

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
«Проектирование траектории профессионального роста и личностного развития»
для студентов направления подготовки
11.04.04 Электроника и нанoeлектроника
Направленность (профиль)
Интеллектуальные программируемые системы и устройства

Ставрополь, 2026 г.

Содержание	стр
Пояснительная записка	
Практическое занятие № 1. Понятия индивид, индивидуальность, личность в психологии	
Практическое занятие № 2. Кризисы развития личности в психологии	
Практическое занятие № 3. Создание профессиограммы программиста	
Практическое занятие № 4. Самопрезентация. Составление резюме	
Практическое занятие № 5. Самодиагностика профессиональной ориентации: опросник Е.А. Климова	
Практическое занятие № 6. Самодиагностика: оценка готовности к профессиональному самоопределению	
Практическое занятие № 7. Анализ основных положений теорий личности (бихевиоризм, психоанализ, гуманистическая концепция и др.)	
Практическое занятие № 8. Самодиагностика ценностных ориентаций	
Практическое занятие № 9. Эмоции и чувства	
Практическое занятие № 10. Самодиагностика воли	
Практическое занятие № 11. Самодиагностика характера: тест Леонгарда-Шмишека	
Практическое занятие № 12. Самодиагностика темперамента: тест Айзенка	
Практическое занятие № 13. Изучение задатков и способностей в теориях отечественных психологов (С.Л.Рубинштейн, Б.М. Теплов, А.В. Петровский, Ю.Б. Гиппенрейтер и др.)	
Практическое занятие № 14. Понятия одаренности, таланта, их формирование и развитие	
Практическое занятие № 15. Образа Я. Самонаблюдение, самопознание, рефлексия	
Практическое занятие № 16. Составление плана консультации школьника по вопросам выбора профессии	
Практическое занятие № 17. Составление плана консультации студента по вопросам профессионального роста и дальнейшего профессионального самоопределения	
Практическое занятие № 18. Анализ данных современного рынка труда	
Практическое занятие № 19. Актуальные профессии и профессии будущего.	
Список рекомендуемой литературы	

Пояснительная записка

Методические рекомендации по выполнению лабораторных и практических занятий по учебной дисциплине «Проектирование траектории профессионального роста и личностного развития» составлены в соответствии с учебным планом и рабочей программой дисциплины по специальности 11.04.04. Электроника и нанoeлектроника.

В соответствии с рабочей программой «Проектирование траектории профессионального роста и личностного развития учебной дисциплины предусмотрено 54 часа, из которых 20 часов на проведение практических занятий.

Цель проведения практических занятий: отработка теоретических знаний на практике, формирование практических умений, необходимых в последующей профессиональной и учебной деятельности.

Задачи проведения практических занятий:

- обобщение, систематизация, углубление, закрепление полученных теоретических знания по конкретным темам;
- формирование умения применять полученные знания на практике;
- выработка при решении поставленных задач таких профессионально значимых качеств, как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива.

В программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся общих и профессиональных компетенций, необходимых для качественного освоения дисциплины «Проектирование траектории профессионального роста и личностного развития».

УК-6. Способен определить и реализовать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.

Цель дисциплины: формирование представлений о профессиональном росте будущих магистров,

особенностях построения процесса обучения для достижения наилучшего результата, состояниях и перспективах карьерного роста, формирование способности к саморазвитию и самоуправлению, принципах самовоспитания и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда.

В рамках данной дисциплины решаются задачи:

- связанные с выбором деловой карьеры и ее особенностями,
- анализируются условия построения карьеры,
- изучаются психологические аспекты характера работников, позволяющие выбрать соответствующий тип карьеры,
- рассматриваются вопросы, связанные с формированием мотивации к успеху,
- выявлением факторов, влияющих на управление карьерой,
- изучаются аспекты организационного управления персоналом, способствующие развитию персонала и повышающие эффективность его трудовой деятельности.

Перечень практических занятий

№ п/п	Наименование темы	Название занятия	Кол-во часов
1	Тема 1. Психология профессиональной деятельности. Сущность профессионального самоопределения.	Практическое занятие № 1 <i>Понятия индивид, индивидуальность, личность в психологии</i>	1
		Практическое занятие № 2 <i>Кризисы развития личности в психологии</i>	1
2	Тема 2. Проблемы выбора. Профессиональная непригодность.	Практическое занятие № 3 <i>Создание профессиограммы программиста</i>	1
		Практическое занятие № 4 <i>Самопрезентация. Составление резюме</i>	1
3	Тема 3. Технология выбора профессии. Правильные ориентиры.	Практическое занятие № 5 <i>Самодиагностика профессиональной ориентации: опросник Е.А. Климова</i>	1
		Практическое занятие № 6 <i>Самодиагностика: оценка готовности к профессиональному самоопределению</i>	1
4	Тема 4. Личностные регуляторы выбора профессии. Понятие о личности, ее структуре.	Практическое занятие № 7 <i>Анализ основных положений теорий личности (бихевиоризм, психоанализ, гуманистическая концепция и др.)</i>	1
		Практическое занятие № 8 <i>Самодиагностика ценностных ориентаций</i>	1
5	Тема 5. Психические процессы и волевая регуляция деятельности человека	Практическое занятие № 9 <i>Эмоции и чувства</i>	1
		Практическое занятие № 10 <i>Самодиагностика воли</i>	1
6	Тема 6. Характер, темперамент и направленность личности	Практическое занятие № 11 <i>Самодиагностика характера: тест Леонгарда-Шмишека</i>	1
		Практическое занятие № 12 <i>Самодиагностика темперамента: тест Айзенка</i>	1
7		Практическое занятие № 13	1

	Тема 7. Познание задатков и способностей	<i>Изучение задатков и способностей в теориях отечественных психологов (С.Л.Рубинштейн, Б.М. Теплов, А.В. Петровский, Ю.Б. Гиппенрейтер и др.)</i>	
		Практическое занятие № 14 <i>Понятия одаренности, таланта, их формирование и развитие</i>	1
8	Тема 8. Самопознание. Самовоспитание личности	Практическое занятие № 15 <i>Образ Я. Самонаблюдение, самопознание, рефлексия</i>	2
9	Тема 9. Профессиональное самоопределение на разных стадиях возрастного развития	Практическое занятие № 16 <i>Составление плана консультации школьника по вопросам выбора профессии</i>	1
		Практическое занятие № 17 <i>Составление плана консультации студента по вопросам профессионального роста и дальнейшего профессионального самоопределения</i>	1
10	Тема 10. Профессия, специальность, специализация. Основные классификации профессий.	Практическое занятие № 18 <i>Анализ данных современного рынка труда</i>	1
		Практическое занятие № 19 <i>Актуальные профессии и профессии будущего.</i>	1
ИТОГО			20

Общие методические рекомендации и рекомендации по выполнению практических занятий

При выполнении каждой практической работы необходимо придерживаться следующих правил:

1. Внимательно прочитайте инструкцию по выполнению практической работы.
2. Пользуясь рекомендациями к работе, выполните предложенные задания.
3. Оформите письменный отчет по выполненной практической работе.

Требования к содержанию и оформлению отчета по практической работе:

- название и цель работы;
- оборудование;
- ход работы (краткое описание порядка выполнения работы, выполнение упражнений (заданий) в соответствии с темой);
- результаты практической части работы (подразумевает вывод по работе, выполнение заданий в рабочих тетрадях).

Критерии оценки результатов выполнения практической работы.

Критериями оценки результатов выполнения практической работы являются:

- степень реализации цели работы;
- качество оформления отчета;
- степень соответствия результатов работы заданным требованиям.

Практическое занятие №1

1. Название темы: Понятия индивид, индивидуальность, личность в психологии

2. Учебные цели: изучить основные понятия в психологии личности.

3. Продолжительность занятия: 45 мин.

4. Используемые оборудование и другие средства обучения:

- методические указания по практической работе,
- рабочая тетрадь, раздаточный материал, учебник.

5. Литература, информационное обеспечение:

5.1. Психология: учебник и практикум для СПО / под общ. ред. А. С. Обухова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 404 с. — Серия: Профессиональное образование.

5.2. Зеер Э.Ф. Профориентология: теория и практика: учебное пособие для высшей школы / Зеер Э.Ф., Павлова А.М., Садовникова Н.О. — Москва: Академический проект, 2019. — 189 с.

5.3. От учебы к профессиональной карьере: учеб. пособие / С.Н. Чистякова, Н.Ф. Родичев. — М.: Издательский центр «Академия», 2018. — 176 с. — (Серия «Профессиональная ориентация»).

5.4. Презентация «Психология личности: понятия индивид, индивидуальность, личность».

6. Методические рекомендации по выполнению работы: изучите краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практического занятия. При выполнении работы соблюдайте последовательность действий.

7. Порядок выполнения работы:

Задание 1.

Прослушать мини-лекцию по теме занятия.

В тетрадь записать определения понятий индивид, индивидуальность, личность.

Задание 2.

Ответить на ряд вопросов:

1. В чем состоит процесс становления личности?

2. От чего зависит формирование личности?

3. Объясните, каким образом среда оказывает влияние на развитие личности? Что такое социализация?

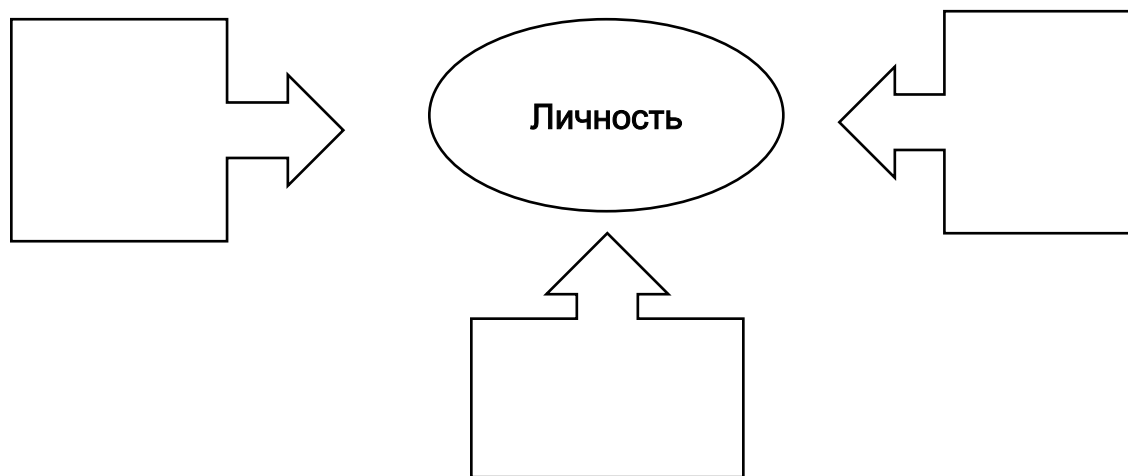
4. Процесс становления личности бесконечен или имеет ограничения?

5. Как индивидуальные, врожденные особенности влияют на развитие личности?

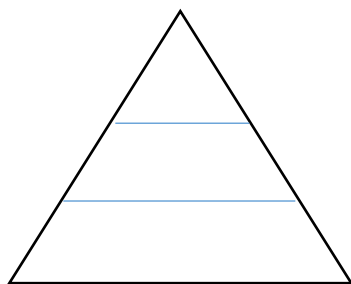
6. Как соотносятся между собой понятия личность и индивидуальность?

Задание 3.

1. Заполнить схему «Факторы развития личности»



2. Заполните схему «Развитие личности», укажите вектор развития.



Задание 4.

Объясните, каково взаимодействие понятий общество и личность.

Личность Общество

Задание 5.

Заполнить таблицу «Индивид, индивидуальность, личность».

Индивид	Индивидуальность	Личность

Контрольные вопросы

1. Что такое индивид?
2. Что такое индивидуальность?
3. Что такое личность?
4. Каков процесс становления личности? Какие факторы оказывают влияние на развитие личности?

8. Критерии оценки

Отметка 5 – «**отлично**» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий, используемых в работе, самостоятельно выполнил все рекомендации по выполнению заданий, смог ответить на контрольные вопросы, выполнены поставленные цели работы.

Отметка 4 – «**хорошо**» выставляется, если студент показал знание учебного материала, допускает небольшие неточности при выполнении заданий, смог ответить почти полно на все контрольные вопросы.

Отметка 3 – «**удовлетворительно**» выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, но затрудняется с выполнением всех заданий практической работы без помощи преподавателя, ответил не на все контрольные вопросы.

Отметка 2 – «**неудовлетворительно**» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, не может самостоятельно выполнить задания практической работы, не раскрыл содержание контрольных вопросов.

9. Форма отчета: выполнение заданий в рабочей тетради. Отчет о практической работе должен содержать:

1. Тему работы.
2. Цель.
3. Результаты практической части работы.
4. Вывод по работе.

Практическое занятие №2

1. Название темы: Кризисы развития личности в психологии

2. Учебные цели: изучить общепринятую в психологии периодизацию кризисов; определить, с чем связано возникновение кризисов (механизм возникновения) и какую роль они играют в развитии личности.

3. Продолжительность занятия: 45 мин.

4. Используемые оборудование и другие средства обучения:

- методические указания по практической работе,
- рабочая тетрадь, раздаточный материал, учебник.

