

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

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: Введение в профессиональное самоопределение

Дисциплина: Психология личности и профессиональное самоопределение

Отделение: СПО

Форма проведения: Групповая работа с элементами тренинга и самодиагностики

Продолжительность: 2 академических часа (90 минут)

Формируемые компетенции: ОК 03, ОК 04

1. Цель практического занятия

Сформировать у студентов навыки самоанализа и профессионального самоопределения, развить способность к планированию профессионального развития и эффективному взаимодействию в группе.

2. Задачи практического занятия

1. Провести самоанализ личных интересов, ценностей и профессиональных возможностей.
2. Определить сходства и различия в профессиональных предпочтениях в группе.
3. Составить личный профессиональный план.
4. Развить навыки командной работы и коммуникации.
5. Оценить свои сильные и слабые стороны в контексте будущей профессии.

3. Оснащение занятия

- Раздаточный материал: бланки для выполнения заданий, опросники, памятки.
- Флипчарт или доска для фиксации результатов.
- Маркеры, стикеры.
- Рабочие тетради для записей.

4. Ход практического занятия

Часть 1. Организационный этап (10 минут)

1.1. Введение (5 минут)

Преподаватель объявляет тему, цели и задачи занятия, знакомит студентов с планом

работы и критериями оценки.

Вступительное слово преподавателя:

«Сегодня мы начнем наш путь в профессиональное самоопределение. Это не просто выбор профессии, а глубокое понимание себя, своих интересов, ценностей и возможностей. Мы будем работать с вами над осознанным выбором профессионального пути, который принесет вам удовлетворение и успех. Выполняя задания, вы сможете лучше понять себя и свои профессиональные предпочтения. Работа в группах поможет вам увидеть разные точки зрения и найти свои уникальные сильные стороны. Начнем!»

1.2. Актуализация знаний (5 минут)

Форма проведения: Фронтальный опрос.

Вопросы для обсуждения:

1. Что такое профессиональное самоопределение?
2. Какие факторы влияют на выбор профессии?
3. Что такое личные интересы и как они связаны с выбором профессии?
4. Как ценности человека влияют на его профессиональный выбор?
5. Почему важно анализировать свои возможности при выборе профессии?
6. Какие этапы включает процесс профессионального самоопределения?

Часть 2. Основной этап (65 минут)

2.1. Задание 1. Анализ интересов, ценностей и возможностей (35 минут)

Форма проведения: Индивидуальная работа с последующим обсуждением в группах.

Этап 1. Индивидуальная работа (15 минут)

Каждый студент получает бланк для выполнения задания и заполняет его индивидуально.

Бланк для выполнения задания:

1. Мои профессиональные интересы:

Что мне нравится делать в профессиональной сфере? Какие задачи вызывают у меня интерес?

Какие темы, предметы, области знаний меня привлекают?

2. Мои профессиональные ценности:

Что для меня важно в работе? (Отметьте 5 наиболее важных ценностей из списка или добавьте свои)

- ☐ Высокий заработок
- ☐ Карьерный рост
- ☐ Интересная работа
- ☐ Помощь другим людям
- ☐ Творчество и самореализация
- ☐ Стабильность и уверенность в завтрашнем дне
- ☐ Работа в коллективе
- ☐ Самостоятельность и независимость
- ☐ Признание и уважение
- ☐ Возможность учиться и развиваться
- ☐ _____
- ☐ _____

3. Мои профессиональные возможности:

Какими навыками и знаниями я уже обладаю?

Какие мои личные качества помогают мне в учебе и работе?

Какие возможности (образование, курсы, стажировки) я могу использовать для

развития?

4. Мои ограничения (слабые стороны):

Что мне мешает в профессиональном развитии?

Над чем мне нужно работать?

Этап 2. Работа в группах (20 минут)

Студенты делятся на группы по 4–5 человек. В группах они обсуждают свои ответы и выполняют задания:

Задания для группового обсуждения:

1. Каждый участник группы кратко представляет свои интересы, ценности и возможности (по 2–3 минуты на человека).
2. Группа фиксирует на флипчарте общие для всех интересы и ценности.
3. Группа выделяет уникальные (отличающиеся) интересы и ценности.
4. Участники анализируют, что общего у членов группы и в чем их различия.
5. Группа обсуждает, какие профессиональные направления могут подойти большинству членов группы.

Вопросы для группового обсуждения:

1. Какие интересы являются наиболее распространенными в вашей группе?
2. Какие ценности разделяют большинство участников?
3. Чьи интересы и ценности отличаются от общих и почему?
4. Как различия в интересах и ценностях могут повлиять на выбор профессии?
5. Какие профессиональные направления подходят большинству членов группы?
6. Какие навыки нужно развивать, чтобы достичь профессиональных целей?
7. Какие ресурсы (образование, стажировки, курсы) вы можете использовать для развития?
8. Какие препятствия могут возникнуть на пути к профессиональной цели и как их преодолеть?

2.2. Задание 2. Составление личного профессионального плана (30 минут)

Форма проведения: Индивидуальная работа с последующей презентацией в группе.

Этап 1. Индивидуальная работа (20 минут)

Каждый студент составляет личный профессиональный план, используя предложенную структуру.

Структура личного профессионального плана:

1. Моя профессиональная цель (долгосрочная):

Какую профессию я хочу освоить? Какую должность хочу занимать через 5–10 лет?

2. Мои краткосрочные цели (на 1–3 года):

Что я должен сделать в ближайшее время для достижения долгосрочной цели?

Примеры краткосрочных целей:

- Окончить колледж с хорошими оценками.
- Пройти курсы повышения квалификации.
- Найти стажировку по специальности.
- Развить конкретные профессиональные навыки.
- Начать работать по специальности (пусть даже на начальной должности).

3. Шаги для достижения целей:

Шаг	Срок выполнения	Ресурсы (что нужно)	Ответственный (я)

Примеры шагов:

- Изучить теорию по будущей профессии.
- Посетить открытые уроки и мастер-классы.
- Пройти профориентационное тестирование.
- Написать резюме.
- Пройти собеседование на стажировку.
- Развить навыки работы в коллективе.
- Пройти курсы по финансовой грамотности.

4. Ресурсы, которые мне нужны:

Что мне нужно для достижения целей? (образование, деньги, время, поддержка близких, информация)

5. Мои конкуренты (кто еще может претендовать на мою цель):

Кто мои основные конкуренты на рынке труда? Как я могу выделиться?

6. План действий на ближайший год:

Период	Действия	Результат
Сентябрь–декабрь		
Январь–март		
Апрель–июнь		
Июль–сентябрь		

Этап 2. Презентация и обсуждение планов в группах (10 минут)

Студенты представляют свои профессиональные планы в группах (по 2 минуты на человека). Группа может задавать вопросы и давать обратную связь.

Вопросы для обсуждения:

1. Насколько реалистичны ваши цели?
2. Какие ресурсы вам нужны для достижения целей?
3. Какие риски могут возникнуть на вашем пути?
4. Как вы будете преодолевать препятствия?
5. Кто может помочь вам в достижении целей?

Часть 3. Заключительный этап (15 минут)

3.1. Подведение итогов и рефлексия (10 минут)

Преподаватель подводит итоги практического занятия, отмечает лучшие работы и дает рекомендации.

Вопросы для рефлексии (письменно или устно):

1. Что нового вы узнали о себе в ходе занятия?
2. Какие профессиональные цели вы поставили?
3. Какие навыки вы планируете развивать?
4. Что было самым сложным в выполнении заданий?
5. Какие компетенции вам удалось развить в ходе занятия?
6. Каковы ваши следующие шаги в профессиональном самоопределении?

3.2. Домашнее задание (5 минут)

Преподаватель объясняет домашнее задание.

Домашнее задание:

1. Доработайте свой личный профессиональный план с учетом полученной обратной связи.
2. Проведите исследование рынка труда по выбранной профессии:
 - Изучите требования работодателей (навыки, образование, опыт).
 - Определите средний уровень заработной платы.
 - Выявите перспективы развития профессии.
 - Найдите несколько вакансий, соответствующих вашим целям.
3. Подготовьте краткое эссе «Моя будущая профессия: осознанный выбор» (1–2 страницы).

5. Критерии оценки выполнения заданий

Критерий	Максимальный балл
Задание 1: Полнота и глубина самоанализа (интересы, ценности, возможности)	25
Задание 1: Активность и качество участия в групповом обсуждении	20
Задание 2: Четкость и реалистичность профессионального плана	25
Задание 2: Обоснованность шагов и ресурсов для достижения целей	15
Качество рефлексии и выводов	15
Итого	100

Шкала перевода баллов в оценку:

Оценка	Баллы
Отлично	85–100
Хорошо	65–84

Оценка	Баллы
Удовлетворительно	50–64
Неудовлетворительно	менее 50

6. Рекомендуемая литература

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).

7. Приложение. Памятка «Как составить профессиональный план»

Памятка для студентов:

Шаг 1. Определите свою профессиональную цель.

Задайте себе вопрос: «Кем я хочу стать через 5–10 лет?»

