

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования
«Северо-Кавказский федеральный университет»

Невинномысский технологический институт (филиал) СКФУ
Отделение среднего профессионального образования

Методические указания к практическим и самостоятельным занятиям
ОП.12 Психология личности и профессиональное самоопределение

Специальность 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Форма обучения очная

Невинномысск, 2026

Методические указания к практическим и самостоятельным занятиям по дисциплине «Психология личности и профессиональное самоопределение» составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО и предназначены для студентов, обучающихся по специальности: 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Методические указания для учебной дисциплины разработаны:
Семкиной Е.Н., канд.филос.наук, доцентом кафедры ГМД НТИ (филиал) СКФУ

1. Пояснительная записка

Методические указания к практическим и самостоятельным занятиям по дисциплине ОП.12 Психология личности и профессиональное самоопределение составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО и предназначены для студентов, обучающихся по специальности: 38.02.03 Операционная деятельность в логистике в целях закрепления теоретического материала и приобретения практических навыков по данной дисциплине.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- организовывать работу коллектива и команды;
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- описывать значимость своей специальности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- психологические основы деятельности коллектива,
- психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности;
- сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;
- значимость профессиональной деятельности по специальности

Методические указания составлены в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины. По окончании практического занятия студент должен устно ответить на контрольные вопросы в рамках подготовки к защите выполненной практической работы. В процессе защиты преподаватель может задать дополнительные вопросы, связанные с выполнением работы.

Критерии оценивания:

Оценка «отлично» выставляется, если студент глубоко и прочно усвоил программный материал по изученной теме, не допускает ошибок при ответе на теоретические вопросы, выполнил тестовые задания, правильно решил задачи, дает полные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» выставляется, если студент знает программный материал по теме, последовательно и по существу излагает его, допускает незначительные ошибки при ответе на теоретические вопросы, выполнил тестовые задания, правильно решил задачи, но допускает неточности в ответе на дополнительные вопросы.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент усвоил только основной материал, допускает неточности при ответе на теоретические вопросы, выполнил более половины тестовых заданий, задачи решил с ошибками, затрудняется с ответами на дополнительные вопросы.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если студент обнаружил пробелы в знании материала по теме, не выполнил более половины тестовых заданий, не решил задачи, в ответах допустил принципиальные ошибки.

2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Практическое занятия – один из самых эффективных видов учебных занятий, на которых студенты учатся творчески работать, аргументировать и отстаивать свою позицию, правильно и доходчиво излагать свои мысли перед аудиторией.

Основное в подготовке и проведении практических занятий – это самостоятельная работа студента над изучением темы. Студент обязан точно знать план занятия либо конкретное задание к нему. На занятии обсуждаются узловые вопросы темы, однако там могут быть и такие, которые не были предметом рассмотрения на лекции. Могут быть и специальные задания к той или иной теме. Готовиться к практическому занятию следует заранее.

Необходимо внимательно ознакомиться с планом и другими материалами, уяснить вопросы, выносимые на обсуждение. Затем нужно подобрать литературу и другой необходимый, в т.ч. рекомендованный, материал (через библиотеку, учебно-методический кабинет кафедры и др.).

Но прежде всего, следует обратиться к своим конспектам лекций и соответствующему разделу учебника. Изучение всех источников должно идти под углом зрения поиска ответов на выносимые на практико-ориентированные занятия вопросы.

Завершающий этап подготовки к занятиям состоит в выполнении индивидуальных заданий. В случае пропуска занятия студент обязан подготовить материал и отчитаться по нему перед преподавателем в обусловленное время.

Практическое занятие 1.

Тема 1. Введение в профессиональное самоопределение

Задание 1: Составьте список своих интересов, ценностей и возможностей в области информационных систем и программирования. Обсудите их с однокурсниками и определите сходства и различия.

Задание 2: Создайте личный профессиональный план, определив свои долгосрочные и краткосрочные цели, а также шаги, необходимые для их достижения.

Практическое занятие 2.

