня включает профилактику и реагирование. Профилактика: достаточный сон, регулярное питание, физическая активность, прогулки на свежем воздухе, планирование времени, чтобы не было авралов. Техники реагирования: дыхательные упражнения, например, квадратное дыхание: вдох на 4 счета, задержка на 4, выдох на 4, задержка на 4. Переключение внимания: если я чувствую, что тревога нарастает перед экзаменом, я на 5 минут переключаюсь на то, что вижу и слышу вокруг, возвращая себя в реальность. Разрешение на ошибку: я говорю себе, что от одной тройки мир не рухнет. Также я учусь говорить «нет» лишней нагрузке и вовремя просить помощь. Эмоциями управляю через их осознание и принятие, а не подавление.

#### **26. Развитие навыков самопрезентации и публичных выступлений**

Таможеннику приходится выступать на совещаниях, отчитываться, представлять результаты работы. Я развиваю эти навыки с первого курса. Я готовлюсь к каждому выступлению: пишу план, ключевые тезисы, готовлю слайды. Я тренируюсь перед зеркалом или записываю себя на видео, чтобы убрать слова-паразиты и следить за жестами. Я выступаю на семинарах, даже когда не спрашивают, чтобы преодолеть страх. Я учусь структурировать речь: сначала сказать, о чем буду говорить, потом изложить три главных мысли, потом повторить вывод. Я слежу за таймингом: ничего так не портит выступление, как затянутость. Для самопрезентации я подготовил короткий рассказ о себе на минуту, на три минуты и на пять минут. В этом рассказе я выделяю свои сильные стороны, достижения и то, чем я могу быть полезен команде.

#### **27. Формирование лидерских качеств и умения работать в команде**

Лидер на таможне — это не тот, кто командует, а тот, кто берет ответственность и организует работу команды. Я формирую лидерские качества через участие в групповых проектах: я не жду, пока кто-то распределит задачи, а сам предлагаю план и беру на себя координацию. Я учусь слушать других, признавать их идеи и конструктивно разрешать конфликты. Важное качество лидера — умение распределять нагрузку и проверять выполнение, но без диктата. Также я развиваю честность и последовательность, потому что лидер, который не держит слово, теряет доверие. Умение работать в команде я тренирую в спорте, в волонтерских проектах и в учебных симуляциях. Правило: успех команды важнее личной амбиции. В таможне это особенно актуально, так как границу охраняет смена, а не один инспектор.

## **28. Развитие креативности и инновационного мышления**

Таможня — это не только инструкции, но и необходимость искать новые способы борьбы с нарушителями. Креативность я развиваю через мозговые штурмы на семинарах, через решение кейсов с неочевидными ответами. Я пробую смотреть на проблему с разных ролей: что бы предложил психолог, инженер, экономист. Я веду дневник идей, куда записываю любые, даже нелепые мысли, а потом выбираю из них рациональные зерна. Инновационное мышление — это не бояться предлагать новое, даже если оно кажется странным. Например, идея использовать нейросети для анализа таможенных деклараций еще недавно казалась фантастикой, а теперь внедряется. Я читаю про инновации в таможенном деле, посещаю вебинары и стараюсь мыслить не шаблонно. Но креативность не должна противоречить закону, это всегда поиск в рамках правового поля.

## **29. Обучение тайм-менеджменту и планированию карьеры**

Тайм-менеджмент для меня — это умение жить без авралов. Я пользуюсь календарем, в котором расписаны дедлайны на месяц вперед. Каждое воскресенье я планирую следующую неделю, а каждый вечер — следующий день. Я выделяю три главные задачи на день и выполняю их в первую очередь. Планирование карьеры я начинаю сейчас, на студенческой скамье. Я изучаю карьерные траектории: инспектор, специалист по товарной номенклатуре, сотрудник отдела досмотра, руководитель направления. Я выбираю интересующие меня позиции и смотрю, какие требования предъявляются: стаж, дополнительные курсы, знание иностранных языков. Я составляю план на 5 лет: какие экзамены сдать, какие курсы пройти, какую практику получить. Карьерный план я пересматриваю раз в полгода, потому что рынок меняется.

