

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

**Методические указания
по выполнению практических работ
по дисциплине**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМОРАЗВИТИЕ И КАРЬЕРА
ПЕДАГОГА**

для студентов направления подготовки
Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с
двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) «Начальное образование и
дополнительное образование (игропедагогика)»

Ставрополь, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Практическое занятие № 1. Профессиональная пригодность и выбор профессии

Практическое занятие № 2. Карьера как предмет проектирования

Практическое занятие № 3. Технологии построения карьеры

Практическое занятие № 4. Карьерный самоменеджмент и самомаркетинг

Практическое занятие № 5. Карьерные кризисы и технологии их преодоления

Практическое занятие № 6. Факторы профессионального развития

Практическое занятие № 7. Личность профессионала

Практическое занятие № 8. Работоспособность и организация труда

Введение

Цель изучения дисциплины «Профессиональное саморазвитие и карьера педагога» - формирование набора общепрофессиональных и профессиональных компетенций студентов – будущих педагогов, направленных на профессионально-личностное развитие и саморазвитие.

Основными задачами изучения дисциплины «Профессиональное саморазвитие и карьера педагога» являются:

- овладение понятийным аппаратом, методологией и методами проектирования профессиональной карьеры;
- основами профессионального развития и карьерного продвижения;
- выявление и анализ современных факторов профессионального развития и карьерного роста в современных социокультурных условиях;
- усвоение основ управления карьерными процессами;
- овладение навыками диагностики, анализа и коррекции карьерной траектории, стратегическим планированием профессиональной карьеры.

Дисциплина относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений, её освоение происходит в 9 семестре.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате изучения дисциплины:

- УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;
- ПК-1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач.

Методические указания содержат описание целей практических занятий, перечень знаний, умений и владений, приобретаемых обучающимся в результате освоения каждой темы, в рамках формируемых компетенций, теоретическую часть, вопросы и задания, список литературы, рекомендуемый к использованию

по каждой теме.

Практическое занятие № 1

Тема: Профессиональная пригодность и выбор профессии

Цель занятия: развитие способностей к восприятию и системному анализу современной научной информации о профессиональной пригодности человека и факторах выбора профессии, способности к освоению новых сфер профессиональной деятельности.

Актуальность темы семинара обусловлена необходимостью овладения умениями осуществлять профессиональное самообразование, проектировать дальнейшие образовательные маршруты и профессиональную карьеру, совершенствования и развития интеллектуального и общекультурного уровня, развития способности и готовности к совершению осознанного выбора профессии, осуществлению профессиональной деятельности, актуализации ценностного отношения к профессиональной деятельности.

Теоретическая часть. Профессиональная пригодность как соответствие человека требованиям определенной профессиональной деятельности, как степень обладания им совокупностью индивидуальных данных, необходимой и достаточной для достижения общественно приемлемой эффективности труда. Модель специалиста. Факторы и механизмы профессионального выбора и развития. Профессиональная компетентность и ее виды. Нормативный и реальный профессионализм.

Вопросы и задания

1. Обоснуйте зависимость эффективности труда от профессиональной пригодности субъекта.
2. Что представляет собой модель специалиста?
3. Каковы факторы и механизмы профессионального выбора и развития?
4. Каковы виды профессиональной компетентности?
5. Проведите мини-исследование в группе преподавателей с целью определения факторов выбора профессии. Соотнесите полученные результаты с концепцией выбора профессии Е.А. Климова.

Практическое занятие № 2

Тема: Карьера как предмет проектирования

Цель занятия: развитие способностей к восприятию и системному анализу современной научной информации о карьере как предмете проектирования.

Актуальность темы семинара обусловлена необходимостью актуализации ценностного отношения к профессиональной деятельности, овладения умениями проектировать дальнейшие образовательные маршруты и профессиональную карьеру, совершенствовать и развивать интеллектуальный и общекультурный уровень, способности и готовность к осуществлению профессиональной деятельности,

Теоретическая часть. К факторам, определяющим успешность профессиональной деятельности, относят определенную совокупность устойчивых личностных образований, в которую входят способности, мотивы, характерологические особенности, особенности системы саморегуляции и другие структуры, определяющие своеобразие индивидуально-психологических проявлений личности. Критерием успешности профессиональной самореализации и востребованности в избранной профессии служит карьерный рост.