Тема 2. Исследование профессиональной области

Задание 1: Изучите несколько различных профессий в области информационных систем и программирования. Составьте сводную таблицу с их описанием, требованиями к навыкам и квалификации, а также с предполагаемой зарплатой и перспективами развития.

Задание 2: Проведите опрос среди профессионалов в данной области, задав им вопросы о реальной работе, преимуществах и трудностях профессии. Составьте отчет по результатам опроса и обсудите его с группой.

Практическое занятие 3.

Тема 3 Развитие навыков коммуникации и командной работы

Задание 1: Разделитесь на маленькие группы и проведите ролевую игру, в которой каждый из участников сыграет роль члена команды проекта. Симулируйте ситуации, требующие эффективного общения, решения конфликтов и совместной работы.

Задание 2: Составьте список ключевых навыков коммуникации и командной работы, которые являются важными для успешной карьеры в информационных системах и программировании. Разделите студентов на пары и дайте им задание провести интервью друг у друга, чтобы оценить их уровень этих навыков.

Практическое занятие 4.

Тема 4. Личностный рост и развитие профессиональных компетенций

Задание 1: Составьте список книг, статей и онлайн-курсов, которые помогут вам развивать профессиональные навыки в информационных системах и программировании.

Поделитесь списком с группой и обсудите, какие ресурсы наиболее полезны и интересны.

Задание 2: Проведите семинар, на котором каждый студент будет делиться своими успехами и достижениями в профессиональной сфере. Подготовьте презентации или демонстрации своих проектов и обсудите их с группой.

Практическое занятие 5.

Тема 5. Практические навыки поиска работы и трудоустройства

Задание 1: Составьте свое собственное резюме и сопроводительное письмо, применяя рекомендации и шаблоны, предоставленные на занятии. Обменивайтесь своими документами с другими студентами и давайте обратную связь.

Задание 2: Проведите симуляцию собеседования, где студентам нужно будет отвечать на типичные вопросы и продемонстрировать свои навыки. После симуляции обсудите, что прошло хорошо, а что нужно улучшить.

Практическое занятие 6.

Тема 6. Подготовка к профессиональной карьере

Задание 1: Проведите исследование о возможностях дальнейшего образования и профессионального роста в информационных системах и программировании. Разделите результаты и сделайте презентации о наиболее интересных вариантах.

Задание 2: Составьте свою стратегию личного развития и карьерного плана, включая конкретные цели и шаги для их достижения. Поделитесь своими планами с группой и получите обратную связь и рекомендации.

3. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Отдельным видом практической работы студентов в рамках изучения учебного предмета ОП.12 Психология личности и профессиональное самоопределение, предполагающая самоорганизацию студентов на выполнение определенных видов учебной деятельности, а именно: работу со справочной литературой в рамках подготовки докладов, сообщений, подготовку к обсуждениям, дискуссиям, диспутам, семинарским занятиям, контрольным работам, зачету, а также выполнение определенных видов практических заданий, полученных в ходе аудиторных занятий.

Каждая форма самостоятельной работы студентов оценивается отдельно и предназначена для отработки различных методов усвоения изучаемого в курсе материала.

Подготовка сообщений (докладов, рефератов) предназначена для расширения информационного поля студентов в рамках изучаемой темы, а также формирования у студентов навыков отбора главной и второстепенной информации по рассматриваемой проблеме, а также навыков систематизации избыточной информации.

Выполнение разноуровневых домашних заданий предназначено для формирования у студентов навыков выстраивания четкой схемы ответа на вопросы различного уровня сложности, а также на формирование у студентов объективного представления о степени овладения и усвоения ими изучаемого материала в данный момент времени.

Выполнение рекомендуемых разноуровневых заданий также позволяет студентам лучше подготовиться к итоговой проверке их знаний по изученным темам.

Подготовка к практическим занятиям (семинарам, дискуссиям, диспутам) позволяет студентам закрепить навыки критического мышления при работе со справочной литературой и источниками, и углубить знания по конкретным темам изучаемой учебной дисциплины.

В помощь студентам для выполнения заданий различных видов предлагается:

- список основной и вспомогательной литературы (п.3);
- список примерных тем для докладов и сообщений, рефератов.