5. Литература, информационное обеспечение:

5.1. Психология: учебник и практикум для СПО / под общ. ред. А. С. Обухова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 404 с. — Серия: Профессиональное образование.

5.2. Зеер Э.Ф. Профориентология: теория и практика: учебное пособие для высшей школы / Зеер Э.Ф., Павлова А.М., Садовникова Н.О. — Москва: Академический проект, 2019. — 189 с.

5.3. От учебы к профессиональной карьере: учеб. пособие / С.Н. Чистякова, Н.Ф. Родичев. — М.: Издательский центр «Академия», 2018. — 176 с. — (Серия «Профессиональная ориентация»).

5.4. Презентация «Кризисы развития личности».

6. Методические рекомендации по выполнению работы: изучите краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практического занятия. При выполнении работы соблюдайте последовательность действий.

7. Порядок выполнения работы:

Задание 1.

1. Прослушать мини-лекцию по теме занятия.

2. Ответить на следующие вопросы:

2.1 Что такое кризис? Психологическое новообразование?

2.2 Результатом каких воздействий является возникновение кризисного состояния?

2.3 Что такое возрастной кризис?

2.4 Назовите стадии возникновения возрастных кризисов.

2.5 Зачем нужны кризисы? Какова роль и значение кризисов в развитии личности?

Задание 2.

Заполнить таблицу «+» и «-» влияние кризисов на развитие личности

Кризисы	
«+» кризисов	«-» кризисов

Задание 3.

Письменно ответить на вопрос:

Как между собой соотносятся понятия стресс и кризис?

Контрольные вопросы

1. Для чего нужны кризисы?
2. Как вы поняли, что такое кризис? Кризис развития?
3. Почему кризис привязан к определенному возрасту?
4. Какие возрастные кризисы существуют? Какие новообразования формируются на каждом возрастном этапе?

8. Критерии оценки

Отметка 5 – «**отлично**» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий, используемых в работе, самостоятельно выполнил все рекомендации по выполнению заданий, смог ответить на контрольные вопросы, выполнены поставленные цели работы.

Отметка 4 – «**хорошо**» выставляется, если студент показал знание учебного материала, допускает небольшие неточности при выполнении заданий, смог ответить почти полно на все контрольные вопросы.

Отметка 3 – «**удовлетворительно**» выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, но затрудняется с выполнением всех заданий практической работы без помощи преподавателя, ответил не на все контрольные вопросы.

Отметка 2 – «**неудовлетворительно**» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, не может самостоятельно выполнить задания практической работы, не раскрыл содержание контрольных вопросов.

9. Форма отчета: выполнение заданий в рабочей тетради. Отчет о практической работе должен содержать:

1. Тему работы.
2. Цель.
3. Результаты практической части работы.
4. Вывод по работе.

Практическое занятие №3

1. Название темы: Создание профессиограммы программиста

2. Учебные цели: создать целостное представление о профессии программиста посредством составления профессиограммы.

3. Продолжительность занятия: 45 мин.

4. Используемые оборудование и другие средства обучения:

- методические указания по практической работе,
- рабочая тетрадь, раздаточный материал, учебник.

5. Литература, информационное обеспечение:

5.1. Психология: учебник и практикум для СПО / под общ. ред. А. С. Обухова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 404 с. — Серия: Профессиональное образование.

5.2. Зеер Э.Ф. Профориентология: теория и практика: учебное пособие для высшей школы / Зеер Э.Ф., Павлова А.М., Садовникова Н.О. — Москва: Академический проект, 2019. — 189 с.

5.3. От учебы к профессиональной карьере: учеб. пособие / С.Н. Чистякова, Н.Ф. Родичев. — М.: Издательский центр «Академия», 2018. — 176 с. — (Серия «Профессиональная ориентация»).

6. Методические рекомендации по выполнению работы: изучите краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практического занятия. При выполнении работы соблюдайте последовательность действий.

7. Порядок выполнения работы:

Задание 1.

Создать профессиограмму программиста, используя общую схему составления профессиограммы (возможна работа в микрогруппах)

Схема профессиограммы:

- общая характеристика профессии (история профессии, ее общественная значимость, потребность в данной профессии, примеры из биографий известных ее представителей);
- производственная характеристика профессии (описание трудового процесса);
- содержание и характер труда, предмет, средства и результаты труда;
- связь с другими специальностями, уровень механизации и автоматизации производства;
- необходимые общие и специальные знания и умения;
- требования, предъявляемые профессией к работнику (состояние его здоровья, физиологические и психологические особенности), медицинские противопоказания;
- психологическая характеристика труда (его привлекательные непривлекательные стороны, трудности в работе, возможности творческой работы, важнейшие профессиональные качества);
- условия труда: санитарно - гигиенические (работа в помещении, на открытом воздухе, сидя, стоя, наличие шума, температура воздуха в рабочем помещении и т.п.); экономические (оплата труда, льготы, отпуск, возможности профессионального роста) и т.д.;
- сведения о возможности получения профессии (учебные заведения, литература о профессиях).

Задание 2.

Представить свою профессиограмму в аудитории.

Контрольные вопросы

- 1.Что такое профессиограмма?
2. Каковы функции профессиограмм
- 3.Какие виды профессиограмм существуют?
4. Назовите основные пункты профессиограммы, которые необходимо соблюдать при создании профессиограммы.

8. Критерии оценки

Отметка 5 – «**отлично**» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий, используемых в работе, самостоятельно выполнил все рекомендации по выполнению заданий, смог ответить на контрольные вопросы, выполнены поставленные цели работы.

Отметка 4 – «**хорошо**» выставляется, если студент показал знание учебного материала, допускает небольшие неточности при выполнении заданий, смог ответить почти полно на все контрольные вопросы.

Отметка 3 – «**удовлетворительно**» выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, но затрудняется с выполнением всех заданий практической работы без помощи преподавателя, ответил не на все контрольные вопросы.

Отметка 2 – «**неудовлетворительно**» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, не может самостоятельно выполнить задания практической работы, не раскрыл содержание контрольных вопросов.

9. Форма отчета: выполнение заданий в рабочей тетради. Отчет о практической работе должен содержать:

1. Тему работы.
2. Цель.
3. Результаты практической части работы.
4. Вывод по работе.

Практическое занятие №4

1. Название темы: Самопрезентация. Составление резюме.

2. Учебные цели: научить составлять резюме, освоить основные принципы самопрезентации.

3. Продолжительность занятия: 45 мин.

4. Используемые оборудование и другие средства обучения:

- методические указания по практической работе,
- рабочая тетрадь, раздаточный материал, учебник, презентация по теме занятия.

5. Литература, информационное обеспечение:

5.1. Психология: учебник и практикум для СПО / под общ. ред. А. С. Обухова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 404 с. — Серия: Профессиональное образование.

5.2. Зеер Э.Ф. Профориентология: теория и практика: учебное пособие для высшей школы / Зеер Э.Ф., Павлова А.М., Садовникова Н.О. — Москва: Академический проект, 2019. — 189 с.

5.3. От учебы к профессиональной карьере: учеб. пособие / С.Н. Чистякова, Н.Ф. Родичев. — М.: Издательский центр «Академия», 2018. — 176 с. — (Серия «Профессиональная ориентация»).

5.4. Презентация «Самопрезентация. Составление резюме».

6. Методические рекомендации по выполнению работы: изучите краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практического занятия. При выполнении работы соблюдайте последовательность действий.

7. Порядок выполнения работы:

Задание 1.

Напишите определения понятий самопрезентация, резюме.

Задание 2.

Ответьте на ряд вопросов:

1. Для чего нужна самопрезентация?
2. Какие виды самопрезентации бывают?
3. Каковы основные правила составления самопрезентации?
4. Для чего нужно резюме?
5. Каковы основные правила создания резюме?

Задание 3.

Используя небольшой шаблон самопрезентации, расскажите о себе.

1. Представление:

- Биографические данные:
- Данные об образовании:
- Цели

2. Краткая информация о знаниях, умениях и навыках

- Личностные характеристики
- Информация об увлечениях
- Заключение

Задание 4.

Рассмотрите пример резюме.

Иванов Иван Иванович

Личные данные: **Возраст:** 22 года

Семейное положение: холост

Контактная информация:

Адрес: г. Ставрополь, ул. Стрельникова

Телефон: 8-000-000-00-00

E-mail: IVANKO_8000000@ yandex. ru

Цель:

Устроиться на интересную работу с достойной оплатой и перспективой карьерного роста в сфере экономики, финансов, банковской сфере или логистики.

Образование:

2004-2009 - Тихоокеанский государственный университет

Специальность: «Математические методы и модели исследования операций в экономике»

Средний балл зачетной книжки: 4,0

2000-2003 - Лицей информационных технологий.

Опыт работы и полученные профессиональные навыки (практика):

2007; 2008 гг. **«Аэронавигация Дальнего Востока»**

Стажер (производственная практика):

- использовал анализ уровней и закономерностей развития экономических систем и отдельных процессов, их объективная оценка, планирование и прогнозирование развитие отраслей и предприятий с применением математических методов, информационных технологий;

- провел комплексный анализ хозяйственной деятельности предприятия современными средствами анализа и прогнозирования финансово-экономических ситуаций.

Дополнительные навыки и интересы

Английский язык – средний уровень (перевожу технические тесты и свободно говорю);

Опытный пользователь ПК. Работаю в программах: КОМПАС; AutoCad; ANSYS и др.

Имею водительские права категории В.

Личные достижения:

Победитель олимпиады «1С-Карьера» г. Красноярск 2009.

Занял 2 место в олимпиаде по математике ТОГУ, 2005г.

Имею 1 разряд по шахматам.

Личные качества:

Ответственный, легко обучаемый, имею организаторские способности. Веду здоровый образ жизни.

Дата составления резюме: 11.11.2011 г.

Задание 5.

Составьте свое резюме.

Контрольные вопросы

1. Что такое самопрезентация, резюме?
2. Основное назначение самопрезентации, резюме.
3. Каковы требования к созданию самопрезентации?
4. Каковы правила составления резюме?

8. Критерии оценки

Отметка 5 – «**отлично**» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий, используемых в работе, самостоятельно выполнил все рекомендации по выполнению заданий, смог ответить на контрольные вопросы, выполнены поставленные цели работы.

Отметка 4 – «**хорошо**» выставляется, если студент показал знание учебного материала, допускает небольшие неточности при выполнении заданий, смог ответить почти полно на все контрольные вопросы.

Отметка 3 – «**удовлетворительно**» выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, но затрудняется с выполнением всех заданий практической работы без помощи преподавателя, ответил не на все контрольные вопросы.

Отметка 2 – «**неудовлетворительно**» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, не может самостоятельно выполнить задания практической работы, не раскрыл содержание контрольных вопросов.

9. Форма отчета: выполнение заданий в рабочей тетради. Отчет о практической работе должен содержать:

1. Тему работы.
2. Цель.
3. Результаты практической части работы.
4. Вывод по работе.

Практическое занятие №5

1. Название темы: Самодиагностика профессиональной ориентации: опросник Е.А. Климова

2. Учебные цели: изучить профессиональные ориентации посредством самодиагностики.

3. Продолжительность занятия: 45 мин.

4. Используемые оборудование и другие средства обучения:

- методические указания по практической работе,

- рабочая тетрадь, раздаточный материал, учебник, презентация по теме занятия.

5. Литература, информационное обеспечение:

5.1. Психология: учебник и практикум для СПО / под общ. ред. А. С. Обухова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 404 с. — Серия: Профессиональное образование.

5.2. Зеер Э.Ф. Профориентология: теория и практика: учебное пособие для высшей школы / Зеер Э.Ф., Павлова А.М., Садовникова Н.О. — Москва: Академический проект, 2019. — 189 с.

5.3. От учебы к профессиональной карьере: учеб. пособие / С.Н. Чистякова, Н.Ф. Родичев. — М.: Издательский центр «Академия», 2018. — 176 с. — (Серия «Профессиональная ориентация»).

5.4. Презентация «Профессиональные ориентации».

5.5. Опросник Е.А. Климова.

6. Методические рекомендации по выполнению работы: изучите краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практического занятия. При выполнении работы соблюдайте последовательность действий.

7. Порядок выполнения работы:

Задание 1.

Прослушать мини-лекцию по теме занятия, изучить презентацию.

Задание 2.

Ответьте на вопросы опросника Е.А. Климова.

Инструкция: «Предположим, что после соответствующего обучения вы сможете выполнять любую работу. Однако если бы вам пришлось выбирать только из двух возможностей, что бы вы предпочли? Отметьте в бланке один из вариантов – «а» или «б» знаком «+».

Текст опросника

1а. Ухаживать за животными	1б. Обслуживать машины, приборы. Следить, регулировать
2а. Помогать больным людям	2б. Составлять таблицы, схемы, программы вычислительных машин
3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток, грампластинок	3б. Следить за состоянием, развитием растений
4а. Обрабатывать материалы (дерево, ткань, металл, пластмассу)	4б. Доводить товары до потребителя (рекламировать, продавать)
5а. Обсуждать научно – популярные книги, статьи	5б. Обсуждать художественные книги
6а. Выращивать молодняк – животных какой-либо породы	6б. Тренировать сверстников (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных)
7а. Копировать рисунки, изображения, настраивать музыкальные инструменты	7б. Управлять каким-либо грузовым, подъемным транспортным средством (подъемным краном, трактором, тепловозом и т.д.)