Вопросы и задания

1. Сравните поведение личности в ходе построения горизонтальной и вертикальной карьеры.
2. Какие возможности открываются личности для самореализации в профессии?
3. Какие индивидуальные особенности личности способствуют профессиональной успешности личности?
4. Можно ли употреблять как синонимы понятия «профессия» и «карьера»? Ответ обоснуйте.

Практическое занятие № 3

Тема: Технологии построения карьеры и профессионального развития

Цель занятия: развитие способностей к восприятию и системному анализу современной научной информации о сущности и структуре профессиональной деятельности человека, способности к освоению новых сфер профессиональной деятельности.

Актуальность темы семинара. Основана на необходимости освоения магистрантами технологиями управления карьерой.

Теоретическая часть. Подходы к управлению карьерой. Основные этапы процесса управления карьерой. Типовые модели карьерного роста. Технологии управления и построения карьеры. Система управления талантами. Формирование кадрового резерва организации: понятие, основные цели. Основные этапы работы с кадровым резервом. Критерии отбора в состав резерва. Особенности работы с различными группами кадрового резерва.

Вопросы и задания

1. Какова роль менеджмента организации в планировании карьер сотрудников?
2. Какие технологии построения карьеры характерны для современного менеджмента?
3. Охарактеризуйте этапы планирования карьеры. Какую роль в планировании карьеры играет получение высшего образования на уровне магистратуры?
4. Составьте перечень мероприятий в работе с кадровым резервом. Могут ли студенты старших курсов вуза войти в кадровый резерв? Какие формы взаимодействия с таким резервом применяются в образовательных организациях?
5. Каковы условия целесообразности исключения работника из кадрового резерва?

Практическое занятие № 4

Тема: Карьерный самоменеджмент и самомаркетинг

Цель занятия: развитие способностей к восприятию и системному анализу современной научной информации о сущности и структуре карьерного самоменеджмента, способности к освоению новых сфер профессиональной деятельности.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы (семинара), в рамках формируемых компетенций: в рамках освоения компетенции УК 6 и ПК-1 обучающийся должен знать: теоретические основы карьерного самоменеджмента и самомаркетинга; уметь: применять на практике методы и приемы самоменеджмента и самомаркетинга, владеть: методами и приемами самоменеджмента и самомаркетинга.

Актуальность темы семинара обусловлена необходимостью овладения умениями осуществлять профессиональное самообразование, проектировать дальнейшие образовательные маршруты и профессиональную карьеру, совершенствования и развития интеллектуального и общекультурного уровня, развития способности и готовности к осуществлению профессиональной деятельности.

Теоретическая часть. Сущность и структура карьерного самоменеджмента, методы и приемы самоменеджмента; тайм-менеджмент. Концепция самомаркетинга. Самоимиджирование, самопрезентация, самопродвижение. Основные этапы самомаркетинга. Резюме. Предназначение резюме. Структура резюме. Требования к стилю резюме. Типы резюме: хронологическое, функциональное, комбинированное резюме. Сопроводительное письмо. Телефонный разговор. Объявление о предложении своих услуг. Интервью. Благодарственное письмо. Трудовой контракт.

Вопросы и задания

1. Опишите 5 ситуаций, когда Вам удалось успешно воспользоваться различными способами самомаркетинга. Опишите причины, по которым Вам пришлось делать это. Опишите использованные способы самомаркетинга.

Опишите 5 ситуаций, когда Вы потерпели неудачу при попытке воспользоваться различными способами самомаркетинга. Опишите использованные способы самомаркетинга. Проанализируйте ситуации и определите причины успеха и неудач.

2. Составьте сопроводительное письмо к потенциальному работодателю.

3. Подготовьте текст объявления о предложении Ваших услуг для размещения в газете.

Практическое занятие № 5

Тема: Карьерные кризисы и технологии их преодоления

Цель занятия: развитие понятия о карьерных кризисах и технологиях их преодоления, закрепление умений преодоления карьерных кризисов.