3.1. Тематика рефератов

Тема 2. Исследование профессиональной области

1. Анализ современного рынка труда в логистической отрасли России: востребованные профессии и перспективные направления
2. Эволюция требований к компетенциям логиста в условиях цифровой трансформации
3. Сравнительный анализ востребованности логистов разных специализаций: транспортная логистика, складская логистика, управление цепями поставок
4. Роль soft skills в профессиональном успехе логиста: исследование ожиданий работодателей
5. Кадровый дефицит в логистике: причины, последствия и пути решения глазами работодателей и соискателей

Тема 3. Развитие навыков коммуникации и командной работы

1. Социально-психологическая компетентность логиста: структура и значение для профессионального успеха
2. Управление межфункциональными конфликтами в логистической компании: причины, стратегии и методы разрешения
3. Межфункциональная координация в логистике: механизмы и методы повышения эффективности командного взаимодействия
4. Особые управленческие коммуникативные ситуации в деятельности логиста
5. Формирование эффективной команды в логистике: стадии развития, распределение ролей и психологический климат

Тема 4. Личностный рост и развитие профессиональных компетенций

1. Модель профессиональных компетенций современного логиста: от базовых знаний к лидерству
2. Роль непрерывного образования в карьерном росте логиста: учиться, учиться и еще раз учиться
3. Личностные качества успешного логиста: исследование ожиданий работодателей
4. Социально-психологическая компетентность будущих специалистов транспортной логистики: структура и пути формирования
5. Карьерный рост в логистике: от комплектовщика до директора по логистике

Тема 6. Подготовка к профессиональной карьере

1. Профессиограмма логиста: психологический портрет успешного специалиста
2. Психологические барьеры в карьере логиста: стресс, выгорание и пути их преодоления
3. Карьерный лифт в логистике: от стажера до директор
4. Командообразование в логистике: роли, мотивация и корпоративная культур
5. Soft skills логиста: что нужно знать и развивать для успешной карьеры

Список примерных тем докладов и сообщений

1. Влияние личностных особенностей на профессиональное самоопределение
2. Развитие профессиональной идентичности: психологические аспекты
3. Факторы, влияющие на выбор профессии: отличительные черты личности
4. Психологические стратегии профессионального самоопределения
5. Индивидуальные различия в профессиональной адаптации: психологические аспекты
6. Влияние окружающей среды на профессиональное самоопределение: социально-психологический анализ.
7. Психология выбора профессии: теории и практические аспекты

8. Самоопределение и профессиональное развитие: психологические стратегии
9. Роль семьи и образовательной среды в формировании профессиональной идентичности
10. Этапы профессионального самоопределения: психологические аспекты и исследования
11. Влияние культурных и социальных факторов на процесс профессионального самоопределения
12. Гендерные различия в профессиональном самоопределении: психологический анализ
13. Профессиональное самоопределение в условиях быстро изменяющегося мира: вызовы и возможности
14. Психологические аспекты выбора профессии в различных возрастных группах
15. Профессиональное самоопределение и психологическое благополучие: взаимосвязь и влияние
16. Интеграция личностных ценностей в процесс профессионального самоопределения
17. Психологические особенности профессионального самоопределения молодежи
18. Развитие самоопределения и самосознания в профессиональной деятельности
19. Психологические аспекты профессионального выбора в условиях экономического кризиса
20. Профессиональное самоопределение и мотивация к достижению успеха: психологический анализ

3.2. Требования к написанию реферата

Реферат является одной из форм самостоятельной работы студентов, направленной на углубленное изучение конкретной темы, формирование навыков работы с информацией и развитие письменной коммуникативной компетенции

Общие положения

Цели написания реферата :

- углубленное изучение соответствующей темы;
- формирование навыка самостоятельной работы по подбору, анализу и обработке научной литературы, нормативных документов);
- развитие умений применять теоретические знания при решении профессиональных задач;
- закрепление навыков работы со справочной, нормативной и правовой документацией.

Реферат является авторским трудом, выполняется строго индивидуально. Не разрешаются коллективные работы, имеющие более одного автора .