8а. Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т.д.)	8б. Художественно оформлять выставки, витрины, участвовать в подготовке пьес, концертов
9а. Ремонтировать изделия, вещи (одежду, технику), жилище	9б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках
10а. Лечить животных	10б. Выполнять вычисления, расчеты
11а. Выводить новые сорта растений	11б. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий (машины, одежду, дома, продукты питания)
12а. Разбирать ссоры, споры между людьми, убеждать, разъяснять, поощрять, наказывать	12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок)
13а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности	13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов
14а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы и аппараты	14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах и т.п.
15а. Составлять точные описания (отчеты) о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах	15б. Художественно описывать, изображать события, наблюдаемые или представляемые
16а. Делать лабораторные анализы в больнице	16б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение
17а. Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий	17б. Осуществлять монтаж здания или сборку машин, приборов
18а. Организовывать культпоходы сверстников или младших товарищей в театры, музеи, на экскурсии, в туристические походы и т.д.	18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах
19а. Изготавливать по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить здания	19б. заниматься черчением, копировать чертежи, карты
20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада	20б. Работать на клавишных машинах (пишущей машинке, телетайпе, наборной машине и др.)

Лист ответов

ФИО _____
 Класс _____ Дата _____

I	II	III	IV	V
1a	1б	2a	2б	3a
3б	4a	4б	5a	5б
6a		6б		7a
	7б	8a		8б
	9a		9б	
10a			10б	
11a	11б	12a	12б	13a
13б	14a	14б	15a	15б
16a		16б		17a
	17б	18a		18б
	19a		19б	
20a			20б	

Задание 3.

1. Сделать вывод по результатам теста.
2. Сформулировать значение диагностики в определении профессиональных ориентаций.
3. Чем может быть полезен данный опросник для школьников?

Контрольные вопросы

1. Что такое профессиональные ориентации.
2. Какую роль они играют в определении профессии?
3. Какова роль диагностики в профессиональном самоопределении?

8. Критерии оценки

Отметка 5 – «**отлично**» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий, используемых в работе, самостоятельно выполнил все рекомендации по выполнению заданий, смог ответить на контрольные тестовые вопросы, выполнены поставленные цели работы.

Отметка 4 – «**хорошо**» выставляется, если студент показал знание учебного материала, допускает небольшие неточности при выполнении заданий, смог ответить почти полно на все контрольные и тестовые вопросы.

Отметка 3 – «**удовлетворительно**» выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, но затрудняется с выполнением всех заданий практической работы без помощи преподавателя, ответил не на все контрольные и тестовые вопросы.

Отметка 2 – «**неудовлетворительно**» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, не может самостоятельно выполнить задания практической работы, не раскрыл содержание контрольных вопросов, допустил много ошибок при выполнении тестового задания.

9. Форма отчета: выполнение заданий в рабочей тетради. Отчет о практической работе должен содержать:

1. Тему работы.
2. Цель.
3. Результаты практической части работы.
4. Вывод по работе.

Практическое занятие №6

1. Название темы: Самодиагностика: оценка готовности к профессиональному самоопределению

2. Учебные цели: определить значение готовности к профессиональному самоопределению

3. Продолжительность занятия: 45 мин.

4. Используемые оборудование и другие средства обучения:

- методические указания по практической работе,
- рабочая тетрадь, раздаточный материал, учебник, презентация по теме занятия.

5. Литература, информационное обеспечение:

5.1. Психология: учебник и практикум для СПО / под общ. ред. А. С. Обухова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 404 с. — Серия: Профессиональное образование.

5.2. Зеер Э.Ф. Профориентология: теория и практика: учебное пособие для высшей школы / Зеер Э.Ф., Павлова А.М., Садовникова Н.О. — Москва: Академический проект, 2019. — 189 с.

5.3. От учебы к профессиональной карьере: учеб. пособие / С.Н. Чистякова, Н.Ф. Родичев. — М.: Издательский центр «Академия», 2018. — 176 с. — (Серия «Профессиональная ориентация»).

5.4. Опросник «Готовность к профессиональному самоопределению»

6. Методические рекомендации по выполнению работы: изучите краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практического занятия. При выполнении работы соблюдайте последовательность действий.

7. Порядок выполнения работы:

Задание 1.

1. В чем состоит готовность к профессиональному самоопределению?
2. Какова ее роль в выборе профессии?
3. В чем заключается готовность к профессиональному самоопределению для школьника? студента?

Задание 2.

Ответьте на вопросы анкеты. Сделайте выводы.

Анкета-оценка готовности к профессиональному самоопределению

1. Выбрали ли Вы свою будущую профессию?

1. Да.
2. Нет

2. Откуда Вам стало известно о данной профессии?

1. От друзей
2. Из средств массовой информации.
3. От родственников.
4. В школе.

3. Ваше отношение к избранной профессии?

1. Совсем не нравится.
2. Не нравится.
3. Скорее не нравится, чем нравится.
4. Затрудняюсь ответить.
5. Скорее нравится, чем не нравится.

6.Нравится.

7.Очень нравится.

4. Готовите ли Вы себя к избранной профессии?

1.Не готовлю.

2. Вырабатываю в себе профессионально качества.

3. Читаю соответствующую литературу.

4. Занимаюсь в кружке, секции.

5. Пробовали Вы работать по данной профессии?

1. Нет. 2.Да.

6. Как Вам понравилось первая “проба сил”?

1. Я разочарован. 2. Так себе. 3. Неплохо. 4. Я в восторге

7. Считаете ли Вы, что подходите для данной профессии?

1. Нет 2. Не знаю 3. Да.

8. Готовы ли Вы преодолеть серьезные препятствия, чтобы овладеть данной профессией?

1. Нет 2. Не знаю 3. Да.

9. Считаете ли Вы, что если лишитесь возможности работать по данной профессии, то жизнь потеряет для Вас всякий смысл?

1. Нет 2. Не знаю 3. Да.

10. Способны ли Вы рискнуть ради любимого дела, даже, если шансы не в Вашу пользу?

1. Нет 2. Не знаю 3. Да.

11. Готовы ли Вы долго и кропотливо работать для овладения любимым делом?

1. Нет 2. Не знаю 3. Да.

12. Уверены ли Вы, что в будущем будете работать по избранной профессии?

1. Уверен 2. Не уверен

13. Как Вы думаете, изменится ли Ваш выбор профессии ко времени окончания школы?

1. Изменится 2. Трудно сказать 3. Не изменится

Контрольные вопросы

1. Для чего нужна самодиагностика?
2. Что значит готовность к профессиональному самоопределению?
3. Какова роль данной готовности в выборе профессии?
4. Что значит готовность к профессиональному самоопределению для студента?

8. Критерии оценки

Отметка 5 – «отлично» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий, используемых в работе, самостоятельно выполнил все рекомендации по выполнению заданий, смог ответить на контрольные вопросы, выполнены поставленные цели работы.

Отметка 4 – «**хорошо**» выставляется, если студент показал знание учебного материала, допускает небольшие неточности при выполнении заданий, смог ответить почти полно на все контрольные вопросы.

Отметка 3 – «**удовлетворительно**» выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, но затрудняется с выполнением всех заданий практической работы без помощи преподавателя, ответил не на все контрольные вопросы.

Отметка 2 – «**неудовлетворительно**» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, не может самостоятельно выполнить задания практической работы, не раскрыл содержание контрольных вопросов.

9. Форма отчета: выполнение заданий в рабочей тетради. Отчет о практической работе должен содержать:

1. Тему работы.
2. Цель.
3. Результаты практической части работы.
4. Вывод по работе.

Практическое занятие №7

1. Название темы: Анализ основных положений теорий личности (бихевиоризм, психоанализ, гуманистическая концепция и др.)

2. Учебные цели: знакомство с теориями личности, взглядами известных ученых на формирование и развитие личности.

3. Продолжительность занятия: 45 мин.

4. Используемые оборудование и другие средства обучения:

- методические указания по практической работе,
- рабочая тетрадь, раздаточный материал, учебник, толковый словарь Ожегова С.И.

5. Литература, информационное обеспечение:

5.1. Психология: учебник и практикум для СПО / под общ. ред. А. С. Обухова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 404 с. — Серия: Профессиональное образование.

5.2. Зеер Э.Ф. Профориентология: теория и практика: учебное пособие для высшей школы / Зеер Э.Ф., Павлова А.М., Садовникова Н.О. — Москва: Академический проект, 2019. — 189 с.

5.3. От учебы к профессиональной карьере: учеб. пособие / С.Н. Чистякова, Н.Ф. Родичев. — М.: Издательский центр «Академия», 2018. — 176 с. — (Серия «Профессиональная ориентация»).

5.4. Презентация «Теории личности».

6. Методические рекомендации по выполнению работы: изучите краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практического занятия. При выполнении работы соблюдайте последовательность действий.

7. Порядок выполнения работы:

Задание 1.

Прослушать мини-лекцию по теме занятия.

Задание 2.

Составить таблицу «Теории личности»

Название теории	Содержание теории

Задание 3.

Какая теория личности вас привлекла. Обоснуйте свой ответ.

Контрольные вопросы

1. Чем объясняется интерес ученых к понятию личность?
2. Какие теории личности вы узнали?
3. Раскройте суть одной таких теорий.

8. Критерии оценки

Отметка 5 – «**отлично**» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий, используемых в работе, самостоятельно выполнил все рекомендации по выполнению заданий, смог ответить на контрольные вопросы, выполнены поставленные цели работы.

Отметка 4 – «**хорошо**» выставляется, если студент показал знание учебного материала, допускает небольшие неточности при выполнении заданий, смог ответить почти полно на все контрольные вопросы.

Отметка 3 – «**удовлетворительно**» выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, но затрудняется с выполнением всех заданий практической работы без помощи преподавателя, ответил не на все контрольные вопросы.

Отметка 2 – «**неудовлетворительно**» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, не может самостоятельно выполнить задания практической работы, не раскрыл содержание контрольных вопросов.

9. Форма отчета: выполнение заданий в рабочей тетради. Отчет о практической работе должен содержать:

1. Тему работы.
2. Цель.
3. Результаты практической части работы.
4. Вывод по работе.

Практическое занятие №8

1. Название темы: Самодиагностика ценностных ориентаций

2. Учебные цели: сформировать представления о собственных ценностных ориентациях.

3. Продолжительность занятия: 45 мин.

4. Используемые оборудование и другие средства обучения:

- методические указания по практической работе,

- рабочая тетрадь, раздаточный материал, учебник, фразеологический словарь Розенталя Д.Э..

5. Литература, информационное обеспечение:

5.1. Психология: учебник и практикум для СПО / под общ. ред. А. С. Обухова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 404 с. — Серия: Профессиональное образование.

5.2. Зеер Э.Ф. Профориентология: теория и практика: учебное пособие для высшей школы / Зеер Э.Ф., Павлова А.М., Садовникова Н.О. — Москва: Академический проект, 2019. — 189 с.

5.3. От учебы к профессиональной карьере: учеб. пособие / С.Н. Чистякова, Н.Ф. Родичев. — М.: Издательский центр «Академия», 2018. — 176 с. — (Серия «Профессиональная ориентация»).

5.4 <https://onlinetestpad.com/ru/test/1188-diagnostika-realnoj-struktury-cennostnykh-orientacij-lichnosti-s-s-bubnova> - онлайн тест на изучение ценностных ориентаций.

6. Методические рекомендации по выполнению работы: изучите краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практического занятия. При выполнении работы соблюдайте последовательность действий.

7. Порядок выполнения работы:

Задание 1.

Прослушать мини-лекцию по теме занятия.

Задание 2.

1. Что такое ценностные ориентации?

2. Какова роль ценностных ориентаций в становлении личности?

3. Составьте список своих ценностных ориентаций. Проанализируйте, сделайте вывод.

Задание 4.

Выполните онлайн-тест на изучение ценностных ориентаций. Опишите результаты, сформулируйте выводы.

Контрольные вопросы

1. Какова роль ценностных ориентаций в жизни человека?

2. Как они формируются?

3. Перечислите наиболее распространенные ценностные ориентации.

3. Как ценностные ориентации влияют на развитие личности?

8. Критерии оценки

Отметка 5 – «**отлично**» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий, используемых в работе, самостоятельно выполнил все рекомендации по выполнению заданий, смог ответить на контрольные вопросы, выполнены поставленные цели работы.

Отметка 4 – «**хорошо**» выставляется, если студент показал знание учебного материала, допускает небольшие неточности при выполнении заданий, смог ответить почти полно на все контрольные вопросы.

Отметка 3 – «**удовлетворительно**» выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, но затрудняется с выполнением всех заданий практической работы без помощи преподавателя, ответил не на все контрольные вопросы.

Отметка 2 – «**неудовлетворительно**» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, не может самостоятельно выполнить задания практической работы, не раскрыл содержание контрольных вопросов.