Актуальность темы семинара. Заключается в необходимости рассматривать работника как объект управления, освоении субъективных критериев эффективности профессиональной деятельности.

Теоретическая часть. Карьерные кризисы. Технологии преодоления карьерных кризисов.

Вопросы и задания.

1. Как называется поведение личности в группе, детерминированное ее статусом и ролью, которую она играет в соответствии с этим статусом? Выберите верный ответ:

- статусное поведение;
- имидж;
- ролевое поведение;
- притязания;

2. Вставьте пропущенные слова:

- Положение субъекта в системе межличностных отношений, определяющих его обязанности, права и привилегии называется

- Социальная функция личности, соответствующий принятым нормам

способ поведения людей в зависимости от их статуса или позиции в обществе называется

- ... – это отношения, обусловленные функциональными обязанностями субъекта.

3. Сформулируйте факторы карьерных кризисов.
4. Проведите самодиагностику по материалам теста «Конфликтная ли Вы личность?» в книге [12, с. 237].
5. Составьте кодекс поведения в конфликте.
6. В чем состоит положительное и отрицательное влияние общности на индивида?
7. Каковы причины карьерных кризисов?

Практическое занятие № 6

Тема: Факторы профессионального развития

Цель занятия: развитие культуры мышления, формирование понятия обдетерминации профессионального развития.

Актуальность темы семинара. Заключается в необходимости осознанного профессионального развития работника, освоении субъективных критериев профессионального развития.

Теоретическая часть. Профессиональное развитие как процесс. Критерии профессионального развития. Внешние и внутренние факторы профессионального развития. Гендерные факторы профессионального развития.

Вопросы и задания.

1. Как называется поведение личности в группе, детерминированное ее статусом и ролью, которую она играет в соответствии с этим статусом? Выберите верный ответ:

- а. статусное поведение;
- б. имидж;

- с. ролевое поведение;
- d. притязания;
- 2. Проведите мини-исследование в группе студентов, выявите их представления о факторах карьерных кризисов.
- 3. Составьте кодекс поведения в конфликте.
- 4. В чем состоит положительное и отрицательное влияние общности на индивида?
- 5. Каковы причины карьерных кризисов?

Практическое занятие № 7

Тема: Личность профессионала

Цель занятия: развитие понятия о личности как субъекте профессиональной деятельности, закрепление умений в сфере взаимодействия, формирование научного аппарата, необходимого в процессе анализа личности профессионала.

Актуальность темы семинара. Заключается в необходимости рассматривать работника как объект управления, освоении субъективных критериев эффективности профессиональной деятельности.

Теоретическая часть.

Личность – системное социальное качество, приобретаемое индивидом в общении и предметной деятельности, характеризующее меру представленности общественных отношений в индивиде. К основным свойствам личности относятся направленность, мотивацию, характер, способности, темперамент.

Ключевую роль в формировании личности профессионала играет профессиональная направленность и мотивация. Процесс и результат деятельности профессионала зависит от особенностей его характера. Характер обнаруживает себя в проявлениях воли, эмоций, интеллектуальных качеств. Характер человека проявляется в отношениях к другим, к себе, к делу, к вещам. Личность профессионала характеризуется профессиональным самосознанием,

что отражается в его Я-концепции.

Психология личности работника как объекта управления. Психология рабочей группы (трудового коллектива) как объекта управления. Трудовой коллектив и его развитие. Социально-психологические феномены поведения личности в группе. Эффективность деятельности рабочей группы и коллектива.

Вопросы и задания.