Шаг 2. Определите краткосрочные цели.

Что нужно сделать в ближайшее время (1–3 года) для достижения долгосрочной цели?

Шаг 3. Разработайте шаги для достижения целей.

Какие конкретные действия нужно выполнить для каждой цели? Составьте план действий.

Шаг 4. Определите ресурсы.

Что вам нужно для достижения целей: знания, навыки, деньги, время, поддержка?

Шаг 5. Будьте готовы к изменениям.

Профессиональный план — это живой документ. Он может корректироваться в зависимости от жизненных обстоятельств.

Шаг 6. Действуйте!

Начните с малого, но действуйте постоянно. Каждый день приближайте себя к своей цели.

Практическое занятие № 2

Тема: Исследование профессиональной области

Дисциплина: Психология личности и профессиональное самоопределение

Отделение: СПО

Форма проведения: Проектно-исследовательская работа с элементами групповой дискуссии

Продолжительность: 4 академических часа (180 минут)

Формируемые компетенции: ОК 03, ОК 04

1. Цель практического занятия

Сформировать у студентов навыки исследования профессиональной области, анализа требований рынка труда и оценки профессиональных перспектив, а также развить способность к командной работе и сбору первичной информации о профессии.

2. Задачи практического занятия

1. Изучить особенности различных профессий в выбранной профессиональной области.

2. Составить сводную таблицу профессий с указанием требований, зарплаты и перспектив.
3. Провести опрос профессионалов для получения информации о реальной работе.
4. Проанализировать полученные данные и представить их в виде отчета.
5. Обсудить результаты исследования в группе и сделать выводы о профессиональных предпочтениях.

3. Оснащение занятия

- Раздаточный материал: бланки для заполнения таблиц, опросники, памятки.
- Компьютеры с доступом к интернету (для поиска информации).
- Флипчарт или доска для фиксации результатов.
- Маркеры, стикеры.
- Рабочие тетради для записей.

4. Ход практического занятия

Часть 1. Организационный этап (10 минут)

1.1. Введение (5 минут)

Преподаватель объявляет тему, цели и задачи занятия, знакомит студентов с планом работы и критериями оценки.

Вступительное слово преподавателя:

«Сегодня мы будем исследовать профессиональную область, которая вас интересует. Вы узнаете, какие профессии существуют в этой сфере, какие требования предъявляют работодатели, какие перспективы открываются перед специалистами. Вы также проведете опрос профессионалов и узнаете, как выглядит реальная работа изнутри. Это поможет вам сделать осознанный выбор профессии и понять, какие навыки нужно развивать. Работаем в группах, результаты представляем на обсуждение. Удачи!»

1.2. Актуализация знаний (5 минут)

Форма проведения: Фронтальный опрос.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие профессии входят в выбранную вами профессиональную область?
2. Какие источники информации о профессиях вы знаете?
3. Что такое профессиональные требования и квалификационные требования?
4. Как узнать о реальных условиях работы в профессии?
5. Почему важно изучать профессиональную область перед выбором профессии?

Часть 2. Основной этап (130 минут)

2.1. Задание 1. Составление сводной таблицы профессий (65 минут)

Форма проведения: Индивидуальная работа с последующим обсуждением в группах.

Этап 1. Индивидуальная работа (35 минут)

Каждый студент выбирает одну профессию из выбранной области и заполняет для нее сводную таблицу, используя интернет-ресурсы и справочные материалы.

Сводная таблица профессий:

Название профессии	Краткое описание	Требования к навыкам и квалификации	Предполагаемая зарплата (руб.)	Перспективы развития
--------------------	------------------	-------------------------------------	--------------------------------	----------------------

Название профессии	Краткое описание	Требования к навыкам и квалификации	Предполагаемая зарплата (руб.)	Перспективы развития

Инструкция по заполнению таблицы:

1. Выберите 5–7 профессий в выбранной профессиональной области.
2. Для каждой профессии найдите информацию:
 - Краткое описание профессии (чем занимается специалист).
 - Требования к навыкам и квалификации (образование, опыт, навыки).
 - Предполагаемый уровень заработной платы (по данным сайтов по поиску работы).
 - Перспективы развития (карьерный рост, повышение квалификации, востребованность).

Источники информации:

- Сайты по поиску работы (HeadHunter, SuperJob, Работа.ру).
- Профессиональные форумы и сообщества.
- Сайты учебных заведений (описание образовательных программ).
- Профессиональные стандарты.

Этап 2. Работа в группах (30 минут)

Студенты делятся на группы по 4–5 человек. Каждый участник представляет свою таблицу, затем группа обобщает результаты.

Задания для группового обсуждения:

1. Каждый участник группы представляет свою таблицу (по 2–3 минуты).
2. Группа сравнивает профессии по следующим критериям:
 - Какие профессии наиболее востребованы?
 - Где самая высокая зарплата?
 - Какие профессии имеют наилучшие перспективы развития?
 - Какие требования к навыкам повторяются в разных профессиях?
 - Какие профессии наиболее сложные и ответственные?
3. Группа выбирает 3 наиболее интересные профессии и подготавливает их краткое описание для презентации.

2.2. Задание 2. Проведение опроса профессионалов (65 минут)

Форма проведения: Индивидуальная работа с последующим обсуждением в группах.

Этап 1. Подготовка к опросу (5 минут)

Каждый студент получает бланк для опроса профессионалов. Преподаватель объясняет, как проводить опрос (лично, по телефону, через интернет).

Бланк для опроса профессионалов:

Опрос профессионалов в профессиональной области

Уважаемый профессионал!

Мы студенты, выбирающие профессию в области информационных систем и программирования. Нам очень важно узнать, как выглядит реальная работа специалиста. Пожалуйста, ответьте на несколько вопросов. Ваши ответы помогут нам сделать осознанный

выбор профессии. Спасибо за участие!

1. Ваша профессия (должность): _____
 2. Сколько лет вы работаете в этой профессии? _____
 3. Чем вы занимаетесь на работе (основные обязанности)?
 4. Что вам больше всего нравится в вашей профессии?
 5. С какими трудностями вы сталкиваетесь в работе?
 6. Какие навыки и знания наиболее важны для успешной работы?
 7. Какое образование (курсы, тренинги) вы рекомендуете для начала карьеры?
 8. Каковы перспективы карьерного роста в вашей профессии?
 9. Какой совет вы можете дать начинающим специалистам?
 10. Что вы хотели бы изменить в своей профессии (пожелания)?
- Спасибо за ваши ответы!

Этап 2. Проведение опроса (30 минут)

Студенты проводят опрос профессионалов (индивидуально или в парах). Опрос может быть проведен:

- Лично (в учебном заведении, на предприятии).
- По телефону.
- Через интернет (электронная почта, социальные сети, профессиональные сообщества).

Рекомендации по проведению опроса:

1. Найдите профессионалов в выбранной области (можно через знакомых, преподавателей, социальные сети).
2. Кратко представьтесь и объясните цель опроса.
3. Задавайте вопросы четко и последовательно.
4. Записывайте ответы дословно или кратко фиксируйте ключевые моменты.
5. Поблагодарите участника опроса за уделенное время.

Этап 3. Обработка результатов и составление отчета (30 минут)

Студенты обрабатывают полученные ответы и составляют отчет по результатам опроса.

Структура отчета:

1. **Введение:** цель опроса, количество опрошенных, их профессии и стаж работы.
2. **Основные результаты:**
 - Обобщенные ответы на каждый вопрос (наиболее частые ответы).
 - Цитаты и интересные высказывания профессионалов.
 - Анализ преимуществ и трудностей профессии.
3. **Выводы:** что нового узнали о профессии, какие рекомендации получили.
4. **Приложение:** бланки с ответами.

Часть 3. Заключительный этап (40 минут)

3.1. Презентация и обсуждение результатов (30 минут)

Каждая группа представляет свои таблицы и отчеты по опросу (по 3–5 минут на выступление).

Вопросы для обсуждения:

1. Какие профессии оказались наиболее привлекательными для вашей группы?
2. Какие требования к навыкам встречаются чаще всего в разных профессиях?
3. Какие трудности в профессии вас удивили?
4. Какие советы профессионалов вы считаете наиболее ценными?
5. Изменилось ли ваше представление о профессии после исследования?
6. Какие профессии, по вашему мнению, будут наиболее востребованы в будущем?
7. Какие навыки вам нужно развивать, чтобы быть конкурентоспособными на рынке

труда?

8. Какие источники информации о профессиях вы использовали и насколько они были полезны?

9. Что нового вы узнали о своей профессиональной области?

10. Как исследование профессиональной области повлияло на ваши профессиональные планы?

3.2. Подведение итогов и рефлексия (10 минут)

Преподаватель подводит итоги практического занятия, отмечает лучшие работы и дает рекомендации.

Вопросы для рефлексии (письменно или устно):

1. Что нового вы узнали о своей профессиональной области?

2. Какие профессии вас заинтересовали больше всего и почему?

3. Какие навыки вам нужно развивать, чтобы быть конкурентоспособными на рынке труда?

4. Как исследование профессиональной области повлияло на ваши профессиональные планы?