9. Форма отчета: выполнение заданий в рабочей тетради. Отчет о практической работе должен содержать:

1. Тему работы.
2. Цель.
3. Результаты практической части работы.
4. Вывод по работе.

Практическое занятие №9

1. Название темы: Эмоции и чувства

2. Учебные цели: изучить мир эмоций и чувств, определить их место и значение в структуре личности.

3. Продолжительность занятия: 45 мин.

4. Используемые оборудование и другие средства обучения:

- методические указания по практической работе,

- рабочая тетрадь, раздаточный материал, учебник, фразеологический словарь Розенталя Д.Э.

5. Литература, информационное обеспечение:

5.1. Психология: учебник и практикум для СПО / под общ. ред. А. С. Обухова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 404 с. — Серия: Профессиональное образование.

5.2. Зеер Э.Ф. Профориентология: теория и практика: учебное пособие для высшей школы / Зеер Э.Ф., Павлова А.М., Садовникова Н.О. — Москва: Академический проект, 2019. — 189 с.

5.3. От учебы к профессиональной карьере: учеб. пособие / С.Н. Чистякова, Н.Ф. Родичев. — М.: Издательский центр «Академия», 2018. — 176 с. — (Серия «Профессиональная ориентация»).

5.4. Презентация «Мир эмоций и чувств»

6. Методические рекомендации по выполнению работы: изучите краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практического занятия. При выполнении работы соблюдайте последовательность действий.

7. Порядок выполнения работы:

Задание 1.

Просмотреть презентацию по теме занятия.

Задание 2.

Дайте определение понятию чувства, эмоции.

Задание 3.

Составьте таблицу «Различия между эмоциями и чувствами»

Эмоции	Чувства

Задание 4.

1. Приведите примеры эмоций.
2. Приведите примеры чувств

Задание 5.

Ответьте пожалуйста на вопросы: “Что я думаю об эмоциях и чувствах?”

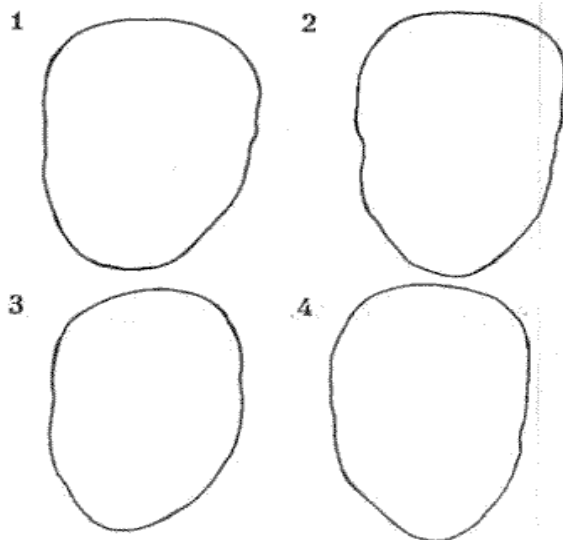
1. Хотелось бы вам, чтобы у вас вообще не было никаких эмоций?
2. Были ли в вашей жизни случаи, когда ваши эмоции вам мешали?
3. Были ли в вашей жизни случаи, когда вам мешали эмоции других людей?
4. Случалось ли, что другие люди не понимали ваших чувств?
5. Случалось ли, что вы не понимали чувства других людей?
6. Согласны ли вы, что некоторые эмоции надо скрывать, подавлять, загонять внутрь, ни в коем случае не выражать?

Задание 6.

Выполните рисуночный тест: «Ваши эмоции».

Я предлагаю вам узнать о себе в рисуночном тесте “Ваши эмоции”.

Время работы 2 мин.



На этом листе вы видите четыре лица, вернее, четыре лицевых овала, лишенных всех внешних черт. Вам надлежит не просто нарисовать нос, глаза и губы этим лицам, но и выполнить конкретное задание. Первое лицо должно быть радостным, второе – грустным, третье – злым и четвертое – обиженным. То есть задача проста: четыре лица должны выражать четыре разных человеческих эмоции.

Ключ к тесту.

Напомним еще раз. **Первое лицо** – радость, **второе лицо** – грусть, **третье лицо** – злость и **четвертое** – обида.

Внимательно посмотрите, с помощью чего вы постарались передать ту или иную эмоцию на лицах, это очень важный момент. Те черты лица, на которые вы сделали упор, многое расскажут вам о нашем характере и ваших чувствах.

1. Первое лицо – радость. Если вы сделали основной упор на **улыбку**, сделав ее широкой и открытой, то это значит, что вы веселый и жизнерадостный человек, с удовольствием делитесь своей радостью с окружающими.

2. Второе лицо – грусть. Если вы постарались передать грусть с помощью **рта с опущенными вниз уголками**, то это означает, что вы доверчивый и ранимый человек, вас легко обидеть, вы сопереживаете всем и стараетесь помочь тем, кто в этом нуждается.

3. Третье лицо – злость. Если вы сделали основной упор на **нос с раздутыми ноздрями**, то это значит, что вы прямой человек, последовательный в своих словах и поступках. Вы цените откровенность и предпочитаете действовать прямолинейно и открыто, презираете трусость и подлость.

4. Четвертое лицо – обида. Если вы постарались передать обиду, сделан упор на *печальные глаза и брови домиком*, то это говорит о вашей впечатлительности и непосредственности, вы верите в лучшее и надеетесь на светлое завтра. Вас легко обмануть, вы часто разочаровываетесь в людях и в жизни.

Вообще, при расшифровке этого теста следует учитывать следующее. **Глаза** – это ваша готовность получать информацию и перерабатывать ее. **Ресницы** – склонность к демонстративности, вызывающее поведение. **Брови** – это способность к самостоятельному анализу ситуации и принятию решения. **Мимические морщины на лбу** – склонность к размышлению. **Складка между бровей** – нерешительность, нежелание идти на риск. **Нос** – умение строить догадки и предположения, интуиция. **Рот** – контакт с окружающим миром, средство выражения собственных мыслей и желаний. **Подбородок** – упрямство, неспособность признать свою ошибку и с достоинством принять свое поражение. **Уши** – умение выслушать доводы других людей и принять их точку зрения. **Морщины возле рта** – вечное недовольство, нежелание идти на компромисс, несогласие.

Вывод: Этот рисуночный тест дал возможность увидеть, насколько правильно вы передаете свое эмоциональное состояние, и показал основные черты вашего характера.

Задание 7.

Бывают ли абсолютно бесполезные чувства? Бывают ли чувства, не приносящие никакого вреда?

Разбейтесь на 2 группы. Возьмем такое чувство, как любовь. 1 группа перечислит пользу этого чувства, 2 группа перечислит вред от любви.

Сделайте выводы.

Контрольные вопросы

1. Что такое чувства, эмоции?
2. Зачем они нужны человеку?
3. Какие бывают чувства, какие эмоции?

8. Критерии оценки

Отметка 5 – **«отлично»** выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий, используемых в работе, самостоятельно выполнил все рекомендации по выполнению заданий, смог ответить на контрольные вопросы, выполнены поставленные цели работы.

Отметка 4 – **«хорошо»** выставляется, если студент показал знание учебного материала, допускает небольшие неточности при выполнении заданий, смог ответить почти полно на все контрольные вопросы.

Отметка 3 – **«удовлетворительно»** выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, но затрудняется с выполнением всех заданий практической работы без помощи преподавателя, ответил не на все контрольные вопросы.

Отметка 2 – **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, не может самостоятельно выполнить задания практической работы, не раскрыл содержание контрольных вопросов.

9. Форма отчета: выполнение заданий в рабочей тетради. Отчет о практической работе должен содержать:

1. Тему работы.
2. Цель.
3. Результаты практической части работы.
4. Вывод по работе.

Практическое занятие №10

1. Название темы: Самодиагностика воли

2. Учебные цели: понять, что такое воля, ее значение для человека, изучить собственную волю.

3. Продолжительность занятия: 45 мин.

4. Используемые оборудование и другие средства обучения:

- методические указания по практической работе,
- рабочая тетрадь, раздаточный материал, учебник.

5. Литература, информационное обеспечение:

5.1. Психология: учебник и практикум для СПО / под общ. ред. А. С. Обухова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 404 с. — Серия: Профессиональное образование.

5.2. Зеер Э.Ф. Профориентология: теория и практика: учебное пособие для высшей школы / Зеер Э.Ф., Павлова А.М., Садовникова Н.О. — Москва: Академический проект, 2019. — 189 с.

5.3. От учебы к профессиональной карьере: учеб. пособие / С.Н. Чистякова, Н.Ф. Родичев. — М.: Издательский центр «Академия», 2018. — 176 с. — (Серия «Профессиональная ориентация»).

5.4. Презентация «Воля».

6. Методические рекомендации по выполнению работы: изучите краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практического занятия. При выполнении работы соблюдайте последовательность действий.

7. Порядок выполнения работы:

Задание 1.

Изучить презентацию «Воля».

Задание 2.

1. Дайте определение воле.
2. Заполните таблицу «Этапы волевого действия»

Этап	Содержание волевого действия

Задание 3.

Заполните таблицу «Волевые качества»

Качество	Содержание качества
Целеустремленность	
Мужество	
Решительность	
Самостоятельность	
Самообладание	
Смелость	
Инициативность	
Выдержка	
Дисциплинированность	

Задание 4.

Выполните тест «Круг воли».

Нарисуйте круг (это 100 % силы воли) и отметьте в нем сектор, который, как Вы считаете, соответствует Вашей силе воли.

Подберите те цвета карандашей, которые, как Вам кажется, соответствуют следующим волевым качествам, и отметьте сектора, отражающие степень представленности каждого из этих качеств в Вас самих: решительность, настойчивость, смелость, самостоятельность, целенаправленность, инициативность.

Сформулируйте вывод.

Контрольные вопросы

1. Что такое воля?
2. Для чего дана человеку воля? Какова роль воли в развитии личности?
3. Какие качества составляют волю?
4. Нужно ли развивать силу воли?

8. Критерии оценки

Отметка 5 – «отлично» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий,

используемых в работе, самостоятельно выполнил все рекомендации по выполнению заданий, смог ответить на контрольные вопросы, выполнены поставленные цели работы.

Отметка 4 – «**хорошо**» выставляется, если студент показал знание учебного материала, допускает небольшие неточности при выполнении заданий, смог ответить почти полно на все контрольные вопросы.

Отметка 3 – «**удовлетворительно**» выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, но затрудняется с выполнением всех заданий практической работы без помощи преподавателя, ответил не на все контрольные вопросы.

Отметка 2 – «**неудовлетворительно**» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, не может самостоятельно выполнить задания практической работы, не раскрыл содержание контрольных вопросов.

9. Форма отчета: выполнение заданий в рабочей тетради. Отчет о практической работе должен содержать:

1. Тему работы.
2. Цель.
3. Результаты практической части работы.
4. Вывод по работе.

Практическое занятие №11

1. Название темы: Самодиагностика характера: тест Леонгарда-Шмишека

2. Учебные цели: изучить понятие характер, исследовать особенности своего характера.

3. Продолжительность занятия: 45 мин.

4. Используемые оборудование и другие средства обучения:

- методические указания по практической работе,
- рабочая тетрадь, раздаточный материал, учебник, сборник упражнений по русскому языку.

5. Литература, информационное обеспечение:

5.1. Психология: учебник и практикум для СПО / под общ. ред. А. С. Обухова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 404 с. — Серия: Профессиональное образование.

5.2. Зеер Э.Ф. Профориентология: теория и практика: учебное пособие для высшей школы / Зеер Э.Ф., Павлова А.М., Садовникова Н.О. — Москва: Академический проект, 2019. — 189 с.

5.3. От учебы к профессиональной карьере: учеб. пособие / С.Н. Чистякова, Н.Ф. Родичев. — М.: Издательский центр «Академия», 2018. — 176 с. — (Серия «Профессиональная ориентация»).

5.4. Презентация «Характер».

5.5. <https://psychojournal.ru/schmieschek.html> - онлайн-тест «Опросник Леонгарда-Шмишека»

5.6. Таблица «Типология К.Леонгарда».

6. Методические рекомендации по выполнению работы: изучите краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практического занятия. При выполнении работы соблюдайте последовательность действий.

7. Порядок выполнения работы:

Задание 1.

Изучить презентацию по теме занятия.

Задание 2.

Сформулируйте, что такое характер.

Задание 3.

Изучите таблицу «Типология К.Леонгарда»

Задание 4.

1. Пройдите по ссылке тест. Проанализируйте результаты.
2. Сформулируйте вывод.

Контрольные вопросы

1. Что такое характер?
2. Какое влияние характер оказывает на человека?
3. Как формируются черты характера?

8. Критерии оценки

Отметка 5 – «**отлично**» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий, используемых в работе, самостоятельно выполнил все рекомендации по выполнению заданий, смог ответить на контрольные вопросы, выполнены поставленные цели работы.

Отметка 4 – «**хорошо**» выставляется, если студент показал знание учебного материала, допускает небольшие неточности при выполнении заданий, смог ответить почти полно на все контрольные вопросы.

Отметка 3 – «**удовлетворительно**» выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, но затрудняется с выполнением всех заданий практической работы без помощи преподавателя, ответил не на все контрольные вопросы.