1. Какие особенности познавательной сферы человека необходимо учитывать руководителю в процессе управляющего воздействия?
2. Какую роль играют познавательные процессы в профессиональной деятельности профессионала?
3. Сформулируйте принципы учета темперамента подчиненных в использовании психологических ресурсов персонала. Какие свойства темперамента имеют значение для успешности педагогической деятельности?
4. Человека с каким характером Вы предпочли бы видеть на месте своего секретаря? Директора? Заместителя? Ответ обоснуйте.
5. Какие закономерности присущи педагогическому коллективу как малой группе?
6. Подберите примеры из своей практики, которые могли бы продемонстрировать уровень развития трудового коллектива.
7. Какова роль руководителя в развитии коллектива?
8. Какие из социально-психологических феноменов могут помешать адекватному восприятию и взаимодействию между сотрудниками, между сотрудниками и руководителем?
9. Какой из видов конформизма наиболее разрушителен для совместной деятельности группы? Ответ обоснуйте, подтвердите примерами из практики.
10. Какие приемы Вы бы применили для налаживания кооперативного взаимодействия в управляемом коллективе?
11. Предложите систему критериев оценки эффективности персонала образовательной организации. С какими ограничениями сталкивается руководитель образовательной организации, разрабатывая систему критериев?

Практическое занятие № 8

Тема: Работоспособность и организация труда работника

Цель занятия: развитие культуры мышления, формирование понятия работоспособности работника.

Актуальность темы семинара. Заключается в необходимости осознанного профессионального развития работника, освоении субъективных критериев профессионального развития.

Теоретическая часть. Понятие работоспособности. Методы управления работоспособностью. Стадия работоспособности: стадия вработываемости, стадия оптимальной работоспособности, стадия снижения работоспособности (нарастающего утомления), фаза конечного порыва, фаза срыва. Утомление, его динамика. Психогигиенические мероприятия, направленные на снятие состояния утомления. Монотонность, характер поведения людей, подверженных монотонии, мероприятия борьбы с монотонностью. Факторы рабочей среды, их влияние на состояние и качество работы оператора. Цветодинамика как фактор снижения неблагоприятного воздействия производственной среды на профессиональную деятельность оператора. Стресс на рабочем месте, его виды, причины и преодоление.

Вопросы и задания.

1. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.

Работоспособность зависит от ... а) потенциальных возможностей человека; б) уровня здоровья; в) индивидуальных особенностей функционирования психических процессов; г) все ответы верны; д) все ответы неверны.

2. Составьте на листе форматом А4 опорную схему по теме «Работоспособность человека».

3. Разработайте тестовые задания (5 – 6) или план индивидуальной беседы (по выбору) с однокурсниками по выявлению их знаний по теме «Психология

работоспособности».

4. Постройте график динамики работоспособности человека на протяжении рабочего дня.

5. Спроектируйте гипотетическое рабочее место на примере вашей специальности, продумав наиболее удачную планировку помещения, предусмотрев условия, способствующие снижению неблагоприятного воздействия среды и условий труда.

7. Назовите последствия стрессовой ситуации в деятельности работника Вашего профиля.

8. Какие фазы работоспособности выделяют? В чем их особенности?

9. Какое цветовое решение рабочего места могло бы способствовать снижению неблагоприятного воздействия среды и условий труда?

10. Как правильно расположить перерывы в течение рабочего дня, чтобы фаза оптимальной работоспособности продолжалась на Вашем рабочем месте наиболее долго?

Практическое занятие № 9

Тема: Психология общения в профессиональной деятельности

Цель занятия: развитие способностей к восприятию и системному анализу современной научной информации о сущности и структуре профессиональной общения, способности к освоению новых сфер профессиональной деятельности.

Актуальность темы семинара обусловлено необходимостью овладения умениями осуществлять профессиональное общение, проектировать дальнейшие образовательные маршруты и профессиональную карьеру, совершенствования и развития интеллектуального и общекультурного уровня, развития способности и готовности к осуществлению профессионального общения.

Теоретическая часть

Профессионально-психологическая подготовленность выступает как аспект профессионально-деловой подготовленности современного специалиста и предполагает обретение им коммуникативной компетентности. В основе коммуникативной компетентности специалиста лежат общепринятые нравственные требования к общению, а также специальные психологические знания, умения и навыки общения. Необходимо уметь преодолевать барьеры общения, воздействовать на своего партнера по общению, распознавать и отражать некорректное воздействие со стороны партнера в процессе общения, правильно выбирать стиль общения. Профессиональное общение специалиста является разновидностью делового общения. Деловое общение подразделяется на несколько видов, может осуществляться в различных стилях. Основными формами делового общения являются беседа, переговоры, дискуссия, совещание, публичное выступление, телефонный разговор, деловая переписка.