## **30. Самопознание и самореализация**

Самопознание — это процесс ответа на вопрос «кто я есть на самом деле». Для студента таможенного факультета это важно, чтобы не ошибиться в выборе специализации. Я познаю себя через рефлексию: веду дневник, в котором анализирую свои поступки, чувства, реакции. Через обратную связь: я спрашиваю друзей и семью, каким они меня видят, и сравниваю с собственным представлением. Через пробы: я пробую разные активности — науку, спорт, волонтерство, организаторскую работу — и смотрю, что приносит мне энергию, а что отнимает. Самореализация — это применение своих сильных сторон в деятельности, которая имеет значение. Для меня самореализоваться — значит найти такую работу в таможенных органах или смежной сфере, где мои навыки аналитика и коммуникатора будут

## **6.2. Оценивание ответов на вопросы и выполнения заданий промежуточной аттестации**

При оценке знаний учитывается уровень сформированности компетенций:

1. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
2. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
3. Логика, структура и грамотность изложения вопроса.
4. Умение связать теорию с практикой.
5. Умение делать обобщения, выводы.

### **Шкала оценивания на экзамене, зачете с оценкой**

| <b>Оценка</b> | <b>Критерии выставления оценки</b>                                                                                                                                                                                        |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Отлично       | Обучающийся должен: <ul style="list-style-type: none"><li>- продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний программного материала;</li><li>- исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно</li></ul> |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | <p>изложить теоретический материал;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно формулировать определения;</li> <li>- продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой;</li> <li>- уметь сделать выводы по излагаемому материалу.</li> </ul>                                                                                                                                                                                               |
| Хорошо              | <p>Обучающийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- продемонстрировать достаточно полное знание программного материала;</li> <li>- продемонстрировать знание основных теоретических понятий;</li> <li>- достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал;</li> <li>- продемонстрировать умение ориентироваться в литературе;</li> <li>- уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.</li> </ul> |
| Удовлетворительно   | <p>Обучающийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- продемонстрировать общее знание изучаемого материала;</li> <li>- показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины;</li> <li>- уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса;</li> <li>- знать основную рекомендуемую программой учебную литературу.</li> </ul>                                                                                                    |
| Неудовлетворительно | <p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- незнание значительной части программного материала;</li> <li>- не владение понятийным аппаратом дисциплины;</li> <li>- существенные ошибки при изложении учебного материала;</li> <li>- неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса;</li> <li>- неумение делать выводы по излагаемому материалу.</li> </ul>                                                  |

#### Шкала оценивания на зачете

| Оценка       | Критерии выставления оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Зачтено»    | <p>Обучающийся должен: уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; продемонстрировать прочное, достаточно полное усвоение знаний программного материала; продемонстрировать знание основных теоретических понятий; правильно формулировать определения; последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.</p> |
| «Не зачтено» | <p>Обучающийся демонстрирует: незнание значительной части программного материала; не владение понятийным аппаратом дисциплины; существенные ошибки при изложении учебного материала; неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумение делать выводы по излагаемому материалу.</p>                                                                                                                                                                                          |

#### Методические материалы, определяющие процедуру оценивания сформированных компетенций в соответствии с ООП

**Качество знаний** характеризуется способностью обучающегося точно, структурированно и уместно воспроизводить информацию, полученную в процессе освоения дисциплины, в том виде, в котором она была изложена в учебном издании или преподавателем.

Умения, как правило, формируются на занятиях семинарского типа. Задания, направленные на оценку умений, в значительной степени требуют от обучающегося проявления стереотипности мышления, т.е. способности выполнить работу по образцам, с которыми он работал в процессе обучения. Преподаватель же оценивает своевременность и правильность выполнения задания.