Отметка 2 – «**неудовлетворительно**» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, не может самостоятельно выполнить задания практической работы, не раскрыл содержание контрольных вопросов.

9. Форма отчета: выполнение заданий в рабочей тетради. Отчет о практической работе должен содержать:

1. Тему работы.
2. Цель.
3. Результаты практической части работы.
4. Вывод по работе.

Практическое занятие №12

1. Название темы: Самодиагностика темперамента: тест Айзенка

2. Учебные цели: изучить темперамент, определить зависимость поведения человека от типа темперамента.

3. Продолжительность занятия: 45 мин.

4. Используемые оборудование и другие средства обучения:

- методические указания по практической работе,
- рабочая тетрадь, раздаточный материал, учебник, сборник упражнений по русскому языку.

5. Литература, информационное обеспечение:

5.1. Психология: учебник и практикум для СПО / под общ. ред. А. С. Обухова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 404 с. — Серия: Профессиональное образование.

5.2. Зеер Э.Ф. Профориентология: теория и практика: учебное пособие для высшей школы / Зеер Э.Ф., Павлова А.М., Садовникова Н.О. — Москва: Академический проект, 2019. — 189 с.

5.3. От учебы к профессиональной карьере: учеб. пособие / С.Н. Чистякова, Н.Ф. Родичев. — М.: Издательский центр «Академия», 2018. — 176 с. — (Серия «Профессиональная ориентация»).

5.4. Презентация «Темперамент».

5.5. Тест Айзенка (вопросы) и бланки ответов.

6. Методические рекомендации по выполнению работы: изучите краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практического занятия. При выполнении работы соблюдайте последовательность действий.

7. Порядок выполнения работы:

Задание 1.

Изучить презентацию по теме урока.

Задание 2.

Что такое темперамент? Как могут пригодиться знания темперамента в профессиональной деятельности?

Задание 2.

1. Изучите свой тип темперамента, пройдите тест Айзенка. Проанализируйте результаты.
2. Сформулируйте выводы.

Контрольные вопросы

1. Что такое темперамент?
2. Какие типы темперамента выделяют?
3. Что влияет на формирование того или иного типа темперамента?
4. Какую пользу приносят знания типов темперамента в проф. деятельности?

8. Критерии оценки

Отметка 5 – «**отлично**» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий, используемых в работе, самостоятельно выполнил все рекомендации по выполнению заданий, смог ответить на контрольные вопросы, выполнены поставленные цели работы.

Отметка 4 – «**хорошо**» выставляется, если студент показал знание учебного материала, допускает небольшие неточности при выполнении заданий, смог ответить почти полно на все контрольные вопросы.

Отметка 3 – «**удовлетворительно**» выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, но затрудняется с выполнением всех заданий практической работы без помощи преподавателя, ответил не на все контрольные вопросы.

Отметка 2 – «**неудовлетворительно**» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, не может самостоятельно выполнить задания практической работы, не раскрыл содержание контрольных вопросов.

9. Форма отчета: выполнение заданий в рабочей тетради. Отчет о практической работе должен содержать:

1. Тему работы.
2. Цель.
3. Результаты практической части работы.
4. Вывод по работе.

Практическое занятие №13

1. Название темы: Изучение задатков и способностей в теориях отечественных психологов (С.Л.Рубинштейн, Б.М. Теплов, А.В. Петровский, Ю.Б. Гиппенрейтер и др.)

2. Учебные цели: получить представления о задатках и способностях.

3. Продолжительность занятия: 45 мин.

4. Используемые оборудование и другие средства обучения:

- методические указания по практической работе,
- рабочая тетрадь, раздаточный материал, учебник, сборник упражнений по русскому языку.

5. Литература, информационное обеспечение:

5.1. Психология: учебник и практикум для СПО / под общ. ред. А. С. Обухова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 404 с. — Серия: Профессиональное образование.

5.2. Зеер Э.Ф. Профориентология: теория и практика: учебное пособие для высшей школы / Зеер Э.Ф., Павлова А.М., Садовникова Н.О. — Москва: Академический проект, 2019. — 189 с.

5.3. От учебы к профессиональной карьере: учеб. пособие / С.Н. Чистякова, Н.Ф. Родичев. — М.: Издательский центр «Академия», 2018. — 176 с. — (Серия «Профессиональная ориентация»).

5.4. Презентация «Задатки и способности».

6. Методические рекомендации по выполнению работы: изучите краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практического занятия. При выполнении работы соблюдайте последовательность действий.

7. Порядок выполнения работы:

Задание 1.

Изучить материал посредством презентации «Задатки и способности?»

Задание 2.

1. Сформулируйте, что такое задатки?
2. Что такое способности?
3. Каковы отличия задатков от способностей
4. Какую роль играют задатки и способности в жизни человека?
5. Как развить способности?
6. Какую роль способности играют в профессиональном самоопределении?

Задание 3.

Кратко запишите содержание взглядов известных ученых на проблему взаимоотношений задатков и способностей.

Контрольные вопросы

1. Что такое задатки, способности?
2. В чем из различия?
3. От чего зависит развитие способностей?
4. Какие способности выделяют?

8. Критерии оценки

Отметка 5 – «**отлично**» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий, используемых в работе, самостоятельно выполнил все рекомендации по выполнению заданий, смог ответить на контрольные вопросы, выполнены поставленные цели работы.

Отметка 4 – «**хорошо**» выставляется, если студент показал знание учебного материала, допускает небольшие неточности при выполнении заданий, смог ответить почти полно на все контрольные вопросы.

Отметка 3 – «**удовлетворительно**» выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, но затрудняется с выполнением всех заданий практической работы без помощи преподавателя, ответил не на все контрольные вопросы.

Отметка 2 – «**неудовлетворительно**» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, не может самостоятельно выполнить задания практической работы, не раскрыл содержание контрольных вопросов.

9. Форма отчета: выполнение заданий в рабочей тетради. Отчет о практической работе должен содержать:

1. Тему работы.
2. Цель.
3. Результаты практической части работы.
4. Вывод по работе.

Практическое занятие №14

1. Название темы: Понятия одаренности, таланта, их формирование и развитие

2. Учебные цели: изучить понятия одаренности и таланта, процесс их формирования и развития.

3. Продолжительность занятия: 45 мин.

4. Используемые оборудование и другие средства обучения:

- методические указания по практической работе,
- рабочая тетрадь, раздаточный материал, учебник, сборник упражнений по русскому языку.

5. Литература, информационное обеспечение:

5.1. Психология: учебник и практикум для СПО / под общ. ред. А. С. Обухова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 404 с. — Серия: Профессиональное образование.

5.2. Зеер Э.Ф. Профориентология: теория и практика: учебное пособие для высшей школы / Зеер Э.Ф., Павлова А.М., Садовникова Н.О. — Москва: Академический проект, 2019. —189 с.

5.3. От учебы к профессиональной карьере: учеб. пособие / С.Н. Чистякова, Н.Ф. Родичев. — М.: Издательский центр «Академия», 2018. — 176 с. — (Серия «Профессиональная ориентация»).

5.4. Презентация «Одаренность, талант».

6. Методические рекомендации по выполнению работы: изучите краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практического занятия. При выполнении работы соблюдайте последовательность действий.

7. Порядок выполнения работы:

Задание 1.

Изучить презентацию по теме занятия.

Задание 2.

1. Сформулируйте определение термина одаренность.
2. Сформулируйте определение термину талант, гениальность.

Задание 3.

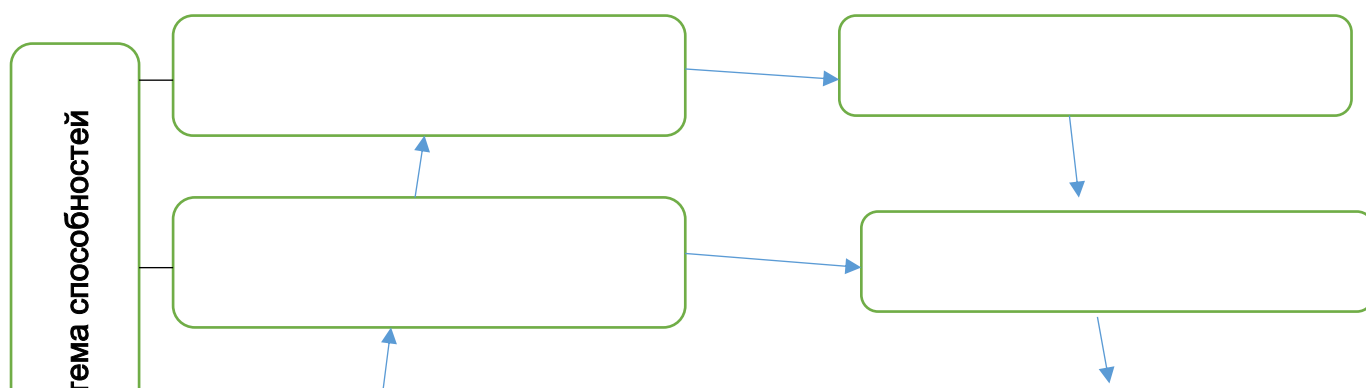
1. Рассмотрите иллюстрацию «Уровни развития способностей: одаренность, талант, гениальность».

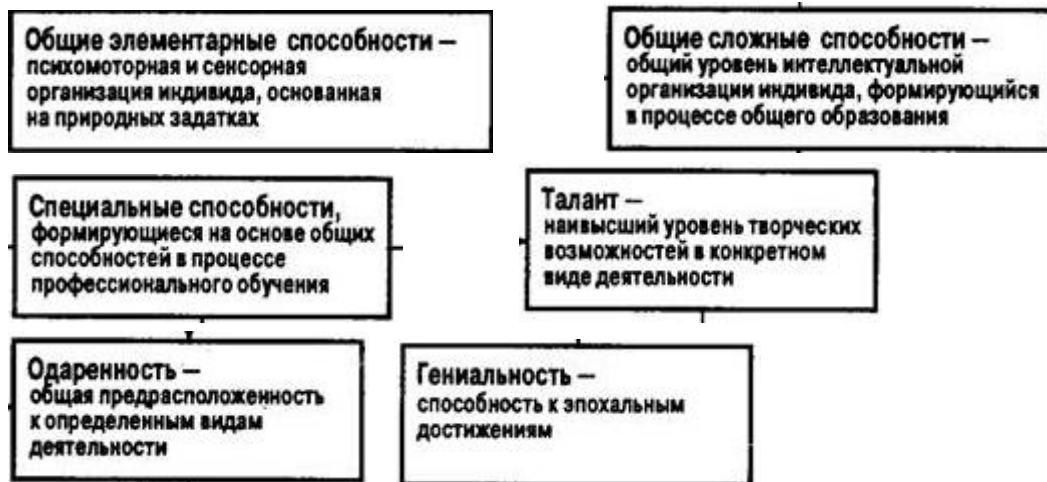


2. Опишите, как вы поняли процесс развития одаренности, таланта, гениальности.

Задание 3.

Распределите информацию в ячейки схемы, дающей представление о природе таланта, одаренности, гениальности.





Задание 4.

Письменно ответить на ряд вопросов:

1. Что лежит в основе таланта и одаренности?
2. Что является толчком в их развитии?
3. Какую роль играют одаренность и талант в жизни человека и общества?
4. Кто становится гением и кого считают гением?

Контрольные вопросы

1. Какие способности существуют?
2. Какие способности лежат в основе таланта?
3. Какие способности лежат в основе одаренности?
4. Как развить способности?

8. Критерии оценки

Отметка 5 – «отлично» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий, используемых в работе, самостоятельно выполнил все рекомендации по выполнению заданий, смог ответить на контрольные вопросы, выполнены поставленные цели работы.

Отметка 4 – «хорошо» выставляется, если студент показал знание учебного материала, допускает небольшие неточности при выполнении заданий, смог ответить почти полно на все контрольные вопросы.

Отметка 3 – «удовлетворительно» выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, но затрудняется с выполнением всех заданий практической работы без помощи преподавателя, ответил не на все контрольные вопросы.

Отметка 2 – «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, не может самостоятельно выполнить задания практической работы, не раскрыл содержание контрольных вопросов.

9. Форма отчета: выполнение заданий в рабочей тетради. Отчет о практической работе должен содержать:

1. Тему работы.
2. Цель.

3. Результаты практической части работы.
4. Вывод по работе.

Практическое занятие №15

- 1. Название темы:** Образа Я. Самонаблюдение, самопознание, рефлексия.
- 2. Учебные цели:** получить представление об образе Я, раскрыть содержание процессов самонаблюдения, самопознания и рефлексии.
- 3. Продолжительность занятия:** 90 мин.
- 4. Используемые оборудование и другие средства обучения:**
 - методические указания по практической работе,
 - рабочая тетрадь, раздаточный материал, учебник, сборник упражнений по русскому языку.
- 5. Литература, информационное обеспечение:**

5.1. Психология: учебник и практикум для СПО / под общ. ред. А. С. Обухова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 404 с. — Серия: Профессиональное образование.

5.2. Зеер Э.Ф. Профориентология: теория и практика: учебное пособие для высшей школы / Зеер Э.Ф., Павлова А.М., Садовникова Н.О. — Москва: Академический проект, 2019. — 189 с.