5. Что было самым полезным в ходе занятия?

6. Какие компетенции вам удалось развить в ходе занятия?

5. Критерии оценки выполнения заданий

Критерий	Максимальный балл
Задание 1: Полнота и качество заполнения сводной таблицы	25
Задание 1: Глубина анализа профессий и их сравнение в группе	20
Задание 2: Качество подготовки и проведения опроса	20
Задание 2: Полнота и структурированность отчета	20
Качество презентации и участия в обсуждении	15
Итого	100

Шкала перевода баллов в оценку:

Оценка	Баллы
Отлично	85–100
Хорошо	65–84
Удовлетворительно	50–64
Неудовлетворительно	менее 50

6. Домашнее задание

1. Доработайте сводную таблицу профессий с учетом обратной связи.

- Оформите отчет по результатам опроса профессионалов.
- Подготовьте эссе на тему «Исследование профессиональной области: мои выводы и профессиональные предпочтения» (1–2 страницы).
- Найдите и изучите профессиональные стандарты по выбранной профессии.

7. Рекомендуемая литература

- 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>
- 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>

8. Приложение. Список сайтов для исследования профессий

- HeadHunter** (hh.ru) — сайт по поиску работы, вакансии, требования работодателей, зарплаты.
- SuperJob** (superjob.ru) — аналогичный ресурс.
- Работа.ру** (rabota.ru) — сайт по поиску работы.
- Профессиональные стандарты** (profstandart.rosmintrud.ru) — описание профессиональных требований.
- Атлас новых профессий** (atlas100.ru) — перспективные профессии будущего.
- Профориентатор** (proforientator.ru) — профориентационные тесты и информация о профессиях.
- Википедия** — общие статьи о профессиях.
- RuTube** — видеообзоры профессий, интервью с профессионалами.

9. Приложение. Образец сводной таблицы (заполненный пример)

Название профессии	Краткое описание	Требования к навыкам и квалификации	Предполагаемая зарплата (руб.)	Перспективы развития
Программист (Java-разработчик)	Разработка программного обеспечения на Java, создание веб-приложений и серверных систем	Знание Java, SQL, Spring, Hibernate; опыт работы с базами данных; навыки работы в команде	120 000–250 000	Карьерный рост до технического руководителя, архитектора программного обеспечения
Тестировщик (QA-инженер)	Проверка качества программного	Знание методологий тестирования,	80 000–150 000	Рост до ведущего тестировщика,

Название профессии	Краткое описание	Требования к навыкам и квалификации	Предполагаемая зарплата (руб.)	Перспективы развития
	обеспечения, поиск ошибок, написание тестов	SQL, инструментов автоматизации; внимательность, усидчивость		менеджера по качеству
Системный аналитик	Анализ требований к информационным системам, проектирование архитектуры	Знание методологий анализа, UML, SQL, навыки работы с заказчиками	100 000–200 000	Карьерный рост до руководителя проектов, архитектора ИТ-решений

Практическое занятие № 3

Тема: Развитие навыков коммуникации и командной работы

Дисциплина: Психология личности и профессиональное самоопределение

Отделение: СПО

Форма проведения: Тренинг с элементами ролевой игры и парной работы

Продолжительность: 4 академических часа (180 минут)

Формируемые компетенции: ОК 03, ОК 04

1. Цель практического занятия

Сформировать и развить у студентов навыки эффективной коммуникации, командного взаимодействия, конструктивного разрешения конфликтов, а также научить их оценивать уровень развития этих навыков у себя и других.

2. Задачи практического занятия

1. Отработать навыки эффективного общения в команде через ролевую игру.
2. Научиться разрешать конфликтные ситуации в процессе совместной работы.
3. Развить навыки координации действий в команде.
4. Составить перечень ключевых навыков коммуникации и командной работы.
5. Оценить уровень развития этих навыков у себя и партнера через взаимное интервью.
6. Развить навыки самоанализа и самооценки.

3. Оснащение занятия

- Раздаточный материал: описание ролевых игр, бланки для оценки навыков, памятки.
- Флипчарт или доска для фиксации результатов.
- Маркеры, стикеры.
- Секундомер или таймер.
- Рабочие тетради для записей.

4. Ход практического занятия

Часть 1. Организационный этап (20 минут)

1.1. Введение (5 минут)

Преподаватель объявляет тему, цели и задачи занятия, знакомит студентов с планом работы и критериями оценки.

Вступительное слово преподавателя:

«Сегодня мы будем работать над развитием ключевых навыков коммуникации и командной работы. В современном мире успех в профессии зависит не только от технических знаний, но и от умения общаться, договариваться, работать в команде и разрешать конфликты. Мы будем использовать активные методы обучения — ролевые игры и тренинги. Будьте открыты, активны и готовы к сотрудничеству. Удачи!»

1.2. Актуализация знаний (15 минут)

Форма проведения: Фронтальный опрос с использованием технологии «Мозговой штурм».

Вопросы для обсуждения:

1. Что такое коммуникация и почему она важна в профессиональной деятельности?
2. Какие виды коммуникации вы знаете?
3. Что такое командная работа и каковы её преимущества?
4. Какие навыки коммуникации и командной работы являются ключевыми для успешной карьеры?
5. Что такое конфликт и как он влияет на работу команды?
6. Какие способы разрешения конфликтов вы знаете?

Часть 2. Основной этап (130 минут)

2.1. Задание 1. Ролевая игра «Команда проекта» (65 минут)

Форма проведения: Работа в малых группах (4–6 человек) с элементами ролевой игры.

Этап 1. Подготовка к ролевой игре (5 минут)

Студенты делятся на группы по 4–6 человек. Каждая группа получает описание ситуации и ролей для ролевой игры.

Описание ситуации:

Компания разрабатывает новый программный продукт. Команда проекта состоит из пяти человек: менеджер проекта (руководитель), разработчик, тестировщик, аналитик и дизайнер. Команда находится на стадии сдачи проекта, но возникли серьезные проблемы, которые угрожают срыву сроков.

Описание ролей:

Менеджер проекта (Руководитель): отвечает за сроки, бюджет и качество. У него жесткий начальник, который требует сдать проект в срок. Он должен мотивировать команду и принимать решения.

Разработчик: должен закончить код, но сталкивается с техническими трудностями и не успевает в срок. Он чувствует давление со стороны менеджера.

Тестировщик: обнаруживает ошибки в коде и требует их исправления, что замедляет работу. Он считает, что качество важнее сроков.

Аналитик: отвечает за соответствие продукта требованиям заказчика. Он замечает, что требования изменились, и нужно внести изменения.

Дизайнер: отвечает за интерфейс продукта. Он уже завершил свою работу, но из-за изменения требований ему придется переделывать дизайн.

Проблемная ситуация для ролевой игры:

Заказчик изменил требования к продукту. Менеджер должен принять решение: переделывать продукт и срывать сроки или сдавать продукт без изменений, рискуя потерять заказчика. Команда должна обсудить ситуацию и принять решение.

Этап 2. Проведение ролевой игры (45 минут)

Каждая группа проводит ролевую игру. Остальные группы наблюдают.

Инструкция для участников:

1. Каждый участник входит в свою роль и действует в соответствии с ней.
2. Участники должны обсудить ситуацию, высказать свои мнения и предложения.
3. Цель игры — найти решение проблемы с учетом интересов всех участников.
4. Менеджер должен координировать процесс и принимать окончательное решение.

Инструкция для наблюдателей:

1. Наблюдайте за процессом общения в группах.
2. Фиксируйте, как участники взаимодействуют, решают конфликты и принимают решения.
3. Отмечайте, какие навыки коммуникации и командной работы проявляются (или не проявляются).

Этап 3. Обсуждение ролевой игры (15 минут)

После завершения ролевой игры группы обсуждают свои впечатления и выводы.

Вопросы для обсуждения:

1. Как проходило общение в вашей группе?
2. Какие конфликты возникли и как они были разрешены?
3. Какова роль менеджера в процессе принятия решения?
4. Какие навыки командной работы проявились в ходе игры?
5. Что можно было сделать лучше?
6. Какие эмоции вы испытывали во время игры?
7. Что нового вы узнали о себе и своих навыках общения?

2.2. Задание 2. Оценка навыков коммуникации и командной работы (65 минут)

Форма проведения: Парная работа.

Этап 1. Составление списка ключевых навыков (40 минут)

Студенты работают индивидуально, затем обсуждают в парах.

Индивидуальное задание:

Составьте список ключевых навыков коммуникации и командной работы, которые важны для успешной карьеры в вашей профессиональной области.

Примерные навыки:

1. Активное слушание.
2. Умение четко и ясно выражать свои мысли.
3. Навыки ведения переговоров.
4. Умение работать в команде.
5. Навыки разрешения конфликтов.
6. Эмпатия и понимание других.
7. Умение давать и принимать обратную связь.
8. Навыки презентации и публичных выступлений.
9. Умение координировать действия с коллегами.
10. Гибкость и адаптивность в общении.

Групповое обсуждение (10 минут):

Студенты обсуждают свои списки в парах и составляют общий список ключевых навыков (5–7 навыков).