Коммуникативная компетентность специалиста способствует созданию его позитивного имиджа. Развитие коммуникативной компетентности происходит в результате специального обучения и работы над собой.

Вопросы и задания

1. Функции делового общения в профессиональной деятельности. Основные формы делового общения в профессиональной деятельности.

2. Заполните таблицу:

Барьер профессионального общения	Причина возникновения	Способы преодоления

3. Раскройте сущность методов, используемых в деловом общении для воздействия на партнера.

4. Охарактеризуйте место тактики общения в структуре имиджа делового человека, руководителя, профессионала.

5. В чем состоит специфика делового общения в профессиональной деятельности?

6. Какую роль играет обратная связь в профессиональном общении?

7. Какие общепринятые нравственные требования к общению в профессиональной деятельности, на Ваш взгляд, составляют основу коммуникативной компетентности?

8. Какие личностные свойства субъекта общения определяют уровень его коммуникативной компетентности?

9. Какие факторы определяют стиль общения в профессиональной деятельности?

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература

1. Бедина, В. Ю. Психология карьеры личности : учебное пособие / В. Ю. Бедина. — Тамбов : Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина, 2019. — 109 с. — ISBN 978-5-00078-286-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/109765.html>

2. Гаврилюк, Н. П. Психология профессионального развития : учебник для обучающихся инженерных специальностей / Н. П. Гаврилюк. — Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2019. — 150 с. — ISBN 978-5-9961-1959-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101426.html>.

Дополнительная литература

1. Басай, О. Г. Карьера: из минуса в плюс: как полюбить свою профессиональную нестандартность и найти ресурс в атипичной карьере : руководство для тех, кому сложно самореализоваться из-за постоянных перемен / О. Г. Басай. — 2-е изд. — Москва : Дашков и К, 2024. — 202 с. — ISBN 978-5-394-05817-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/136466.html> .

2. Толочек, В. А. Профессиональная карьера как социально-психологический феномен / В. А. Толочек. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2017. — 264 с. — ISBN 978-5-9270-0352-5. — Текст :

электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL:
<https://www.iprbookshop.ru/88093.html>

Интернет-ресурсы

1. flogiston.ru – библиотека по психологии
2. psu.su – Психологическая газета
3. psychology.ru – Электронный журнал «Психология»
4. biblioclub.ru/ – ЭБС «Университетская библиотека online»
5. iprbookshop.ru/ – ЭБС «IPRbooks»

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

**Методические указания
для обучающихся
по организации и проведению
самостоятельной работы
по дисциплине**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМОРАЗВИТИЕ И КАРЬЕРА
ПЕДАГОГА**

для студентов направления подготовки
Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с
двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) «Начальное образование и
дополнительное образование (игропедагогика)»

Ставрополь, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Общая характеристика самостоятельной работы студента

Методические рекомендации по изучению теоретического материала

Методические указания (по видам работ)

Список рекомендуемой литературы.

Введение

Методические рекомендации к самостоятельной работе студентов по дисциплине «Профессиональное саморазвитие и карьера педагога» разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Основной формой работы студента является не только работа на лекции, изучение конспекта лекций, их дополнение рекомендованной литературой, но и большая самостоятельная научно-исследовательская работа, которая позволит глубоко проникнуть в суть рассматриваемой проблемы и подготовить почву для написания диссертации. Но для успешной учебно-научной, научно-исследовательской деятельности, ее интенсификации необходимо учитывать следующие субъективные факторы.

1. Знание программного материала, наличие прочной системы знаний, необходимой для усвоения основных дисциплин, предусмотренных программой профессионального образования.

2. Наличие выработанных умений, навыков умственного труда:

а) умение делать глубокий, обстоятельный анализ при работе с книгой, диссертацией, Интернет-источниками;

б) владение логическими операциями: сравнение, анализ, синтез, обобщение, определение понятий, правила систематизации и классификации.