5.3. От учебы к профессиональной карьере: учеб. пособие / С.Н. Чистякова, Н.Ф. Родичев. — М.: Издательский центр «Академия», 2018. — 176 с. — (Серия «Профессиональная ориентация»).

5.4. Презентация «Образ Я. Самонаблюдение, самопознание, рефлексия».

5.5. Метафорические карты «Дерево как образ человека».

6. Методические рекомендации по выполнению работы: изучите краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практического занятия. При выполнении работы соблюдайте последовательность действий.

7. Порядок выполнения работы:

Задание 1.

Изучить презентацию по теме занятия.

Задание 2.

1. Как вы поняли, что такое Образ Я?
2. Что такое самонаблюдение, для чего оно необходимо каждому человеку?
3. В чем суть самопознания?
4. Что такое рефлексия? Какую роль она играет в развитии личности?

Задание 3.

1. Выбрать из представленных 80 карточек с изображением деревьев ту, образ дерева которой наиболее понравилось.
2. В течение нескольких минут подумать и сформулировать, чем данное дерево схоже с вами.
3. Беседа по карточкам.

Контрольные вопросы

1. В чем отличия самонаблюдения, самопознания и рефлексии?
2. Как процессы самонаблюдения, самопознания и рефлексия связаны с процессом развития личности?
3. Зачем нужна рефлексия?
4. Что такое Образ Я? Какую роль Образ Я играет в развитии личности?

8. Критерии оценки

Отметка 5 – «**отлично**» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий, используемых в работе, самостоятельно выполнил все рекомендации по выполнению заданий, смог ответить на контрольные вопросы, выполнены поставленные цели работы.

Отметка 4 – «**хорошо**» выставляется, если студент показал знание учебного материала, допускает небольшие неточности при выполнении заданий, смог ответить почти полно на все контрольные вопросы.

Отметка 3 – «**удовлетворительно**» выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, но затрудняется с выполнением всех заданий практической работы без помощи преподавателя, ответил не на все контрольные вопросы.

Отметка 2 – «**неудовлетворительно**» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, не может самостоятельно выполнить задания практической работы, не раскрыл содержание контрольных вопросов.

9. Форма отчета: выполнение заданий в рабочей тетради. Отчет о практической работе должен содержать:

1. Тему работы.
2. Цель.
3. Результаты практической части работы.
4. Вывод по работе.

Практическое занятие №16

- 1. Название темы:** Составление плана консультации школьника по вопросам выбора профессии
- 2. Учебные цели:** выработка навыка к консультативной деятельности у обучающихся.
- 3. Продолжительность занятия:** 45 мин.

4. Используемые оборудование и другие средства обучения:

- методические указания по практической работе,
- рабочая тетрадь, раздаточный материал, учебник, сборник упражнений по русскому языку.

5. Литература, информационное обеспечение:

- 5.1. Психология: учебник и практикум для СПО / под общ. ред. А. С. Обухова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 404 с. — Серия: Профессиональное образование.
- 5.2. Зеер Э.Ф. Профориентология: теория и практика: учебное пособие для высшей школы / Зеер Э.Ф., Павлова А.М., Садовникова Н.О. — Москва: Академический проект, 2019. — 189 с.
- 5.3. От учебы к профессиональной карьере: учеб. пособие / С.Н. Чистякова, Н.Ф. Родичев. — М.: Издательский центр «Академия», 2018. — 176 с. — (Серия «Профессиональная ориентация»).
- 5.4. Презентация «Консультация по вопросам выбора профессии: школьники».

6. Методические рекомендации по выполнению работы: изучите краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практического занятия. При выполнении работы соблюдайте последовательность действий.

7. Порядок выполнения работы:

Задание 1.

Изучить презентацию по теме занятия.

Задание 2.

1. Представить себя в качестве профконсультанта и составить **план** проведения консультации для школьника, выпускника 9 класса, который испытывает трудности в выборе профессии.
2. Представить себя в качестве профконсультанта и составить **план** проведения консультации для школьника, выпускника 11 класса, который испытывает трудности в выборе профессии.

Задание 3.

В парах проиграть процесс консультирования.

Контрольные вопросы

1. Какова роль консультирования специалиста школьников в выборе профессии?
2. Что входит в план проф. консультирования?
3. В чем состоит особенности профессионального самоопределения для 9-классника?
4. В чем состоит особенности профессионального самоопределения для 11-классника?

8. Критерии оценки

Отметка 5 – «**отлично**» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий, используемых в работе, самостоятельно выполнил все рекомендации по выполнению заданий, смог ответить на контрольные вопросы, выполнены поставленные цели работы.

Отметка 4 – «**хорошо**» выставляется, если студент показал знание учебного материала, допускает небольшие неточности при выполнении заданий, смог ответить почти полно на все контрольные вопросы.

Отметка 3 – «**удовлетворительно**» выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, но затрудняется с выполнением всех заданий практической работы без помощи преподавателя, ответил не на все контрольные вопросы.

Отметка 2 – «**неудовлетворительно**» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, не может самостоятельно выполнить задания практической работы, не раскрыл содержание контрольных вопросов.

9. Форма отчета: выполнение заданий в рабочей тетради. Отчет о практической работе должен содержать:

1. Тему работы.
2. Цель.
3. Результаты практической части работы.
4. Вывод по работе.

1. Название темы: Составление плана консультации студента по вопросам профессионального роста и дальнейшего профессионального самоопределения

2. Учебные цели: выработка навыка к консультативной деятельности у обучающихся.

3. Продолжительность занятия: 45 мин.

4. Используемые оборудование и другие средства обучения:

- методические указания по практической работе,

- рабочая тетрадь, раздаточный материал, учебник, сборник упражнений по русскому языку.

5. Литература, информационное обеспечение:

5.1. Психология: учебник и практикум для СПО / под общ. ред. А. С. Обухова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 404 с. — Серия: Профессиональное образование.

5.2. Зеер Э.Ф. Профориентология: теория и практика: учебное пособие для высшей школы / Зеер Э.Ф., Павлова А.М., Садовникова Н.О. — Москва: Академический проект, 2019. — 189 с.

5.3. От учебы к профессиональной карьере: учеб. пособие / С.Н. Чистякова, Н.Ф. Родичев. — М.: Издательский центр «Академия», 2018. — 176 с. — (Серия «Профессиональная ориентация»).

5.4. Презентация «Консультация по вопросам выбора профессии: студенты».

6. Методические рекомендации по выполнению работы: изучите краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практического занятия. При выполнении работы соблюдайте последовательность действий.

7. Порядок выполнения работы:

Задание 1.

Изучить презентацию по теме занятия.

Задание 2.

1. Представить себя в качестве профконсультанта и составить **план** проведения профконсультации для студента выпускной группы СПО, который испытывает трудности в принятии решения: продолжить обучение по уже имеющейся специальности или выбрать другую, более привлекательную для него.
2. представить себя в качестве профконсультанта и составить **план** проведения профконсультации для студента выпускной группы СПО, который испытывает проблему выбора пути самореализации личности в профессиональном труде (не знает с чего начать после окончания учебного заведения).

Задание 2.

В парах проиграть процесс консультирования.

Контрольные вопросы

1. Какова роль консультирования специалиста студентов по вопросам дальнейшего профессионального самоопределения?
2. Что входит в план проф. консультирования?
3. В чем состоит особенности профессионального самоопределения для студента СПО?
4. В чем состоит особенности профессионального самоопределения для школьника?

8. Критерии оценки

Отметка 5 – «отлично» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий, используемых в работе, самостоятельно выполнил все рекомендации по выполнению заданий, смог ответить на контрольные вопросы, выполнены поставленные цели работы.

Отметка 4 – «**хорошо**» выставляется, если студент показал знание учебного материала, допускает небольшие неточности при выполнении заданий, смог ответить почти полно на все контрольные вопросы.

Отметка 3 – «**удовлетворительно**» выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, но затрудняется с выполнением всех заданий практической работы без помощи преподавателя, ответил не на все контрольные вопросы.

Отметка 2 – «**неудовлетворительно**» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, не может самостоятельно выполнить задания практической работы, не раскрыл содержание контрольных вопросов.

9. Форма отчета: выполнение заданий в рабочей тетради. Отчет о практической работе должен содержать:

1. Тему работы.
2. Цель.
3. Результаты практической части работы.
4. Вывод по работе.

Практическое занятие №18

1. Название темы: Анализ данных современного рынка труда

2. Учебные цели: формирование умения анализировать данные современного рынка труда.

3. Продолжительность занятия: 45 мин.

4. Используемые оборудование и другие средства обучения:

- методические указания по практической работе,
- рабочая тетрадь, раздаточный материал, учебник, сборник упражнений по русскому языку.

5. Литература, информационное обеспечение:

5.1. Психология: учебник и практикум для СПО / под общ. ред. А. С. Обухова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 404 с. — Серия: Профессиональное образование.

5.2. Зеер Э.Ф. Профориентология: теория и практика: учебное пособие для высшей школы / Зеер Э.Ф., Павлова А.М., Садовникова Н.О. — Москва: Академический проект, 2019. — 189 с.

5.3. От учебы к профессиональной карьере: учеб. пособие / С.Н. Чистякова, Н.Ф. Родичев. — М.: Издательский центр «Академия», 2018. — 176 с. — (Серия «Профессиональная ориентация»).

5.4. Презентация «Рынок труда».

6. Методические рекомендации по выполнению работы: изучите краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практического занятия. При выполнении работы соблюдайте последовательность действий.

7. Порядок выполнения работы:

Задание 1.

Изучить презентацию по теме урока.

Задание 2.

Используя интернет источники, найти данные рынка труда на 2020 год.

Задание 3.

Изучив данные, сделать вывод о состоянии рынка труда на 2020 год.

Контрольные вопросы

1. Что такое рынок труда?
2. Для чего нужен рынок труда?
3. Какую роль могут сыграть данные рынка труда в выборе профессии?
4. Что из себя представляют данные рынка труда?

8. Критерии оценки

Отметка 5 – «отлично» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий, используемых в работе, самостоятельно выполнил все рекомендации по выполнению заданий, смог ответить на контрольные вопросы, выполнены поставленные цели работы.

Отметка 4 – «хорошо» выставляется, если студент показал знание учебного материала, допускает небольшие неточности при выполнении заданий, смог ответить почти полно на все контрольные вопросы.

Отметка 3 – «удовлетворительно» выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, но затрудняется с выполнением всех заданий практической работы без помощи преподавателя, ответил не на все контрольные вопросы.

Отметка 2 – «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, не

может самостоятельно выполнить задания практической работы, не раскрыл содержание контрольных вопросов.

9. Форма отчета: выполнение заданий в рабочей тетради. Отчет о практической работе должен содержать:

1. Тему работы.
2. Цель.
3. Результаты практической части работы.
4. Вывод по работе.

Практическое занятие №19

1. Название темы: Актуальные профессии и профессии будущего.

2. Учебные цели: составить представление об актуальных профессиях и профессиях будущего.

3. Продолжительность занятия: 45 мин.

4. Используемые оборудование и другие средства обучения:

- методические указания по практической работе,
- рабочая тетрадь, раздаточный материал, учебник, сборник упражнений по русскому языку.

5. Литература, информационное обеспечение:

5.1. Психология: учебник и практикум для СПО / под общ. ред. А. С. Обухова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 404 с. — Серия: Профессиональное образование.

5.2. Зеер Э.Ф. Профориентология: теория и практика: учебное пособие для высшей школы / Зеер Э.Ф., Павлова А.М., Садовникова Н.О. — Москва: Академический проект, 2019. — 189 с.

5.3. От учебы к профессиональной карьере: учеб. пособие / С.Н. Чистякова, Н.Ф. Родичев. — М.: Издательский центр «Академия», 2018. — 176 с. — (Серия «Профессиональная ориентация»).

5.4. Презентация «Актуальные профессии и профессии будущего»

5.5. https://yandex.ru/efir?stream_id=4b5eaea22700efaf8da4c98423fb2178 видеоролик «Профессии будущего».

6. Методические рекомендации по выполнению работы: изучите краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практического занятия. При выполнении работы соблюдайте последовательность действий.

7. Порядок выполнения работы:

Задание 1.

1. Изучить презентацию по теме занятия.
2. Просмотр видеоролика «Профессии будущего».

Задание 2.

Написать эссе на тему «Профессия будущего – программист», где Вы можете проанализировать информацию ролика «Профессии будущего», выразить свое мнение по поводу будущего выбранной вами специальности и как она будет востребована на рынке труда.

Контрольные вопросы

1. Какие мы называем актуальные профессии, а какие профессии будущего?
2. С чем связано возникновение новых профессий?
3. Какое влияние на школьников оказывают данные профессий будущего?
4. Как вы считаете, какие профессии будут востребованы в ближайшем будущем?

8. Критерии оценки

Отметка 5 – «**отлично**» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий, используемых в работе, самостоятельно выполнил все рекомендации по выполнению заданий, смог ответить на контрольные вопросы, выполнены поставленные цели работы.

Отметка 4 – «**хорошо**» выставляется, если студент показал знание учебного материала, допускает небольшие неточности при выполнении заданий, смог ответить почти полно на все контрольные вопросы.