Этап 2. Взаимное интервью (15 минут)

Студенты делятся на пары. Каждый студент проводит интервью у своего партнера, чтобы оценить уровень его навыков коммуникации и командной работы.

Бланк для интервью:**Интервью для оценки навыков коммуникации и командной работы**

Уважаемый студент!

Пожалуйста, ответьте на следующие вопросы. Ваши ответы помогут вам и вашему

партнеру лучше понять свои сильные и слабые стороны в области коммуникации и командной работы.

1. Как вы оцениваете свои навыки активного слушания по шкале от 1 до 10?

Ответ: _____

2. Приведите пример ситуации, когда вам удалось эффективно разрешить конфликт в коллективе.

3. Как вы справляетесь с критикой в свой адрес?

4. Как вы оцениваете свою способность четко и ясно выражать свои мысли (устно и письменно) по шкале от 1 до 10?

Ответ: _____

5. В каких ситуациях вы проявляете лидерские качества?

6. Как вы предпочитаете решать задачи — индивидуально или в команде? Почему?

7. Как вы справляетесь с конфликтами в команде? Приведите пример.

8. Как вы оцениваете свою способность давать конструктивную обратную связь коллегам по шкале от 1 до 10?

Ответ: _____

9. Что вы считаете своей сильной стороной в области коммуникации?

10. Что вы хотели бы улучшить в своих навыках коммуникации и командной работы?

Проведите интервью у своего партнера и зафиксируйте его ответы.

Часть 3. Заключительный этап (30 минут)

3.1. Презентация и обсуждение результатов (25 минут)

Студенты представляют свои выводы о навыках коммуникации и командной работы, а также результаты интервью.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие навыки коммуникации и командной работы вы считаете наиболее важными?
2. Как вы оцениваете свои навыки коммуникации и командной работы?
3. Что вам нужно развивать для успешной карьеры?
4. Какие упражнения и тренинги могут помочь развить эти навыки?
5. Как ролевая игра помогла вам понять важность командной работы?
6. Какие навыки вы планируете развивать в первую очередь?

3.2. Подведение итогов и рефлексия (5 минут)

Преподаватель подводит итоги практического занятия, отмечает лучшие работы и дает рекомендации.

Вопросы для рефлексии (письменно или устно):

1. Что нового вы узнали о себе в ходе занятия?
2. Какие навыки коммуникации и командной работы вы планируете развивать?
3. Что было самым сложным в ходе занятия?
4. Какие компетенции вам удалось развить?
5. Как ролевая игра повлияла на ваше понимание командной работы?

5. Критерии оценки выполнения заданий

Критерий	Максимальный балл
Задание 1: Активность и качество участия в ролевой игре	30
Задание 1: Конструктивное разрешение конфликтов	20

Критерий	Максимальный балл
Задание 2: Полнота и глубина оценки навыков (список навыков)	20
Задание 2: Качество проведения и анализа интервью	15
Качество рефлексии и выводов	15
Итого	100

Шкала перевода баллов в оценку:

Оценка	Баллы
Отлично	85–100
Хорошо	65–84
Удовлетворительно	50–64
Неудовлетворительно	менее 50

6. Домашнее задание

1. На основе полученной обратной связи составьте личный план развития навыков коммуникации и командной работы.
2. Проведите самооценку навыков коммуникации и командной работы с использованием предложенного бланка.
3. Подготовьте эссе на тему «Навыки коммуникации и командной работы: значение для моей профессии и мой уровень их развития» (1–2 страницы).

7. Рекомендуемая литература

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>

8. Приложение. Памятка «Навыки эффективной коммуникации и командной работы»

Навыки коммуникации:

1. **Активное слушание** — умение слышать и понимать собеседника, не перебивая

его.

2. **Умение четко и ясно выражать свои мысли** — формулирование понятных сообщений.

3. **Умение задавать вопросы** — уточнение информации и прояснение позиций.

4. **Навыки невербальной коммуникации** — контроль жестов, мимики, интонации.

5. **Умение давать и принимать обратную связь** — конструктивная критика и похвала.

Навыки командной работы:

1. **Умение работать в команде** — эффективное взаимодействие с коллегами.

2. **Навыки разрешения конфликтов** — поиск компромиссов и решение споров.

3. **Умение брать на себя ответственность** — выполнение задач и принятие решений.

4. **Координация действий** — согласованность и синхронизация работы.

5. **Эмпатия** — понимание чувств и потребностей других членов команды.

Памятка для развития навыков:

1. Тренируйте активное слушание: не перебивайте, задавайте уточняющие вопросы.

2. Развивайте навыки ораторского искусства: выступайте перед аудиторией.

3. Участвуйте в тренингах и деловых играх.

4. Работайте в группах над проектами.

5. Анализируйте свои ошибки и успехи в общении.

6. Учитесь давать конструктивную обратную связь.

7. Развивайте эмпатию и понимание других людей.

9. Приложение. Пример карточки ролей для ролевой игры

Карточка роли № 1. Менеджер проекта

Вы — руководитель команды. От вас зависит успех проекта. Вам нужно принять решение: сдавать продукт без изменений (риск потери заказчика) или переделывать (срыв сроков и санкции со стороны руководства). Вы должны выслушать всех участников и принять решение, которое устроит всю команду.

Ваша цель: найти решение, которое будет приемлемо для всех участников и обеспечит успех проекта.

Рекомендации по поведению:

- Выслушивайте мнения всех участников.
- Координируйте обсуждение и направляйте его в конструктивное русло.
- Принимайте решение с учетом интересов команды и компании.

Карточка роли № 2. Разработчик

Вы — разработчик. Вы отвечаете за код продукта. У вас возникли технические проблемы, и вы не успеваете в срок. Вы боитесь, что изменения требований приведут к новым техническим проблемам.

Ваша цель: убедить команду не переделывать продукт, чтобы избежать дополнительной работы и срыва сроков.

Рекомендации по поведению:

- Четко объясните технические сложности.
- Предложите возможные варианты решения проблемы.
- Выскажите свои опасения по поводу изменения требований.

Карточка роли № 3. Тестировщик

Вы — тестировщик. Вы отвечаете за качество продукта. Вы обнаружили ошибки и настаиваете на их исправлении. Вы считаете, что качество важнее сроков.

Ваша цель: убедить команду исправить все ошибки, даже если это приведет к срыву сроков.

Рекомендации по поведению:

- Объясните, какие риски возникают, если продукт будет сдан с ошибками.
- Поддержите идею высокого качества.
- Предложите план исправления ошибок.

Карточка роли № 4. Аналитик

Вы — аналитик. Вы отвечаете за соответствие продукта требованиям заказчика. Вы заметили, что требования изменились. Вы считаете, что нужно внести изменения, чтобы удовлетворить заказчика.

Ваша цель: убедить команду внести изменения в продукт, чтобы сохранить заказчика.

Рекомендации по поведению:

- Объясните, почему изменения важны для заказчика.
- Предложите варианты компромисса.
- Поддержите идею сохранения заказчика.

Карточка роли № 5. Дизайнер

Вы — дизайнер. Вы отвечаете за интерфейс продукта. Вы уже завершили работу, но из-за изменения требований придется переделывать дизайн. Вы не хотите переделывать работу.

Ваша цель: избежать переделки дизайна и сохранить свои результаты.

Рекомендации по поведению:

- Объясните, что дизайн был утвержден и его изменение повлечет дополнительные затраты времени.
- Предложите компромиссный вариант.
- Поддержите решение, которое минимизирует вашу дополнительную работу.

Практическое занятие № 4

Тема: Личностный рост и развитие профессиональных компетенций

Дисциплина: Психология личности и профессиональное самоопределение

Отделение: СПО

Форма проведения: Семинар-практикум с элементами проектной деятельности

Продолжительность: 2 академических часа (90 минут)

Формируемые компетенции: ОК 03, ОК 04

1. Цель практического занятия

Сформировать у студентов навыки саморазвития и непрерывного профессионального обучения, научить их планировать личностный и профессиональный рост, а также развить способность к публичной презентации своих достижений и проектов.

2. Задачи практического занятия

1. Составить список ресурсов для профессионального развития (книги, статьи, онлайн-курсы).
2. Проанализировать и оценить полезность различных ресурсов для развития профессиональных навыков.
3. Подготовить и провести презентацию своих профессиональных достижений и проектов.
4. Развить навыки публичных выступлений и обратной связи.
5. Сформировать мотивацию к непрерывному обучению и саморазвитию.

3. Оснащение занятия

- Раздаточный материал: бланки для составления списка ресурсов, памятки по

подготовке презентаций.

- Компьютеры с доступом к интернету (для поиска ресурсов).
- Флипчарт или доска для фиксации результатов.
- Проектор для презентаций.
- Маркеры, стикеры.
- Рабочие тетради для записей.

4. Ход практического занятия

Часть 1. Организационный этап (10 минут)

1.1. Введение (5 минут)

Преподаватель объявляет тему, цели и задачи занятия, знакомит студентов с планом работы и критериями оценки.