**Навыки** можно трактовать как автоматизированные умения, развитые и закреплённые осознанным самостоятельным трудом. Навыки формируются при самостоятельном выполнении обучающимися практико-ориентированных заданий, моделирующих решение им производственных и социокультурных задач в соответствующей области профессиональной деятельности, как правило, при выполнении домашних заданий, курсовых проектов (работ), научно-исследовательских работ, прохождении практик, при работе индивидуально или в составе группы и т.д.

**Устный опрос** – это процедура, организованная как специальная беседа преподавателя с группой обучающихся (фронтальный опрос) или с отдельными обучающимися (индивидуальный опрос) с целью оценки сформированности у них основных понятий и усвоения учебного материала. Устный опрос может использоваться как вид контроля и метод оценивания формируемых компетенций (как и качества их формирования) в рамках самых разных форм контроля, таких как: собеседование, коллоквиум, зачет, экзамен по дисциплине. Устный опрос (УО) позволяет оценить знания и кругозор обучающегося, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки. УО обладает большими возможностями воспитательного воздействия преподавателя. Воспитательная функция УО имеет ряд важных аспектов: профессионально-этический и нравственный аспекты, дидактический (систематизация материала при ответе, лучшее запоминание материала при интеллектуальной концентрации), эмоциональный (радость от успешного прохождения собеседования) и др. Обучающая функция УО состоит в выявлении деталей, которые по каким-то причинам оказались недостаточно осмысленными в ходе учебных занятий и при подготовке к зачёту или экзамену. УО обладает также мотивирующей функцией: правильно организованные собеседование, коллоквиум, зачёт и экзамен могут стимулировать учебную деятельность студента, его участие в научной работе.

**Тесты** являются простейшей формой контроля, направленной на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями в области фундаментальных и прикладных дисциплин. Тест может предоставлять возможность выбора из перечня ответов (один или несколько правильных ответов).

**Семинарские занятия.** Основное назначение семинарских занятий по дисциплине – обеспечить глубокое усвоение обучающимися материалов лекций, прививать навыки самостоятельной работы с литературой, воспитывать умение находить оптимальные решения в условиях изменяющихся отношений, формировать современное профессиональное мышление обучающихся. На семинарских занятиях преподаватель проверяет выполнение самостоятельных заданий и качество усвоения знаний, умений, определяет уровень сформированности компетенций.

## **Раздел 7. Методические указания для обучающихся по основанию дисциплины**

Освоение обучающимся учебной дисциплины предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с настоящей рабочей программы учебной дисциплины. Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в электронной библиотечной системе Университета. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа. С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку: знакомит с новым учебным материалом; разъясняет учебные элементы, трудные для понимания; систематизирует учебный материал; ориентирует в учебном процессе.

С этой целью: внимательно прочитайте материал предыдущей лекции; ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции; внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради; запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции; постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке; узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач занятия.

Самостоятельная работа. Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Подготовка к зачету, экзамену. К зачету, экзамену необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить учебную дисциплину в период зачетно-экзаменационной сессии, как правило, приносят не слишком удовлетворительные результаты. При подготовке к зачету обратите внимание на защиту практических заданий на основе теоретического материала. При подготовке к экзамену по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры, иллюстрирующие теоретические положения.

## **Раздел 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### ***Основная литература***

1. 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>
2. Аткинсон, М. Жизнь в потоке: коучинг / М. Аткинсон; под редакцией Т. Андриевской. — 3-е изд. — Москва: Альпина Паблишер, 2024. — 330 с. — ISBN 978-5-9614-5039-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/137970.html>
3. Мозер А. Зеркало для лидера: меняй себя, чтобы управлять другими / Мозер А.. — Москва : Альпина ПРО, 2025. — 192 с. — ISBN 978-5-206-00214-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/148347.html> (дата обращения: 04.05.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### ***Дополнительная литература***