Отметка 3 – «**удовлетворительно**» выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, но затрудняется с выполнением всех заданий практической работы без помощи преподавателя, ответил не на все контрольные вопросы.

Отметка 2 – «**неудовлетворительно**» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, не может самостоятельно выполнить задания практической работы, не раскрыл содержание контрольных вопросов.

9. Форма отчета: выполнение заданий в рабочей тетради. Отчет о практической работе должен содержать:

1. Тему работы.
2. Цель.
3. Результаты практической части работы.
4. Вывод по работе.

Список рекомендуемой литературы

1. Психология: учебник и практикум для СПО / под общ. ред. А. С. Обухова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 404 с. — Серия: Профессиональное образование.
2. Зеер Э.Ф. Профориентология: теория и практика: учебное пособие для высшей школы / Зеер Э.Ф., Павлова А.М., Садовникова Н.О. — Москва: Академический проект, 2019. — 189 с.
3. От учебы к профессиональной карьере: учеб. пособие / С.Н. Чистякова, Н.Ф. Родичев. — М.: Издательский центр «Академия», 2018. — 176 с. — (Серия «Профессиональная ориентация»).

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

Методические указания

по организации и проведению самостоятельной работы
по дисциплине
**«ПРОЕКТИРОВАНИЕ ТРАЕКТОРИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
РОСТА И ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ»**
для студентов направления подготовки
11.04.04 Электроника и наноэлектроника
Направленность (профиль)
«Интеллектуальные программируемые системы и устройства»

Содержание

Введение

Самостоятельная работа как важнейшая форма учебного процесса

Цели и основные задачи СРС

Виды самостоятельной работы

Организация СРС

Общие рекомендации по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа студента - необходимое звено становления исследователя

Методические рекомендации для студентов по отдельным формам самостоятельной работы

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

ВВЕДЕНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины:

Цель дисциплины: формирование представлений о профессиональном росте будущих магистров, особенностях построения процесса обучения для достижения наилучшего результата, состояниях и перспективах карьерного роста, формирование способности к саморазвитию и самоуправлению, принципах самовоспитания и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда.

В рамках данной дисциплины решаются задачи:

- связанные с выбором деловой карьеры и ее особенностями,
- анализируются условия построения карьеры,
- изучаются психологические аспекты характера работников, позволяющие выбрать соответствующий тип карьеры,
- рассматриваются вопросы, связанные с формированием мотивации к успеху,
- выявлением факторов, влияющих на управление карьерой,
- изучаются аспекты организационного управления персоналом, способствующие развитию персонала и повышающие эффективность его трудовой деятельности.

2.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

4.

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-6. Способен определить и реализовать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	ИД-1УК-6. Находит, обобщает и творчески использует имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития.	Находит, обобщает и творчески использует имеющийся опыт в разрезе проектирования траектории профессионального роста и личностного развития
	ИД-2УК-6. Самостоятельно выявляет мотивы и стимулы для саморазвития, определяя реалистические цели профессионального роста.	Самостоятельно выявляет мотивы и стимулы для саморазвития, определяя реалистические цели проектирования траектории профессионального роста и личностного развития
	ИД-3УК-6. Планирует профессиональную траекторию с учетом профессиональных особенностей, а также других видов деятельности и требований рынка труда.	Планирует профессиональную траекторию с учетом профессиональных особенностей, а также других видов деятельности и требований рынка труда.
	ИД-4УК-6. Действует в условиях неопределенности, корректируя планы и шаги по их реализации с учетом имеющихся ресурсов.	Действует в условиях неопределенности, корректируя планы и шаги по их реализации с учетом имеющихся ресурсов в разрезе проектирования траектории

		профессионального роста и личностного развития
--	--	--

5.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА КАК ВАЖНЕЙШАЯ ФОРМА УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Самостоятельная работа - планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения. Обучение в ВУЗе включает в себя две, практически одинаковые по объему и взаимовлиянию части – процесса обучения и процесса самообучения. Поэтому СРС должна стать эффективной и целенаправленной работой студента.

Концепцией модернизации российского образования определены основные задачи профессионального образования - "подготовка квалифицированного работника соответствующего уровня и профиля, конкурентоспособного на рынке труда, компетентного, ответственного, свободно владеющего своей профессией и ориентированного в смежных областях деятельности, способного к эффективной работе по специальности на уровне мировых стандартов, готового к постоянному профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности".

Решение этих задач невозможно без повышения роли самостоятельной работы студентов над учебным материалом, усиления ответственности преподавателей за развитие навыков самостоятельной работы, за стимулирование профессионального роста студентов, воспитание творческой активности и инициативы.

К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных способностей и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной финансовой ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения через участие студентов в лабораторных занятиях, выполнение контрольных заданий и тестов, написание курсовых и выпускных квалификационных работ. При этом самостоятельная работа студентов играет решающую роль в ходе всего учебного процесса.

Формы самостоятельной работы студентов разнообразны. По данной дисциплине «Основы нейронных сетей» предусмотрены следующие:

Использование материала учебно-методического комплекса дисциплины

На первом этапе необходимо ознакомиться с обязательным минимумом содержания основной образовательной программы по изучаемой дисциплине. Далее необходимо изучить рабочую программу дисциплины, в которой рассмотрено содержание тем дисциплины лекционного курса, взаимосвязь тем лекций с лабораторными занятиями, темы и виды самостоятельной работы. По каждому виду самостоятельной работы предусмотрены определённые формы отчетности, представленные в учебной программе по дисциплине «Основы нейронных сетей».

Работа с литературой

Для успешного освоения дисциплины, необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы по рекомендуемым источникам информации, которые представлены в учебной программе.

Самостоятельная работа приобщает студентов к научному творчеству, поиску и решению актуальных современных проблем.

ЦЕЛИ И ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ СРС

Ведущая цель организации и осуществления СРС должна совпадать с целью обучения студента – подготовкой бакалавра с высшим образованием. При организации СРС важным и необходимым условием становятся формирование умения самостоятельной работы для приобретения знаний, навыков и возможности организации учебной и научной деятельности.

Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности. Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Задачами СРС являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений;
- использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на семинарах, на лабораторных занятиях, при написании курсовых и выпускной квалификационной работ, для эффективной подготовки к итоговым зачетам и экзаменам.

ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

В образовательном процессе высшего профессионального образовательного учреждения выделяется два вида самостоятельной работы – аудиторная, под руководством преподавателя, и внеаудиторная. Тесная взаимосвязь этих видов работ предусматривает дифференциацию и эффективность результатов ее выполнения и зависит от организации, содержания, логики учебного процесса (межпредметных связей, перспективных знаний и др.):

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателя по данной дисциплине являются:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- подготовка к лабораторным работам, их оформление.

Основными видами самостоятельной работы студентов с участием преподавателей являются:

- текущие консультации;
- прием и защита лабораторных работ (во время проведения л/р).

ОРГАНИЗАЦИЯ СРС

Методика организации самостоятельной работы студентов зависит от структуры, характера и особенностей дисциплины «Основы нейронных сетей», объема часов на ее изучение, вида заданий для самостоятельной работы студентов, индивидуальных качеств студентов и условий учебной деятельности.

Процесс организации самостоятельной работы студентов включает в себя следующие этапы:

- подготовительный (определение целей, составление программы, подготовка методического обеспечения, подготовка оборудования);
- основной (реализация программы, использование приемов поиска информации, усвоения, переработки, применения, передачи знаний, фиксирование результатов, самоорганизация процесса работы);
- заключительный (оценка значимости и анализ результатов, их систематизация, оценка эффективности программы и приемов работы, выводы о направлениях оптимизации труда).

Деятельность студентов по формированию и развитию навыков учебной самостоятельной работы

В процессе самостоятельной работы студент приобретает навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Выполняя самостоятельную работу под контролем преподавателя студент должен:

- освоить минимум содержания, выносимый на самостоятельную работу студентов и предложенный преподавателем в соответствии с образовательными стандартами высшего образования;
- планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;
- самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой преподавателя;
- выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе студентов.

студент может:

сверх предложенного преподавателем (при обосновании и согласовании с ним) и минимума обязательного содержания, определяемого программой по данной дисциплине:

- самостоятельно определять уровень (глубину) проработки содержания материала;
- предлагать темы и вопросы для самостоятельной проработки;
- в рамках общего графика выполнения самостоятельной работы предлагать обоснованный индивидуальный график выполнения и отчетности по результатам самостоятельной работы;
- предлагать свои варианты организационных форм самостоятельной работы;

– использовать для самостоятельной работы методические пособия, учебные пособия, разработки сверх предложенного преподавателем перечня;

– использовать не только контроль, но и самоконтроль результатов самостоятельной работы в соответствии с методами самоконтроля, предложенными преподавателем или выбранными самостоятельно.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего бакалавра, она планируется студентом самостоятельно. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине. Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Основной формой самостоятельной работы студента является изучение конспекта лекций, их дополнение, рекомендованной литературы, активное участие на лабораторных занятиях. Но для успешной учебной деятельности, ее интенсификации, необходимо учитывать следующие субъективные факторы:

1. Знание школьного программного материала, наличие прочной системы знаний, необходимой для усвоения основных вузовских курсов. Это особенно важно для математических дисциплин. Необходимо отличать пробелы в знаниях, затрудняющие усвоение нового материала, от малых способностей. Затратив силы на преодоление этих пробелов, студент обеспечит себе нормальную успеваемость и поверит в свои способности.

2. Наличие умений, навыков умственного труда:

а) умение конспектировать на лекции и при работе с книгой;

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. Слабое развитие каждого из них становится серьезным препятствием в учебе.

4. Хорошая работоспособность, которая обеспечивается нормальным физическим состоянием. Ведь серьезное учение — это большой многосторонний и разнообразный труд. Результат обучения оценивается не количеством сообщаемой информации, а качеством ее усвоения, умением ее использовать и развитием у себя способности к дальнейшему самостоятельному образованию.

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

6. Овладение оптимальным стилем работы, обеспечивающим успех в деятельности. Чередование труда и пауз в работе, периоды отдыха, индивидуально обоснованная норма продолжительности сна, предпочтение вечерних или утренних занятий, стрессоустойчивость на экзаменах и особенности подготовки к ним,

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.

Одна из основных особенностей обучения в высшей школе заключается в том, что постоянный внешний контроль заменяется самоконтролем, активная роль в обучении принадлежит уже не столько преподавателю, сколько студенту.

Зная основные методы научной организации умственного труда, можно при наименьших затратах времени, средств и трудовых усилий достичь наилучших результатов.

Эффективность усвоения поступающей информации зависит от работоспособности человека в тот или иной момент его деятельности.

Работоспособность - способность человека к труду с высокой степенью напряженности в течение определенного времени. Различают внутренние и внешние факторы работоспособности.

К внутренним факторам работоспособности относятся интеллектуальные особенности, воля, состояние здоровья.

К внешним:

- организация рабочего места, режим труда и отдыха;
- уровень организации труда - умение получить справку и пользоваться информацией;
- величина умственной нагрузки.

Выдающийся русский физиолог Н. Е. Введенский выделил следующие условия продуктивности умственной деятельности:

- во всякий труд нужно входить постепенно;
- мерность и ритм работы. Разным людям присущ более или менее разный темп работы;
- привычная последовательность и систематичность деятельности;
- правильное чередование труда и отдыха.

Отдых не предполагает обязательного полного бездействия со стороны человека, он может быть достигнут простой переменой дела. В течение дня работоспособность изменяется. Наиболее плодотворным является *утреннее время (с 8 до 14 часов)*, причем максимальная работоспособность приходится на период с 10 до 13 часов, затем *послеобеденное* - (с 16 до 19 часов) и *вечернее* (с 20 до 24 часов). Очень трудный для понимания материал лучше изучать в начале каждого отрезка времени (лучше всего утреннего) после хорошего отдыха. Через 1-1,5 часа нужны перерывы по 10 - 15 мин, через 3 - 4 часа работы отдых должен быть продолжительным - около часа.

Составной частью научной организации умственного труда является овладение техникой умственного труда.

Время, которым располагает студент для выполнения учебного плана, складывается из двух составляющих: одна из них — это аудиторная работа в вузе по расписанию занятий, другая - внеаудиторная самостоятельная работа. Задания и материалы для самостоятельной работы выдаются во время учебных занятий по расписанию, на этих же занятиях преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой, а также оказывает помощь студентам по правильной организации работы.

Самостоятельные занятия потребуют интенсивного умственного труда, который необходимо не только правильно организовать, но и стимулировать. При этом очень важно уметь поддерживать устойчивое внимание к изучаемому материалу. Выработка внимания требует значительных волевых усилий. Именно поэтому, если студент замечает, что он часто отвлекается во время самостоятельных занятий, ему надо заставить себя сосредоточиться. Подобную процедуру необходимо проделывать постоянно, так как это является тренировкой внимания. Устойчивое внимание появляется тогда, когда человек относится к делу с интересом.

Следует правильно организовать свои занятия по времени: 50 минут - работа, 5-10 минут - перерыв; после 3 часов работы перерыв - 20-25 минут. Иначе нарастающее утомление повлечет неустойчивость внимания. Очень существенным фактором, влияющим на повышение умственной работоспособности, являются систематические занятия физической культурой.