Вступительное слово преподавателя:

«Сегодня мы поговорим о самом важном в профессиональном развитии — о личностном росте и непрерывном обучении. В мире, где технологии меняются каждый день, остановка в развитии означает отставание. Чтобы быть востребованным специалистом, вы должны постоянно учиться, осваивать новые технологии и развивать свои профессиональные компетенции. Мы составим список ресурсов для развития, поделимся своими достижениями и проектами. Это поможет вам не только узнать о новых возможностях, но и научиться презентовать свои успехи. Удачи!»

1.2. Актуализация знаний (5 минут)

Форма проведения: Фронтальный опрос.

Вопросы для обсуждения:

1. Что такое личностный рост и почему он важен для профессиональной деятельности?
2. Какие профессиональные компетенции необходимо развивать в вашей профессиональной области?
3. Какие источники информации для профессионального развития вы знаете?
4. Почему важно делиться своими достижениями и проектами с коллегами?
5. Какие навыки публичных выступлений вам нужно развивать?

Часть 2. Основной этап (65 минут)

2.1. Задание 1. Составление списка ресурсов для профессионального развития (35 минут)

Форма проведения: Индивидуальная работа с последующим обсуждением в группах.

Этап 1. Индивидуальная работа (15 минут)

Каждый студент составляет список ресурсов для профессионального развития.

Бланк для составления списка ресурсов:

1. Книги для профессионального развития:

Название книги	Автор	Краткое описание	Почему полезна?

2. Статьи и блоги для профессионального развития:

Название / Ссылка	Тематика	Почему полезна?

Название / Ссылка	Тематика	Почему полезна?

3. Онлайн-курсы для профессионального развития:

Название курса	Платформа	Описание	Стоимость / Бесплатно

4. Другие ресурсы (подкасты, видео-каналы, форумы):

Название / Ссылка	Тип ресурса	Почему полезен?

Мои рекомендации для развития soft skills (навыки общения, управления временем, лидерства):

Ресурс	Тип	Почему полезен?

Инструкция по заполнению:

1. Используйте интернет-ресурсы, библиотеки и личный опыт для поиска информации.

2. Выберите ресурсы, которые действительно могут помочь в профессиональном развитии.

3. Обратите внимание на:

- Актуальность (книги и курсы должны быть современными).
- Авторитетность авторов и платформ.
- Практическую направленность.
- Наличие практических заданий и проектов.

Этап 2. Работа в группах (20 минут)

Студенты делятся на группы по 4–5 человек. В группах они обмениваются списками и обсуждают наиболее полезные ресурсы.

Задания для группового обсуждения:

1. Каждый участник представляет свои ресурсы (по 2–3 минуты).

2. Группа обсуждает, какие ресурсы наиболее полезны и почему.
3. Группа выбирает 5 самых полезных ресурсов из всех предложенных и подготавливает их краткое описание.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие ресурсы вы рекомендуете для начинающих специалистов?
2. Какие ресурсы наиболее актуальны для вашей профессиональной области?
3. Какие ресурсы вы хотели бы изучить в ближайшее время?
4. Как вы планируете использовать эти ресурсы для своего развития?
5. Какие ресурсы для развития soft skills вы можете порекомендовать?

2.2. Задание 2. Презентация профессиональных достижений и проектов (30 минут)

Форма проведения: Публичная презентация с последующим обсуждением.

Этап 1. Подготовка к презентации (10 минут)

Студенты готовят краткую презентацию своих профессиональных достижений и проектов.

Структура презентации (3–5 минут):

1. **Введение:** какую профессию вы осваиваете, какие цели ставите.
2. **Ваши проекты и достижения:**
 - Какие учебные или личные проекты вы выполнили?
 - Какие навыки вы развили?
 - Какие результаты достигнуты?
3. **Трудности и их преодоление:**
 - С какими трудностями вы столкнулись?
 - Как вы их преодолели?
4. **Планы на будущее:**
 - Что вы планируете сделать для дальнейшего развития?
 - Какие цели ставите?
5. **Заключение:** выводы и пожелания.

Примерные темы для презентации:

- Участие в хакатонах и конкурсах.
- Выполнение учебных проектов.
- Прохождение стажировок и практик.
- Освоение новых технологий и инструментов.
- Участие в открытых проектах и сообществах.

Этап 2. Проведение презентаций (15 минут)

Студенты по очереди представляют свои проекты и достижения (по 3–5 минут на человека). Остальные студенты и преподаватель задают вопросы.

Вопросы для обсуждения после каждой презентации:

1. Что было самым сложным в выполнении проекта?
2. Какие новые навыки вы приобрели?
3. Что бы вы сделали по-другому, если бы начинали проект заново?
4. Как этот проект помог вам в профессиональном развитии?
5. Какие дальнейшие шаги вы планируете?

Этап 3. Обсуждение и обратная связь (5 минут)

После всех презентаций студенты обсуждают услышанное и дают обратную связь.

Вопросы для обсуждения:

1. Чьи проекты и достижения вас впечатлили больше всего?
2. Какие навыки и качества помогли студентам достичь успеха?
3. Какие уроки вы вынесли из представленных проектов?
4. Какие проекты вы хотели бы реализовать в будущем?
5. Как презентация своих достижений повлияла на вашу мотивацию к развитию?

Часть 3. Заключительный этап (15 минут)

3.1. Подведение итогов и рефлексия (10 минут)

Преподаватель подводит итоги практического занятия, отмечает лучшие презентации и дает рекомендации.

Вопросы для рефлексии (письменно или устно):

1. Что нового вы узнали о ресурсах для профессионального развития?
2. Какие книги, статьи или курсы вы планируете изучить в ближайшее время?
3. Что было самым сложным в подготовке презентации?
4. Какие навыки вы развили в ходе занятия?
5. Как презентация своих достижений повлияла на вашу мотивацию к развитию?
6. Что вы хотели бы улучшить в своей профессиональной подготовке?

3.2. Домашнее задание (5 минут)

Преподаватель объясняет домашнее задание.

Домашнее задание:

1. Доработайте список ресурсов для профессионального развития с учетом полученной обратной связи.
2. На основе материалов презентации подготовьте письменный отчет о своих профессиональных достижениях и проектах.
3. Составьте план личного и профессионального развития на ближайший год:
 - Какие навыки вы планируете развивать?
 - Какие ресурсы вы будете использовать?
 - Какие проекты планируете реализовать?
 - Как вы будете оценивать прогресс?

5. Критерии оценки выполнения заданий

Критерий	Максимальный балл
Задание 1: Полнота и качество составленного списка ресурсов	25
Задание 1: Активность и качество участия в групповом обсуждении	15
Задание 2: Качество подготовки и проведения презентации	30
Задание 2: Умение отвечать на вопросы и вести диалог	15
Качество рефлексии и выводов	15
Итого	100

Шкала перевода баллов в оценку:

Оценка	Баллы
Отлично	85–100

Оценка	Баллы
Хорошо	65–84
Удовлетворительно	50–64
Неудовлетворительно	менее 50

6. Рекомендуемая литература

1. Кови, С. Семь навыков высокоэффективных людей / С. Кови. — Москва: Альпина Паблишер, 2020. — 400 с.
2. Максвелл, Дж. 21 неопровержимый закон лидерства / Дж. Максвелл. — Москва: Попурри, 2019. — 384 с.
3. Друкер, П. Эффективное управление / П. Друкер. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2019. — 352 с.
4. Робинсон, К. Найти свое призвание / К. Робинсон. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2020. — 304 с.
5. Атватер, И. Я. Я вас слушаю. Советы руководителю, как правильно слушать собеседника / И. Я. Атватер. — Москва: Экономика, 2018. — 208 с.

7. Приложение. Список ресурсов для профессионального развития (пример)

Книги:

1. Макконнелл, С. Совершенный код / С. Макконнелл. — Москва : Русская редакция, 2018. — 896 с.
2. Мартин, Р. Чистый код / Р. Мартин. — Санкт-Петербург: Питер, 2019. — 464 с.
3. Фаулер, М. Рефакторинг / М. Фаулер. — Москва: Символ-Плюс, 2019. — 448 с.
4. Хант, Э. Программист-прагматик / Э. Хант. — Москва: Лори, 2020. — 352 с.
5. Соммервилл, И. Инженерия программного обеспечения / И. Соммервилл. — Москва: Вильямс, 2020. — 640 с.

Онлайн-курсы:

1. **Coursera** — курсы по программированию, алгоритмам, базам данных.
2. **Stepik** — курсы по Python, Java, веб-разработке.
3. **GeekBrains** — курсы по разработке, тестированию, аналитике.
4. **Codecademy** — интерактивные курсы по программированию.
5. **Udemy** — курсы по различным ИТ-направлениям.

Блоги и сайты:

1. **Habr** — блог для ИТ-специалистов.
2. **Tproger** — новости и статьи о программировании.
3. **Stack Overflow** — форум для программистов.
4. **GitHub** — платформа для хранения и обмена кодом.
5. **Докладная** — статьи о программировании и ИТ.