Этапы выполнения реферата :

1. Выбор темы.
2. Подбор необходимой литературы.
3. Разработка рабочего плана.
4. Сбор, анализ, изучение, обработка и обобщение материалов исследования.
5. Оформление.
6. Защита.

Структура реферата

Реферат должен иметь следующую структуру :

Структурный элемент	Содержание
Титульный лист	Оформляется в строгом соответствии с требованиями учебного заведения .

Структурный элемент	Содержание
Содержание (оглавление)	Перечень структурных частей с указанием страниц. Заголовки в оглавлении должны точно повторять заголовки в тексте .
Введение	Вступительная часть, в которой обосновывается актуальность темы, формулируются цели и задачи работы. Объем – до 3 страниц .
Основная часть	Состоит из нескольких разделов (глав), в которых раскрывается тема.
Заключение	Итоги исследования, выводы и рекомендации. Объем – около 10% от общего объема работы .
Список использованных источников	Библиографический список литературы, нормативных актов и других материалов, использованных при написании.
Приложения	Вспомогательные материалы (таблицы, схемы, образцы документов) – при необходимости.

Содержание основных разделов

Введение

Во введении необходимо :

- обосновать **актуальность** и значимость выбранной темы;
- указать **уровень разработанности** темы (фамилии ученых, внесших вклад в разработку);
- сформулировать **цель** исследования (тот результат, который нужно достичь);
- определить **задачи**, решение которых необходимо для достижения цели.

Основная часть

Основная часть работы должна включать следующие разделы:

Раздел 1. Теоретические предпосылки исследуемой темы

Раздел 2. Практический анализ

Возможны два варианта наполнения этого раздела :

1. *Анализ на материалах конкретного предприятия*
2. *Анализ на основе типовых примеров*

Содержание основной части должно точно соответствовать теме проекта и полностью её раскрывать. Главы и параграфы реферата должны раскрывать описание решения поставленных во введении задач. Поэтому заголовки глав и параграфов, как правило, должны соответствовать по своей сути формулировкам задач реферата. Заголовок "ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ" в содержании реферата быть не должно.

Главы основной части реферата могут носить теоретический, методологический и аналитический характер.

Обязательным для реферата является логическая связь между главами и последовательное развитие основной темы на протяжении всей работы, самостоятельное изложение материала, аргументированность выводов. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники.

Изложение необходимо вести от третьего лица («Автор полагает...») либо использовать безличные конструкции и неопределенно-личные предложения («На втором этапе исследуются следующие подходы...», «Проведенное исследование позволило доказать...» и т.п.).

3. Раздел 3. Предложения и рекомендации

- На базе выполненного обзора и собственных исследований сформулировать конкретные предложения и их аргументационное обоснование .

- Предложения должны вытекать из текста предыдущих двух глав.

Заключение

В заключении размещаются итоги исследования, краткие и четкие выводы, к которым пришел автор, а также рекомендации относительно возможностей практического использования материалов работы

Требования к оформлению

Общие требования

Параметр	Требование
Объем	10-15 страниц печатного текста (без учета приложений)
Шрифт	Times New Roman, 14 кегль
Интервал	1,5
Поля	Левое – 30 мм, правое – 10 мм, верхнее/нижнее – 20 мм
Выравнивание	По ширине
Абзацный отступ	1,25 см

Оформление структурных элементов

- **Титульный лист** — оформляется по образцу учебного заведения (включает наименование учредителя, полное наименование образовательной организации, тему, данные об авторе и руководителе, город и год) .

- **Содержание** — включает введение, названия всех глав и параграфов, заключение, список литературы и приложения с указанием страниц .

- **Список литературы** — оформляется в соответствии с ГОСТ Р 7.0.100-2018 в алфавитном порядке. Включает не менее 5-7 источников .