Организация активного отдыха предусматривает чередование умственной и физической деятельности, что полностью восстанавливает работоспособность человека.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА - НЕОБХОДИМОЕ ЗВЕНО СТАНОВЛЕНИЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЯ

Прогресс науки и техники, информационных технологий приводит к значительному увеличению научной информации, что предъявляет более высокие требования не только к моральным, нравственным свойствам человека, но и в особенности, постоянно возрастающие требования в области образования – обновление, модернизация общих и профессиональных знаний, умений специалиста.

Всякое образование должно выступать как динамический процесс, присущий человеку и продолжающийся всю его жизнь. Овладение научной мыслью и языком науки является необходимой составляющей в самоорганизации будущего специалиста исследователя. Под этим понимается не столько накопление знаний, сколько овладение научно обоснованными способами их приобретения. В этом, вообще говоря, состоит основная задача вуза.

Специфика вузовского учебного процесса, в организации которого самостоятельной работе студента отводятся все больше места, состоит в том, что он является как будто бы последним и самым адекватным звеном для реализации этой задачи. Ибо во время учебы в вузе происходит выработка стиля, навыков учебной (познавательной) деятельности, рациональный характер которых будет способствовать постоянному обновлению знаний высококвалифицированного выпускника вуза.

Однако до этого пути существуют определенные трудности, в частности, переход студента от синтетического процесса обучения в средней школе, к аналитическому в высшей. Это связано как с новым содержанием обучения (расширение общего образования и углубление профессиональной подготовки), так и с новыми, неизвестными до сих пор формами: обучения (лекции, семинары, лабораторные занятия и т.д.). Студент получает не только знания, предусмотренные программой и учебными пособиями, но он также должен познакомиться со способами приобретения знаний так, чтобы суметь оценить, что мы знаем, откуда мы это знаем и как этого знания мы достигли. Ко всему этому приходят через собственную самостоятельную работу.

Это и потому, что самостоятельно приобретенные знания являются более оперативными, они становятся личной собственностью, а также мотивом поведения, развивают интеллектуальные черты, внимание, наблюдательность, критичность, умение оценивать. Роль преподавателя в основном заключается в руководстве накопления знаний (по отношению к первокурсникам), а в последующие годы учебы, на старших курсах, в совместном установлении проблем и заботе о самостоятельных поисках студента, а также контролирования за их деятельностью. Отметим, что нельзя ограничиваться только приобретением знаний, предусмотренных программой изучаемой дисциплины, надо постоянно углублять полученные знания, сосредотачивая их на какой-нибудь узкой определенной области, соответствующей интересам студента. Углубленное изучение всех предметов, предусмотренных программой, на практике является возможным, и хорошая организация работы позволяет экономить время, что создает условия для глубокого, систематического, заинтересованного изучения самостоятельно выбранной студентом темы.

Конечно, все советы, примеры, рекомендации в этой области, даваемые преподавателем, или определенными публикациями, или другими источниками, не гарантируют никакого успеха без проявления собственной активности в этом деле, т. е. они не дают готовых рецептов, а должны способствовать анализу собственной работы, ее целей, организации в соответствии с индивидуальными особенностями. Учитывая личные возможности, существующие условия

жизни и работы, навыки, на основе этих рекомендаций, возможно, выработать индивидуально обоснованную совокупность методов, способов, найти свой стиль или усовершенствовать его, чтобы изучив определенный материал, иметь время оценить его значимость, пригодность и возможности его применения, чтобы, в конечном счете, обеспечить успешность своей учебы с будущей профессиональной деятельности

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ФОРМАМ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Система вузовского обучения подразумевает значительно большую самостоятельность студентов в планировании и организации своей деятельности.

Работа с литературой

При работе с литературой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги.

Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой — это всегда большая экономия времени и сил.

Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода).

При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа.

Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем.

Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались.

Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента.

Различают два вида чтения; первичное и вторичное. *Первичное* - это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах. После него не должно остаться ни одного непонятого олова. Содержание не всегда может быть понятно после первичного чтения.

Задача *вторичного* чтения полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым).

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель — извлечение из текста необходимой информации. От того насколько осознанно читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Выделяют **четыре основные установки в чтении научного текста**:

1. информационно-поисковый (задача – найти, выделить искомую информацию)
1. усваивающая (усилия читателя направлены на то, чтобы как можно полнее осознать и запомнить как сами сведения, излагаемые автором, так и всю логику его рассуждений)
2. аналитико-критическая (читатель стремится критически осмыслить материал, проанализировав его, определив свое отношение к нему)
3. творческая (создает у читателя готовность в том или ином виде – как отправной пункт для своих рассуждений, как образ для действия по аналогии и т.п. – использовать суждения автора, ход его мыслей, результат наблюдения, разработанную методику, дополнить их, подвергнуть новой проверке).

С наличием различных установок обращения к научному тексту связано существование и нескольких **видов чтения**:

1. библиографическое – просматривание карточек каталога, рекомендательных списков, сводных списков журналов и статей за год и т.п.;
2. просмотрное – используется для поиска материалов, содержащих нужную информацию, обычно к нему прибегают сразу после работы со списками литературы и каталогами, в результате такого просмотра читатель устанавливает, какие из источников будут использованы в дальнейшей работе;
3. ознакомительное – подразумевает сплошное, достаточно подробное прочтение отобранных статей, глав, отдельных страниц, цель – познакомиться с характером информации, узнать, какие вопросы вынесены автором на рассмотрение, провести сортировку материала;
4. изучающее – предполагает доскональное освоение материала; в ходе такого чтения проявляется доверие читателя к автору, готовность принять изложенную информацию, реализуется установка на предельно полное понимание материала;
5. аналитико-критическое и творческое чтение – два вида чтения близкие между собой тем, что участвуют в решении исследовательских задач. Первый из них предполагает направленный критический анализ, как самой информации, так и способов ее получения и подачи автором; второе – поиск тех суждений, фактов, по которым или в связи, с которыми, читатель считает нужным высказать собственные мысли.

Из всех рассмотренных видов чтения основным для студентов является изучающее – именно оно позволяет в работе с учебной литературой накапливать знания в различных областях. Вот почему именно этот вид чтения в рамках учебной деятельности должен быть освоен в первую очередь. Кроме того, при овладении данным видом чтения формируются основные приемы, повышающие эффективность работы с научным текстом.

Основные виды систематизированной записи прочитанного:

1. Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения;
1. Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала;
2. Тезирование – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала;
3. Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;
4. Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет

всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

Методические рекомендации по составлению конспекта:

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта.
2. Выделите главное, составьте план.
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора.
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля.

Овладение навыками конспектирования требует от студента целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

Лабораторные занятия

Следует подчеркнуть, что только после усвоения лекционного материала с определенной точки зрения (а именно с той, с которой он излагается на лекциях) он будет закрепляться на лабораторных занятиях как в результате обсуждения и анализа лекционного материала, так и с помощью выполнения заданий лабораторной работы, поставленных задач. При этих условиях студент не только хорошо усвоит материал, но и научится применять его на практике, а также получит дополнительный стимул (и это очень важно) для активной проработки лекции.

При самостоятельном выполнении заданий нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса. Если студент видит несколько путей решения проблемы (задачи), то нужно сравнить их и выбрать самый рациональный. Полезно до начала вычислений составить краткий план решения проблемы (задачи). Решение задач или примеров следует излагать подробно, вычисления располагать в строгом порядке, отделяя вспомогательные вычисления от основных. Решения при необходимости нужно сопровождать комментариями, схемами, чертежами и рисунками.

Следует помнить, что выполнение каждого учебного задания должно доводиться до окончательного логического ответа, которого требует условие, и по возможности с выводом. Выполнение заданий данного типа нужно продолжать до приобретения твердых навыков в их решении.

Самопроверка

После изучения определенной темы по записям в конспекте и учебнику, а также решения достаточного количества соответствующих заданий на лабораторных занятиях и самостоятельно студенту рекомендуется, используя лист опорных материалов, воспроизвести по памяти определения, выводы формул, формулировки основных положений и доказательств.

В случае необходимости нужно еще раз внимательно разобраться в материале.

Иногда недостаточность усвоения того или иного вопроса выясняется только при изучении дальнейшего материала. В этом случае надо вернуться назад и повторить плохо усвоенный материал. Важный критерий усвоения теоретического материала - умение решать задачи или пройти тестирование по пройденному материалу. Однако следует помнить, что правильное решение задачи может получиться в результате применения механически заученных формул без понимания сущности теоретических положений.

Консультации

Если в процессе самостоятельной работы над изучением теоретического материала или при выполнении заданий у студента возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения у него разъяснений или указаний. В своих вопросах студент должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения. За консультацией следует обращаться и в случае, если возникнут сомнения в правильности ответов на вопросы самопроверки.

Подготовка к экзамену по дисциплине «Проектирование траектории профессионального роста и личностного развития».

Изучение многих общепрофессиональных и специальных дисциплин завершается экзаменом. Подготовка к экзамену способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания.

Экзамен - форма промежуточной аттестации студентов по результатам освоения теоретических знаний, приобретения практических навыков и компетенций, целью которой является контроль результатов освоения студентами учебного материала по программе конкретной дисциплины, проверка и оценка знаний, полученных за семестр (курс), их прочности, развития творческого мышления, приобретения навыков самостоятельной работы, умения применять теоретические знания при решении практических задач. Экзамен может быть проведен в устной форме, в устно-письменной форме, в форме письменной работы или тестирования.

Число вопросов, включаемых в экзаменационный билет, должно быть не менее двух и не более пяти, при этом вопросы могут носить как теоретический, так и прикладной характер. На экзамен могут выноситься типовые задачи, проработанные в течение семестра на аудиторных занятиях и в процессе самостоятельной работы. Содержание вопросов и задач, включаемых в экзаменационный билет, должно соответствовать учебной программе дисциплины и фондам оценочных средств. Перечень примерных вопросов, заданий и критерии оценки уровня обученности и уровня сформированности компетенций доводятся до сведения обучающихся в начале семестра изучения дисциплины.

Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время экзаменационной сессии для систематизации знаний.

Текущая аттестация студентов проводится преподавателями, ведущими лабораторные занятия по дисциплине в следующих формах: собеседование при защите лабораторной работы с предоставлением письменного отчета. Допуск к лабораторным работам происходит при наличии у студентов печатного варианта отчета. Защита отчета проходит в форме собеседования. Максимальное количество баллов студент получает, если оформление отчета соответствует установленным требованиям, а отчет полностью раскрывает суть работы. Основанием для снижения оценки являются:

- не качественно выполненная работа на персональном компьютере,
- письменный отчет выполнен в небрежной форме и с ошибками,
- студент не дает исчерпывающий ответ на вопрос преподавателя,
- путается или затрудняется в демонстрации работы на компьютере.

Отчет может быть отправлен на доработку в следующих случаях:

- небрежное выполнение и с ошибками,
- сокращенное содержание отчета.

Критерии оценивания собеседования приведены в Фонде оценочных средств по дисциплине.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1 Амеличкин, О. А. Управление карьерой в коммерческих учреждениях / О.А. Амеличкин. - Москва : Лаборатория книги, 2012. - 112 с. - ISBN 978-5-504-00529-4

2 Жданко, Т.А.; Управление личной карьерой будущего педагога. Практическое руководство для бакалавров и магистров Электронный ресурс : учебное пособие / Т.А. Жданко. - Иркутск : Иркутский государственный лингвистический университет, 2013. - 92 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-88267-364-1

3 Социально-педагогические основы развития образовательных траекторий личности в системе непрерывного образования : коллективная монография / под науч. ред. Т. Ю. Ломакина ; Российская академия образования ; Федеральное государственное научное учреждение ; Институт теории и истории педагогики ; Национальный центр ЮНЕСКО/ЮНЕВОК в РФ. - Москва : Институт эффективных технологий, 2013. - 260 с. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-904212-15-5

4 Чистякова, С. Н. От учебы к профессиональной карьере : учеб. пособие / С. Н. Чистякова, Н. Ф. Родичев. - М. : Академия, 2012. - 171 с. : цв. ил. - (Профессиональная ориентация). - Библиогр.: с. 167. - ISBN 978-5-7695-8399-5

Дополнительная литература:

1 Громова, Е.М; Профессиональная карьера Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / Т.А. Горшкова / Д.И. Беркутова / Е.М. Громова. - Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2012. - 124 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-86045-543-6

2 Парнов, Д. А.; Кем быть? : Секреты выбора профессии. Книга, с которой начинается карьера / Д.А. Парнов. - Москва : Книжный мир, 2014. - 256 с. : табл. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-8041-0695-0

Учебно-методическая литература:

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1 Шаяхметов О.Х. Проектирование траектории профессионального роста и личностного развития: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2023. – 20 с. [электронный вариант].

2 Проектирование траектории профессионального роста и личностного развития: учебно- методическое пособие . – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2023. – 32с.

1 Единое окно доступа к образовательным ресурсам: [портал]. URL: <http://window.edu.ru/>

2 Национальный открытый университет ИНТУИТ. URL: <http://www.intuit.ru/>