8. Приложение. Памятка по подготовке презентации

Структура презентации:

1. **Титульный слайд** — тема, ФИО, группа.
2. **Введение** — краткое описание проекта или достижения.
3. **Цели и задачи** — что планировалось сделать.
4. **Основная часть** — процесс выполнения, трудности, решения.
5. **Результаты** — что удалось достичь.
6. **Выводы** — что нового узнали, какие навыки развили.
7. **Заключение** — благодарность за внимание.

Рекомендации по оформлению:

- Минимум текста — максимум визуализации.
- Используйте схемы, графики, скриншоты.
- Соблюдайте единый стиль оформления.
- Проверьте орфографию и пунктуацию.
- Подготовьте ответы на возможные вопросы.

Советы по выступлению:

- Говорите четко и уверенно.
- Поддерживайте зрительный контакт.
- Не читайте с листа.
- Контролируйте время.
- Будьте открыты к вопросам и обратной связи.

Практическое занятие № 5

Тема: Практические навыки поиска работы и трудоустройства

Дисциплина: Психология личности и профессиональное самоопределение

Отделение: СПО

Форма проведения: Практикум с элементами деловой игры и взаимного консультирования

Продолжительность: 4 академических часа (180 минут)

Формируемые компетенции: ОК 03, ОК 04

1. Цель практического занятия

Сформировать у студентов практические навыки поиска работы, составления резюме и сопроводительных писем, а также подготовки и прохождения собеседования, развить способность к самоанализу и самооценке в процессе трудоустройства.

2. Задачи практического занятия

1. Изучить структуру и требования к составлению резюме и сопроводительного письма.
2. Составить собственное резюме и сопроводительное письмо.
3. Отработать навыки проведения собеседования через ролевую игру.
4. Научиться давать конструктивную обратную связь.
5. Развить навыки самопрезентации и уверенного поведения на собеседовании.

3. Оснащение занятия

- Раздаточный материал: шаблоны резюме и сопроводительных писем, памятки, чек-листы, списки вопросов для собеседования.
- Компьютеры для создания документов (можно использовать свои ноутбуки или планшеты).
- Флипчарт или доска для фиксации результатов.
- Маркеры, стикеры.
- Рабочие тетради для записей.

4. Ход практического занятия**Часть 1. Организационный этап (20 минут)****1.1. Введение (5 минут)**

Преподаватель объявляет тему, цели и задачи занятия, знакомит студентов с планом работы и критериями оценки.

Вступительное слово преподавателя:

«Сегодня мы будем готовиться к самому важному этапу профессионального пути — поиску работы и трудоустройству. Вы узнаете, как правильно составлять резюме и

сопроводительные письма, как проходить собеседования и производить хорошее впечатление на работодателей. Вы создадите свои документы, проведете симуляцию собеседования и получите обратную связь. Эти навыки помогут вам успешно начать карьеру. Работаем активно и с полной отдачей. Удачи!»

1.2. Актуализация знаний (15 минут)

Форма проведения: Фронтальный опрос.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие документы необходимы для поиска работы?
2. Что такое резюме и какова его цель?
3. Какие виды резюме вы знаете?
4. Что такое сопроводительное письмо и зачем оно нужно?
5. Как подготовиться к собеседованию?
6. Какие типичные вопросы задают на собеседовании?

Часть 2. Основной этап (130 минут)

2.1. Задание 1. Составление резюме и сопроводительного письма (65 минут)

Форма проведения: Индивидуальная работа с последующим обменом документами и обратной связью.

Этап 1. Теоретическая часть (5 минут)

Преподаватель объясняет структуру резюме и сопроводительного письма, дает рекомендации по их составлению.

Структура резюме:

1. **Контактная информация:** ФИО, телефон, email, город проживания.
2. **Цель:** на какую должность вы претендуете.
3. **Ключевые навыки:** профессиональные и личные качества (маркированный список).
4. **Опыт работы:** в обратном хронологическом порядке (последнее место работы — первым).
5. **Образование:** основное и дополнительное, курсы, тренинги.
6. **Проекты и достижения:** примеры реализованных проектов, участие в конкурсах.
7. **Дополнительная информация:** знание языков, наличие водительских прав, рекомендации.

Советы по составлению резюме:

- Объем: не более 1–2 страниц.
- Используйте четкий, лаконичный язык.
- Акцентируйте внимание на достижениях (цифры, результаты).
- Подчеркивайте навыки, соответствующие должности.
- Проверьте орфографию и пунктуацию.

Структура сопроводительного письма:

1. **Вступление:** представление, цель письма.
2. **Основная часть:** почему вы заинтересованы в этой должности и компании.
3. **Ваши сильные стороны:** как ваши навыки соответствуют требованиям.
4. **Заключение:** готовность к собеседованию, контактная информация.

Этап 2. Создание документов (35 минут)

Каждый студент составляет собственное резюме и сопроводительное письмо, используя шаблоны и рекомендации.

Шаблон резюме:

Иванов Иван Иванович

Телефон: 8-999-999-99-99 · email: ivanov@mail.ru · Город: Москва

Цель: Получение должности разработчика Python

Ключевые навыки:

- Языки программирования: Python, SQL, JavaScript.
- Опыт работы с Django, Flask.
- Знание Git, Docker.
- Навыки работы с базами данных (PostgreSQL, MySQL).
- Английский язык — Intermediate.

Опыт работы:

ООО «ТехноЛогистика», разработчик Python (стажер)

Июнь 2025 – Август 2025

- Разработал модуль для обработки данных (ускорил работу системы на 15 %).
- Участвовал в разработке веб-приложения на Django.

Образование:

Колледж «Технологии и управление», специальность «Информационные системы и программирование»

2023 – 2026, диплом с отличием

Дополнительная информация:

- Водительское удостоверение категории В.
- Участие в хакатонах: победитель конкурса «IT-решения 2025».

Шаблон сопроводительного письма:

Иванов Иван Иванович

Телефон: 8-999-999-99-99 · email: ivanov@mail.ru

Руководителю отдела разработки ООО «ТехноЛогистика»

Уважаемый(ая) [Имя руководителя]!

Я узнал(а) о вакансии разработчика Python в вашей компании и хотел(а) бы предложить свою кандидатуру.

Я студент(ка) выпускного курса по специальности «Информационные системы и программирование». Мой опыт стажировки в вашей компании позволил мне освоить современные технологии, такие как Django, Flask и SQL. Я успешно разработал(а) модуль для обработки данных, который ускорил работу системы на 15 %.

Меня привлекает ваша компания своей инновационной культурой и стремлением к качеству. Я хочу развиваться в направлении веб-разработки и готов(а) приложить все усилия для достижения общих целей.

Буду рад(а) обсудить детали на собеседовании. Связаться со мной можно по телефону или электронной почте.

С уважением,

Иванов Иван

Этап 3. Взаимный обмен и обратная связь (25 минут)

Студенты обмениваются документами в парах или группах и дают обратную связь.

Бланк для обратной связи:

Критерий	Оценка (1–5)	Комментарии
Контактная информация заполнена		
Четко указана цель		
Навыки перечислены и соответствуют должности		

Критерий	Оценка (1–5)	Комментарии
Опыт работы описан с акцентом на достижения		
Образование указано правильно		
Объем не превышает 2 страницы		
Орфография и пунктуация без ошибок		
Сопроводительное письмо имеет правильную структуру		

Вопросы для обсуждения:

1. Какие сильные стороны вашего резюме?
2. Какие слабые стороны нужно улучшить?
3. Какие навыки стоит добавить или выделить?
4. Как улучшить сопроводительное письмо?
5. Что можно изменить в структуре документов?

2.2. Задание 2. Симуляция собеседования (65 минут)

Форма проведения: Ролевая игра с элементами тренинга.

Этап 1. Подготовка к симуляции (10 минут)

Студенты делятся на пары: один играет роль соискателя, другой — роль работодателя.

Затем они меняются ролями.

Материалы для «работодателя»:

- Список вакансий (можно использовать реальные из интернета).
- Вопросы для собеседования.

Рекомендации для «соискателя»:

- Подготовьте краткое представление о себе (1–2 минуты).
- Продумайте ответы на типичные вопросы.
- Подготовьте примеры из опыта и проектов.

Этап 2. Проведение собеседования (30 минут)

Студенты проводят симуляцию собеседования (по 15 минут на каждую роль).

Типичные вопросы для собеседования:

Общие вопросы:

1. Расскажите о себе.
2. Почему вы хотите работать в нашей компании?
3. Почему вы выбрали эту профессию?
4. Какие ваши сильные и слабые стороны?
5. Где вы видите себя через 5 лет?
6. Почему мы должны принять вас на работу?

Профессиональные вопросы:

1. Какой ваш опыт работы с [указать технологию]?
2. Какие проекты вы реализовали?
3. Как вы решаете сложные задачи?
4. Что вы знаете о наших продуктах/услугах?
5. Как вы обучаетесь новым технологиям?

Поведенческие вопросы:

1. Расскажите о случае, когда вам пришлось работать в стрессовой ситуации.
2. Как вы справляетесь с конфликтами в команде?
3. Приведите пример успешного завершения проекта.
4. Как вы организуете свою работу?