1. Стивен Р. Кови Восьмой навык: от эффективности к величию [Электронный ресурс]/ Стивен Р. Кови— Электрон. текстовые данные.— М.: Альпина Паблишер, 2019.— 416 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/86860.html>
2. Зюзина Н.Н. Личностный рост и саморазвитие: техники и стратегии : курс лекций / Зюзина Н.Н.. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2022. — 66 с. — ISBN 978-5-00175-138-0. — Текст : электронный // Цифровой

образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/126368.html> (дата обращения: 04.05.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Кимси-Хаус, Г. Коактивный коучинг: проверенные принципы личностного и профессионального роста / Г. Кимси-Хаус, К. Кимси-Хаус, Ф. Сандал ; перевод Т. Грачева. — 4-е изд. — Москва : Альпина Паблишер, 2020. — 264 с. — ISBN 978-5-9614-2827-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/124487.html> (дата обращения: 10.10.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### **8.1. Требования к материально-техническому и учебно-методическому обеспечению программы специалитета**

8.1.1. Университет располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом.

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой специалитета, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей).

В Университете имеются специализированные аудитории для проведения занятий по информационным технологиям.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде Университета.

#### **Электронная информационно-образовательная среда Университета включает:**

1. Официальный сайт Университета (<https://www.iile.ru/>)
2. Электронная информационно-образовательная среда «1С: Университет» договор от 10.09.2018 г. №ПРКТ-18281 (бессрочно)
3. Программы для ЭВМ. Система дистанционного обучения «Mirapolis» - Лицензионный договор №107/06/24-к от 27.06.2024 (Спецификация к Лицензионному договору №107/06/24-к от 27.06.2024, срок действия с 02.07.2025 по 01.07.2026 г.) <https://impe.lms.mirapolis.ru/mira/>
4. Программа для ЭВМ. Виртуальная комната «Mirapolis» - Лицензионный договор №107/06/24-к от 27.06.2024 (Спецификация к Лицензионному договору №107/06/24-к от 27.06.2024, срок действия с 02.07.2025 по 01.07.2026 г.) <https://impe.lms.mirapolis.ru/mira/>
5. Система тестирования INDIGO лицензионное соглашение (Договор от 07.11.2018 г. №Д-54792, дополнительное соглашение № Д-5479/6 о пролонгации договора до 01.06.2026г.) <http://212.48.35.211:85/>

8.1.2. Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (состав определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и подлежит обновлению при необходимости).

#### **Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства:**

1. Операционная система «Атлант» - Atlant Academ от 24.01.2024 г. (бессрочно)
2. Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Расширенный Russian Edition договор-оферта № Tr000941765 от 16.10.2025 г.

8.1.3. Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых

определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и обновляется при необходимости, но не реже одного раз в год.

**Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем:**

1. Информационно-поисковая система «Консультант Плюс» - Договор №МИ-ВИП-79717-56/2022 (бессрочно)
2. Электронно-библиотечная система IPRsmart лицензионный договор от 01.09.2024 г. №11652/24С (срок действия до 31.08.2027 г.) <https://www.iprbookshop.ru/>
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY лицензионный договор SCIENC INDEX № SIO -3079/2026 от 30.01.2026 г. (срок действия до 29.01.2027г.) <https://elibrary.ru>

8.1.4. Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

**Раздел 9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

|                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | <p><u>Оборудование:</u> специализированная мебель (мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная навесная), стол преподавателя, стул преподавателя.</p> <p><u>Технические средства обучения:</u> персональный компьютер; мультимедийное оборудование (проектор, экран).</p> |
| Помещение для самостоятельной работы                                                                                                                                        | Специализированная мебель (столы, стулья), персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета                                                                            |

## **ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ**

**Актуализированы в 2024 году** (решение Ученого совета 26.12.2024г., протокол №3):

- Перечень основной и дополнительной литературы;
- Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине;
- Комплект лицензионного программного обеспечения.

**Актуализированы в 2025 году** (решение Ученого совета 23.12.2025г., протокол №3):

- Перечень основной и дополнительной литературы;
- Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине;
- Комплект лицензионного программного обеспечения.