3. Специфика познавательных психических процессов: внимание, память, речь, наблюдательность, интеллект и мышление.

4. Хорошая работоспособность, которая обеспечивается нормальным физическим состоянием.

5. Соответствие избранной деятельности, профессии индивидуальным способностям. Необходимо выработать умение саморегулировать свое эмоциональное состояние и устранять обстоятельства, нарушающие деловой настрой, мешающие намеченной работе.

6. Овладение оптимальным стилем работы, обеспечивающим успех в деятельности.

7. Уровень требований к себе, определяемый сложившейся самооценкой.

Адекватная оценка знаний, достоинств, недостатков – важная составляющая самоорганизации человека, без нее невозможна успешная работа по управлению своим поведением, деятельностью.

По наблюдениям исследователей-педагогов, одна из основных особенностей обучения в вузе заключается в том, что постоянный внешний контроль заменяется самоконтролем, активная роль в обучении принадлежит уже не столько преподавателю, сколько студенту.

Общая характеристика самостоятельной работы студента

Самостоятельная работа студента в рамках дисциплины «Профессиональное развитие и карьера» понимается как планируемая учебная и учебно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Организация самостоятельной работы студентов в курсе «Профессиональное развитие и карьера» заключается в создании психолого-дидактических условий развития интеллектуальной инициативы, теоретического мышления и научно-исследовательской позиции студента.

Самостоятельная работа направлена на формирование следующих компетенций:

Индекс	Формулировка:
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
ПК-1	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач

Целью самостоятельной работы студентов по дисциплины «Профессиональное саморазвитие и карьера педагога» является комплексная психолого-педагогическая подготовка будущего педагога, направленная на приобретение практических умений, необходимых для будущей профессиональной педагогической деятельности.

Задачи самостоятельной работы:

- сформировать и развить навыки ведения самостоятельной работы и овладения методикой исследования при решении разрабатываемых в учебно-научной деятельности проблем и вопросов;
- повысить уровень подготовленности к самостоятельной работе в соответствии с выбранным научным направлением в условиях современного состояния науки и практики.

Таким образом, самостоятельная работа приобщает к научному и исследовательскому творчеству, поиску и анализу актуальных проблем современной науки и образовательной практики.

Методические рекомендации по изучению теоретического материала

Для выполнения самостоятельной работы необходимо пользоваться литературой, которая предложена в списке рекомендуемой литературы, Интернет-ресурсами или другими источниками по усмотрению студента.

Самостоятельная работа рассчитана на разные уровни мыслительной деятельности. Выполненная работа позволит приобрести не только знания, но и умения, навыки, а также выработать свою методику подготовки, что очень важно в дальнейшем процессе научной деятельности.

При изучении дисциплины предусматриваются следующие формы самостоятельной работы студента:

- самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы по дисциплине с конспектированием по разделам;
- работа с электронными ресурсами в сети Интернет;
- конспектирование первоисточников и научно-исследовательской

литературы;

- подготовка к практическим занятиям;
- выполнение индивидуального творческого задания, его презентация и защита.

Работа с основной и дополнительной литературой по курсу с конспектированием по разделам.

Самостоятельная работа при чтении учебной литературы начинается с изучения конспекта материала, полученного при слушании лекций преподавателя. Полученную информацию необходимо осмыслить. При необходимости, в конспект лекций могут быть внесены схемы, другая дополнительная информация. При изучении нового материала составляется конспект. Сжато излагается самое существенное в данном материале.

Работа с электронными ресурсами в сети Интернет.

Для повышения эффективности самостоятельной работы студент должен уметь работать в поисковой системе сети Интернет и использовать найденную информацию при подготовке к занятиям. Поиск информации можно вести по автору, заглавию, виду издания, году издания или издательству. Также в сети Интернет доступна услуга по скачиванию методических указаний и учебных пособий, подбору необходимой научной литературы.

Конспектирование первоисточников и научно-исследовательской литературы.