Критерии оценивания реферата

Критерий	Требования	Баллы
Содержание	Полнота раскрытия темы, логичность изложения, соответствие плану, наличие анализа и практических примеров, связь с логистикой	3
Использование источников	Не менее 5 источников, включая журналы, учебную литературу, материалы судебной практики	2
Оформление	Соответствие требованиям ГОСТ, наличие ссылок, грамотность	2
Самостоятельность	Отсутствие плагиата, оригинальность текста не менее 60%, наличие собственных выводов и рекомендаций	2
Защита (презентация)	Умение кратко изложить основное содержание, ответить на вопросы, аргументировать свою позицию	1
ИТОГО		10

Шкала перевода баллов в оценку:

- 9-10 баллов – «отлично»

- 7-8 баллов – «хорошо»
- 5-6 баллов – «удовлетворительно»
- менее 5 баллов – «неудовлетворительно»

2.3 Разноуровневые задания

Начальный уровень:

- Напишите эссе о важности профессионального самоопределения для личностного развития.
- Проведите интервью с родственником или другом, чтобы узнать, какие факторы повлияли на их профессиональный выбор.

Средний уровень:

- Составьте презентацию о влиянии личностных особенностей на профессиональное самоопределение.
- Проведите исследование на тему выбора профессии среди студентов различных специальностей и представьте результаты в виде доклада.

Продвинутый уровень:

- Разработайте план мероприятий по профессиональному ориентированию для школьников на основе современных психологических теорий.
- Проведите сравнительный анализ систем профориентации в разных странах и предложите рекомендации по улучшению подходов к профессиональному самоопределению

4. Информационное обеспечение реализации программы

4.1 Основные печатные издания:

1. Панина, С. В. Профессиональная ориентация: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Панина, Т. А. Макаренко. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 363 с. — (Профессиональное образование). // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531185>

2. Л. Д. Столяренко, С. И. Самыгин Психология личности и профессиональное самоопределение. (СПО): учебник / С.И. Самыгин, Л.Д. Столяренко, А.Т. Латышева. — Москва: КНОРУС, 2023. — 468 с. — (Среднее профессиональное образование).

4.2 Основные электронные издания

1. Полянок, О. В. Профессиональные коммуникации. В 2 частях. Ч. 1. Профессиональное самоопределение личности: практикум для СПО / О. В. Полянок, И. В. Гладкова. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 142 с. — ISBN 978-5-4497-4537-8 (ч. 1), 978-5-4497-4536-1. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/152430.html> (дата обращения: 24.09.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/152430>

2. Полянок, О. В. Коммуникативная культура профессионала. В 2 частях. Ч. 1. Профессиональное самоопределение личности: практикум / О. В. Полянок, И. В. Гладкова. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 142 с. — ISBN 978-5-4497-4513-2 (ч. 1), 978-5-4497-4512-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/152397.html> (дата обращения: 24.09.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/152397>

3. Психология личности: учебно-методическое пособие / составители Н. С. Махова. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2019. — 121 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95421.html> (дата обращения: 24.09.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Мактамкулова, Г. А. Психология профессиональной деятельности: учебное пособие для СПО / Г. А. Мактамкулова, И. П. Бунькова. — 3-е изд. — Липецк, Саратов: Липецкий государственный технический университет, Профобразование, 2024. — 66 с. — ISBN 978-5-00175-285-1, 978-5-4488-2045-8. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/139720.html> (дата обращения: 24.09.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/139720>

4.3. Дополнительные источники:

1. Вахтомина Е.А. Организация деятельности по профессиональному самоопределению школьников: практикум / Вахтомина Е.А., Сапего И.П. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/92883.html>

2. Арендачук И.В. Теоретические основы дисциплины «Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся»: Учебное пособие для студентов педагогических и психологических специальностей. – Саратов: Изд-во Наука, 2013. – 51 с.

3. www.fcior.edu.ru (Федеральный центр информационнообразовательных ресурсов).

4. www.dic.academic.ru (Академик. Словари и энциклопедии).

5. www.booksgid.com (Books Gid. Электронная библиотека).

6. www.globalteka.ru (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).

7. www.window.edu.ru (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).

8. www.st-books.ru (Лучшая учебная литература).

9. www.school.edu.ru (Российский образовательный портал. Доступность, качество,

эффективность).

10. www.ru/book (Электронная библиотечная система).

11. www.yos.ru/natural-sciences/html (естественно-научный журнал для молодежи «Путь в науку»)