Бланк для оценки собеседования:

Критерий	Оценка (1–5)	Комментарии
Уверенность и контакт с собеседником		
Четкость и логичность ответов		
Профессиональные знания (технические вопросы)		
Примеры из опыта и проектов		
Вопросы к работодателю		
Общее впечатление		

Этап 3. Обсуждение результатов симуляции (25 минут)

Студенты обсуждают результаты симуляции, отмечают успехи и зоны роста.

Вопросы для обсуждения:

1. Что прошло хорошо на собеседовании?
2. Что нужно улучшить?
3. Какие вопросы были самыми сложными?
4. Как справляться с волнением?
5. Какие навыки нужно развивать для успешного прохождения собеседований?
6. Как подготовиться к собеседованию заранее?

Часть 3. Заключительный этап (30 минут)

3.1. Подведение итогов и рефлексия (25 минут)

Преподаватель подводит итоги практического занятия, отмечает лучшие работы и дает рекомендации.

Вопросы для рефлексии (письменно или устно):

1. Что нового вы узнали о составлении резюме и сопроводительных писем?
2. Какие навыки собеседования вам нужно развивать?
3. Что было самым сложным в ходе занятия?
4. Какие компетенции вам удалось развить?
5. Как вы планируете улучшить свои документы и навыки собеседования?

Советы преподавателя:

1. Регулярно обновляйте резюме.
2. Готовьтесь к собеседованиям заранее.
3. Практикуйтесь в ответах на вопросы.
4. Развивайте навыки самопрезентации.
5. Анализируйте свои ошибки и учитесь на них.

3.2. Домашнее задание (5 минут)

Преподаватель объясняет домашнее задание.

Домашнее задание:

1. Доработайте резюме и сопроводительное письмо с учетом полученной обратной связи.
2. Подготовьте ответы на типичные вопросы для собеседования.
3. Проведите небольшое исследование рынка труда: найдите 3–5 вакансий, соответствующих вашим целям, и запишите требования к кандидатам.
4. Составьте список вопросов, которые вы хотите задать работодателю на собеседовании.

5. Критерии оценки выполнения заданий

Критерий	Максимальный балл
Задание 1: Качество составленного резюме	25
Задание 1: Качество составленного сопроводительного письма	20
Задание 1: Активность и качество обратной связи	15
Задание 2: Уверенность и качество ответов на собеседовании	25
Качество рефлексии и выводов	15
Итого	100

Шкала перевода баллов в оценку:

Оценка	Баллы
Отлично	85–100
Хорошо	65–84
Удовлетворительно	50–64
Неудовлетворительно	менее 50

6. Рекомендуемая литература

1. Кови, С. Семь навыков высокоэффективных людей / С. Кови. — Москва : Альпина Паблишер, 2020. — 400 с.
2. Карнеги, Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей / Д. Карнеги. — Москва : Попурри, 2019. — 288 с.
3. Федоренко, А. Искусство собеседования / А. Федоренко. — Москва : Эксмо, 2020. — 320 с.
4. Козлов, Н. И. Как относиться к себе и к людям / Н. И. Козлов. — Москва : АСТ, 2019. — 352 с.

7. Приложение. Чек-лист для проверки резюме

Пункт	Выполнено
Контактная информация указана	☐
Цель четко сформулирована	☐
Навыки перечислены и соответствуют должности	☐
Опыт работы описан с акцентом на достижения	☐
Образование указано правильно	☐
Объем не превышает 2 страниц	☐
Орфография и пунктуация без ошибок	☐
Есть раздел с проектами и достижениями	☐
Указаны рекомендации (при наличии)	☐
Использованы активные глаголы (разработал, создал, улучшил)	☐

Рекомендации по улучшению:

1. Проверьте актуальность контактных данных.
2. Убедитесь, что цель соответствует вакансии.
3. Добавьте конкретные цифры и результаты в опыт работы.
4. Проверьте орфографию и пунктуацию.
5. Используйте профессиональные термины.
6. Адаптируйте резюме под конкретную вакансию.

8. Приложение. Памятка по подготовке к собеседованию

Что нужно сделать до собеседования:

1. **Изучите компанию:** историю, миссию, ценности, продукты, конкурентов.
2. **Проанализируйте вакансию:** требования к навыкам и опыту.
3. **Подготовьте ответы** на типичные вопросы.
4. **Продумайте вопросы** к работодателю.
5. **Подготовьте портфолио** (если есть).
6. **Выберите подходящую одежду** (деловой стиль).
7. **Придите заранее** (за 10–15 минут).

Что делать на собеседовании:

1. Будьте пунктуальны.
2. Улыбайтесь и сохраняйте зрительный контакт.
3. Говорите четко и уверенно.
4. Слушайте внимательно и не перебивайте.
5. Приводите конкретные примеры из опыта.
6. Задавайте вопросы о компании и вакансии.
7. Будьте честны и открыты.

Чего делать не стоит:

1. Не опаздывайте.
2. Не перебивайте собеседника.
3. Не используйте сленг и жаргонизмы.
4. Не критикуйте предыдущих работодателей.
5. Не задавайте вопросы о зарплате в начале собеседования.
6. Не показывайте излишнюю нервозность.

После собеседования:

1. Поблагодарите за уделенное время.
2. Отправьте благодарственное письмо (в течение 24 часов).
3. Свяжитесь с работодателем, если не получили ответ в обещанный срок.

Практическое занятие № 6

Тема: Подготовка к профессиональной карьере

Дисциплина: Психология личности и профессиональное самоопределение

Отделение: СПО

Форма проведения: Проектно-исследовательский семинар с элементами стратегического планирования

Продолжительность: 4 академических часа (180 минут)

Формируемые компетенции: ОК 03, ОК 04

1. Цель практического занятия

Сформировать у студентов навыки стратегического планирования профессиональной карьеры, научить их анализировать возможности дальнейшего образования и профессионального роста, а также развить способность к долгосрочному целеполаганию и саморефлексии.

2. Задачи практического занятия

1. Провести исследование возможностей дальнейшего образования и профессионального роста.
2. Проанализировать и систематизировать информацию о карьерных траекториях.
3. Составить личную стратегию развития и карьерный план.
4. Отработать навыки презентации и публичного обсуждения планов.
5. Получить обратную связь и рекомендации по корректировке планов.

3. Оснащение занятия

- Раздаточный материал: памятки по составлению стратегии развития, бланки для планов, методические рекомендации.
- Компьютеры с доступом к интернету для исследования.
- Флипчарт или доска для фиксации результатов.
- Проектор для презентаций.
- Маркеры, стикеры.
- Рабочие тетради для записей.

4. Ход практического занятия

Часть 1. Организационный этап (20 минут)

1.1. Введение (5 минут)

Преподаватель объявляет тему, цели и задачи занятия, знакомит студентов с планом работы и критериями оценки.

Вступительное слово преподавателя:

«Сегодня мы завершаем наш курс практических занятий по профессиональному самоопределению. Мы будем строить планы на будущее — вашу профессиональную карьеру. Вы проведете исследование возможностей дальнейшего образования, составите

свою стратегию развития и карьерный план. Это поможет вам не просто мечтать, а системно двигаться к своей цели. Работаем активно, делимся идеями и поддерживаем друг друга. Удачи!»

1.2. Актуализация знаний (15 минут)

Форма проведения: Фронтальный опрос.

Вопросы для обсуждения:

1. Что такое карьера и каковы её основные этапы?
2. Какие пути профессионального роста существуют?
3. Какие факторы влияют на успешную карьеру?
4. Почему важно планировать карьеру?
5. Какие качества необходимы для карьерного роста?

Часть 2. Основной этап (130 минут)

2.1. Задание 1. Исследование возможностей дальнейшего образования и профессионального роста 65 минут

Форма проведения: Индивидуальная исследовательская работа с последующей презентацией результатов.

Этап 1. Индивидуальное исследование (25 минут)

Каждый студент изучает возможности дальнейшего образования и профессионального роста в своей профессиональной области.

Структура исследования:

1. Название направления/программы обучения:
2. Тип образования (высшее образование, курсы, тренинги, сертификация):
3. Учебное заведение / платформа:
4. Продолжительность обучения:
5. Требования к поступающим:
6. Стоимость обучения:
7. Основные дисциплины / темы курса:
8. Перспективы после обучения (карьерные возможности, средняя зарплата):
9. Источник информации (сайт, форум, отзывы):
10. Ваша оценка (насколько интересно и полезно для вас):

Источники для исследования:

- Сайты вузов и колледжей.
- Образовательные платформы (Coursera, Stepik, GeekBrains, Skillbox).
- Профессиональные сообщества и форумы (Habr, Stack Overflow).
- Сайты по поиску работы (HeadHunter, SuperJob).
- Профессиональные стандарты.

Примеры направлений для исследования:

- Высшее образование (бакалавриат, магистратура).
- Дополнительное профессиональное образование (курсы повышения квалификации, профессиональная переподготовка).
- Сертификация (Cisco, Microsoft, Oracle, AWS).
- Онлайн-курсы и тренинги.
- Стажировки и практики.
- Участие в хакатонах и конкурсах.
- Самостоятельное обучение (книги, видео, статьи).