Конспект представляет собой дословные выписки из текста источника. При этом необходимо понимать, что конспект – это не полное переписывание чужого текста. Необходимо знать, что при написании конспекта сначала прочитывается текст – источник, в нём выделяются основные положения, подбираются примеры, идёт перекомпоновка материала, а уже затем оформляется текст конспекта. Конспект может быть полным, когда работа идёт

со всем текстом источника или неполным, когда интерес представляет какой-либо один или несколько вопросов, затронутых в источнике.

Подготовка к практическим занятиям

Студентами осуществляется изучение круга проблем и вопросов, подлежащих обсуждению; подбор, изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы по теме практического занятия.

Выполнение индивидуального творческого задания

Тема индивидуального творческого задания выбирается студентом из предложенного списка или формулируется с помощью преподавателя. При выборе темы предпочтение следует отдать той теме, которая предоставит студенту возможность наилучшим образом проявить себя в качестве исследователя.

Индивидуальное творческое задание следует выполнять в определенной последовательности, с соблюдением очередности следующих этапов.

- Постановка проблемы, которую необходимо решить в ходе исследования.
- Определение главных критериев решения проблемы.
- Планирование исследовательской деятельности.
- Проведение исследовательской деятельности.
- Фиксация результатов исследовательской деятельности.
- На основании полученных результатов формулировка выводов и решение проблемы.

Выдача задания, формулировка темы индивидуального творческого задания осуществляется в течение 6 -7 недели семестра.

В течение первого месяца студенту необходимо составить план, подобрать необходимую литературу. В дальнейшем студент осуществляет исследовательскую работу, оформление ее результатов в виде отчета, подготовку к защите результатов работы в ходе собеседования с преподавателем.

По мере необходимости преподаватель осуществляет индивидуальные консультации студента.

Защита выполненной работы проводится в течение 10 недель семестра.

Основные результаты должны быть оформлены в виде презентации и отчета, структура которого включает следующие элементы: титульный лист (оформляется в соответствии с Приложением 1), оглавление (развернутый план), введение, основная часть, заключение, список использованных источников, приложения. Примерный объем работы 30-40 страниц машинописи, включая приложения.

Во введении дается обоснование темы, ее актуальность, определяются цели и задачи исследования, формулируется объект и предмет исследования, описываются методы и методики, сообщается, в чем заключается теоретическая значимость и прикладная ценность полученных результатов, какова степень изученности проблемы.

В основной части работы должно быть не менее двух параграфов (с подпунктами); каждый параграф должен освещать самостоятельный вопрос изучаемой темы. Формулировка названий параграфов должны отвечать определенным требованиям. К ним относятся конкретность, отсутствие двусмысленности, немногословность. При написании параграфов следует добиваться сохранения логической связи между ними. Содержание параграфов должно соответствовать названиям, а их объемы должны быть примерно равными между собой. Параграфы следует завершать краткими выводами.

В заключении делают выводы по работе в целом, намечаются перспективы дальнейшего изучения проблемы, предлагаются практические рекомендации.

Выполненный отчет сшивается скоросшивателем или при помощи степлера и вкладывается в файл.

Защита отчета осуществляется в течение 10 недель в ходе собеседования с преподавателем. Для выступления по защите отчета студенту предоставляется 5 – 7 минут. В течение отведенного времени студент должен изложить основные положения выполненной работы, ответить на вопросы преподавателя.

Время защиты согласуется с расписанием занятий студентов.

По результатам выполнения исследовательской работы и защиты реферата выставляется отметка «удовлетворительно», «хорошо», «отлично» («неудовлетворительно»).

Индивидуальное творческое задание представляет собой одну из форм самостоятельной учебной работы студента. Выполнение его учитывается при аттестации студента по результатам семестра. Своевременное выполнение и защита результатов работы служит основанием для допуска студента к получению зачета.

Подготовка мультимедийной презентации

Презентация, согласно толковому словарю русского языка Д.Н. Ушакова: «... способ подачи информации, в котором присутствуют рисунки, фотографии, анимация и звук». Для подготовки презентации рекомендуется использовать: PowerPoint, MSWord, AcrobatReader. Самая простая программа для создания презентаций – MicrosoftPowerPoint. Для подготовки презентации необходимо собрать и обработать начальную информацию.

Последовательность подготовки презентации:

1. Четко сформулировать цель презентации: вы хотите свою аудиторию мотивировать, убедить, заразить какой-то идеей или просто формально отчитаться.
2. Определить каков будет формат презентации: живое выступление (тогда, сколько будет его продолжительность) или электронная рассылка (каков будет контекст презентации).
3. Отобрать всю содержательную часть для презентации и выстроить логическую цепочку представления.
4. Определить ключевые моменты в содержании текста и выделить их.
5. Определить виды визуализации (картинки) для отображения их на слайдах в соответствии с логикой, целью и спецификой материала.
6. Подобрать дизайн и форматировать слайды (количество картинок и

текста, их расположение, цвет и размер).

7. Проверить визуальное восприятие презентации.

К видам визуализации относятся иллюстрации, образы, диаграммы, таблицы.

Иллюстрация – представление реально существующего зрительного ряда.

Образы – в отличие от иллюстраций – метафора. Их назначение – вызвать эмоцию и создать отношение к ней, воздействовать на аудиторию. С помощью хорошо продуманных и представляемых образов, информация может надолго остаться в памяти человека.

Диаграмма – визуализация количественных и качественных связей. Их используют для убедительной демонстрации данных, для пространственного мышления в дополнение к логическому.

Таблица – конкретный, наглядный и точный показ данных. Ее основное назначение – структурировать информацию, что порой облегчает восприятие данных аудиторией.

Практические советы по подготовке презентации

- готовьте отдельно: печатный текст + слайды + раздаточный материал;
- слайды – визуальная подача информации, которая должна содержать минимум текста, максимум изображений, несущих смысловую нагрузку, выглядеть наглядно и просто;
- текстовое содержание презентации – устная речь или чтение, которая должна включать аргументы, факты, доказательства и эмоции;
- рекомендуемое число слайдов 17-22;
- обязательная информация для презентации: тема, фамилия и инициалы выступающего; план сообщения; краткие выводы из всего сказанного; список использованных источников;
- раздаточный материал – должен обеспечивать ту же глубину и охват, что и живое выступление: люди больше доверяют тому, что они могут унести с собой, чем исчезающим изображениям, слова и слайды забываются, а раздаточный материал остается постоянным осязаемым напоминанием;

раздаточный материал важно раздавать в конце презентации; раздаточный материалы должны отличаться от слайдов, должны быть более информативными.

Методические указания по видам работ

Предусмотрены следующие виды контроля: собеседование, презентация и защита индивидуального творческого задания. Контроль самостоятельной работы проводится преподавателем в аудитории.

Подробные критерии оценивания компетенций приведены в Фонде оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации.

Рекомендуемая литература:

Основная литература

1. Бедина, В. Ю. Психология карьеры личности : учебное пособие / В. Ю. Бедина. — Тамбов : Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина, 2019. — 109 с. — ISBN 978-5-00078-286-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/109765.html>

2. Гаврилюк, Н. П. Психология профессионального развития : учебник для обучающихся инженерных специальностей / Н. П. Гаврилюк. — Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2019. — 150 с. — ISBN 978-5-9961-1959-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101426.html>.

Дополнительная литература

1. Басай, О. Г. Карьера: из минуса в плюс: как полюбить свою профессиональную нестандартность и найти ресурс в атипичной карьере : руководство для тех, кому сложно самореализоваться из-за постоянных перемен / О. Г. Басай. — 2-е изд. — Москва : Дашков и К, 2024. — 202 с. — ISBN 978-5-394-05817-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс

IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/136466.html> .

2. Толочек, В. А. Профессиональная карьера как социально-психологический феномен / В. А. Толочек. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2017. — 264 с. — ISBN 978-5-9270-0352-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88093.html>

Интернет-ресурсы

1. flogiston.ru – библиотека по психологии
2. psu.su – Психологическая газета
3. psychology.ru – Электронный журнал «Психология»
4. biblioclub.ru/ – ЭБС «Университетская библиотека online»
5. iprbookshop.ru/ – ЭБС «IPRbooks»

Методические указания по выполнению курсовых работ

Данный вид работ не предусмотрен программой дисциплины.