Этап 2. Презентация результатов исследования (40 минут)

Студенты делятся на группы по 3–4 человека и представляют результаты своих исследований (по 5–7 минут на группу).

Структура презентации:

1. **Введение:** какие направления образования и роста вы исследовали.
2. **Основная часть:** наиболее интересные и перспективные варианты (описание, преимущества, стоимость).
3. **Рекомендации:** кому и почему подходит каждый вариант.
4. **Выводы:** что вы узнали из исследования и как это повлияет на ваши планы.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие варианты дальнейшего образования вы считаете наиболее перспективными?
2. Какие возможности карьерного роста существуют в вашей профессиональной области?
3. Какие навыки нужно развивать для карьерного роста?
4. Какие варианты образования доступны в вашем регионе?
5. Какие платформы для онлайн-обучения вы можете порекомендовать?

2.2. Задание 2. Составление стратегии развития и карьерного плана (65 минут)

Форма проведения: Индивидуальная работа с последующим обсуждением в группах.

Этап 1. Индивидуальная работа (40 минут)

Каждый студент составляет свою стратегию личностного развития и карьерный план.

Шаблон стратегии развития и карьерного плана:

Моя долгосрочная профессиональная цель (на 5–10 лет):

Краткосрочные цели (на 1–3 года):

№	Цель	Срок	Индикатор достижения
1			
2			
3			
4			
5			

Конкретные шаги для достижения целей:

№	Шаг	Срок	Ресурсы	Ответственный
1				
2				
3				
4				
5				

Навыки и компетенции, которые нужно развить:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Образовательные траектории (выберите одну или несколько):

- ☐ Высшее образование (направление: _____)
- ☐ Курсы повышения квалификации (направление: _____)
- ☐ Профессиональная переподготовка (направление: _____)
- ☐ Самостоятельное обучение (ресурсы: _____)
- ☐ Стажировка (компания: _____)
- ☐ Сертификация (направление: _____)

Карьерные этапы и сроки:

Этап	Должность	Срок	Действия для достижения
1			
2			
3			
4			
5			

Факторы успеха (ключевые качества и ресурсы):

- 1.
- 2.
- 3.

Потенциальные риски и способы их преодоления:

Риск	Способ преодоления
1	
2	
3	

Критерии оценки успеха:

- 1.
- 2.
- 3.

Ключевые люди (наставники, коллеги, эксперты) для поддержки:

- 1.
- 2.

3.

Этап 2. Презентация и обсуждение планов в группах (25 минут)

Студенты делятся на группы по 3–4 человека и представляют свои стратегии развития и карьерные планы (по 3–5 минут на человека).

Вопросы для обсуждения:

1. Насколько реалистичны ваши цели и планы?
2. Какие шаги вы уже сделали для достижения целей?
3. Какие ресурсы вам нужны для реализации планов?
4. Какие риски могут возникнуть и как их преодолеть?
5. Как вы будете оценивать прогресс?
6. Кто может поддержать вас в достижении целей?

Часть 3. Заключительный этап (30 минут)

3.1. Подведение итогов и рефлексия (25 минут)

Преподаватель подводит итоги практического занятия, отмечает лучшие стратегии и дает рекомендации.

Вопросы для рефлексии (письменно или устно):

1. Что нового вы узнали о возможностях дальнейшего образования и карьерного роста?
2. Насколько готов ваш карьерный план?
3. Какие шаги вы планируете сделать в ближайшее время?
4. Что было самым сложным в составлении плана?
5. Какие компетенции вам удалось развить в ходе занятия?

Советы преподавателя:

1. Регулярно пересматривайте свои карьерные планы.
2. Ищите возможности для обучения и развития.
3. Используйте обратную связь для корректировки планов.
4. Действуйте системно и настойчиво.
5. Не бойтесь менять планы при необходимости.

3.2. Домашнее задание (5 минут)

Преподаватель объясняет домашнее задание.

Домашнее задание:

1. Доработайте карьерный план с учетом полученной обратной связи.
2. Проведите исследование рынка труда: изучите среднюю зарплату, перспективы и требования к вакансиям по выбранной профессии.
3. Подготовьте письменное эссе на тему «Моя профессиональная карьера: цели, планы, стратегии» (2–3 страницы).
4. Найдите информацию о конкретных образовательных программах или курсах, которые помогут вам достичь целей.

5. Критерии оценки выполнения заданий

Критерий	Максимальный балл
Задание 1: Полнота и глубина исследования возможностей образования и роста	25
Задание 1: Качество презентации результатов исследования	20
Задание 2: Четкость и реалистичность стратегии и карьерного	25

Критерий	Максимальный балл
плана	
Задание 2: Обоснованность шагов и ресурсов	15
Качество рефлексии и выводов	15
Итого	100

Шкала перевода баллов в оценку:

Оценка	Баллы
Отлично	85–100
Хорошо	65–84
Удовлетворительно	50–64
Неудовлетворительно	менее 50

6. Рекомендуемая литература

1. Кови, С. Семь навыков высокоэффективных людей / С. Кови. — Москва : Альпина Паблишер, 2020. — 400 с.
2. Друкер, П. Эффективное управление / П. Друкер. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2019. — 352 с.
3. Робинсон, К. Найти свое призвание / К. Робинсон. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2020. — 304 с.
4. Максвелл, Дж. 21 неопровержимый закон лидерства / Дж. Максвелл. — Москва : Попурри, 2019. — 384 с.
5. Климов, Е. А. Психология профессионального самоопределения : учебное пособие / Е. А. Климов. — Москва : Академия, 2018. — 304 с.

7. Приложение. Памятка «Стратегия личностного развития»

Основные принципы стратегии:

1. **Целеполагание:** определите свои цели четко и конкретно.
2. **Планирование:** разработайте план действий с четкими сроками.
3. **Непрерывное обучение:** постоянно развивайтесь и учитесь новому.
4. **Адаптивность:** будьте готовы менять планы при необходимости.
5. **Сеть контактов:** создавайте и поддерживайте профессиональные связи.
6. **Оценка прогресса:** регулярно анализируйте свои достижения и корректируйте планы.

Этапы создания стратегии:

1. Самоанализ (сильные и слабые стороны, интересы, ценности).
2. Определение целей (долгосрочных и краткосрочных).
3. Исследование возможностей (образование, карьерные пути).
4. Разработка плана действий.
5. Реализация и мониторинг.

6. Корректировка при необходимости.

Рекомендации:

1. Начинайте с небольших шагов.
2. Фиксируйте свои успехи.
3. Используйте обратную связь для улучшения.
4. Развивайте soft skills (коммуникация, лидерство).
5. Будьте настойчивы и последовательны.

8. Приложение. Пример карьерного плана

Моя долгосрочная профессиональная цель: Стать ведущим разработчиком программного обеспечения в крупной ИТ-компании.

Краткосрочные цели (на 1–3 года):

1. Окончить колледж с дипломом с отличием.
2. Пройти стажировку в ИТ-компании.
3. Углубить знания в области веб-разработки (Python, Django).
4. Начать работу по специальности (младший разработчик).
5. Пройти курсы по SQL и базам данных.

Конкретные шаги:

1. Окончить колледж → 2026 г. → учеба.
2. Пройти стажировку → лето 2026 г. → поиск стажировки, прохождение собеседований.
3. Начать работать по специальности → 2027 г. → поиск работы.
4. Пройти курсы по Python → 2026 г. → записаться на курсы.
5. Изучить SQL → 2026 г. → самостоятельное изучение.

Образовательные траектории:

- ☒

Высшее образование (прикладная информатика).

- ☒

Курсы по веб-разработке (GeekBrains).

- ☒

Сертификация по Python.

Карьерные этапы:

1. Младший разработчик → 2027 г. → получить опыт.
2. Разработчик → 2029 г. → повысить квалификацию.
3. Ведущий разработчик → 2032 г. → развить лидерские качества.
4. Технический руководитель → 2035 г. → получить управленческий опыт.

Ключевые люди для поддержки:

1. Преподаватели колледжа.
2. Наставник на стажировке.
3. Профессиональное сообщество (Habr, форумы).

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 культура
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.
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. Заголовка "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

3. 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>

4. 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>

5. 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

6. 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](http://www.fcior.edu.ru) (Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов).

4. [www. dic. academic. ru](http://www.dic.academic.ru) (Академик. Словари и энциклопедии).

5. [www. booksgid. com](http://www.booksgid.com) (Books Gid. Электронная библиотека).

6. [www. globalteka. ru](http://www.globalteka.ru) (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).

7. [www. window. edu. ru](http://www.window.edu.ru) (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).

8. [www. st-books. ru](http://www.st-books.ru) (Лучшая учебная литература).

9. [www. school. edu. ru](http://www.school.edu.ru) (Российский образовательный портал. Доступность, качество,

эффективность).

10. [www. ru/book](http://www.ru/book) (Электронная библиотечная система).

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