

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»  
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00  
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кемеровский  
государственный университет»  
Факультет физической культуры, естествознания и  
природопользования

УТВЕРЖДАЮ  
«16» марта 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.Б.08 Профессиональное самоопределение и карьера

*Направление подготовки*

*05.03.06 Экология и природопользование*

Направленность (профиль) подготовки  
Геозология

Программа академического бакалавриата

Квалификация выпускника  
*Бакалавр*

Форма обучения  
*Очная*

Год набора 2020

Новокузнецк 2023

**Лист внесения изменений**  
*в РПД Б1.Б.08 Профессиональное самоопределение и карьера*

**Сведения об утверждении на 2020-2021 уч. год:**

Утверждена Ученым советом факультета ФКЕП

(протокол Ученого совета факультета № 6а от 12.03.2020 г.)

Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП

(протокол методической комиссии факультета № 5 от 27.02.2020 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры

Сведения об утверждении на 2021-2022 уч. год.: утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 6а от 11.03.2021 г.) для ОПОП 2020 года набора 05.03.06 Экология и природопользование, направленность (профиль) Геоэкология

Одобрена на заседании методической комиссии

(протокол методической комиссии факультета протокол № 3 от 5.02.2021г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры (протокол № 7 от 17.02.2021 г.)

Сведения об утверждении на 2022-2023 уч. год.: утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 8 от 15.03.2022г) для ОПОП 2020 года набора 05.03.06 Экология и природопользование, направленность (профиль) Геоэкология

Одобрена на заседании методической комиссии

(протокол методической комиссии факультета протокол № 3 от 28.02.2022г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры (протокол № 6 от 17.02.2022 г.)

Сведения об утверждении на 2023-2024 уч. год.: утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 7 от 16.03.2023 г) для ОПОП 2020 года набора 05.03.06 Экология и природопользование, направленность (профиль) Геоэкология

Одобрена на заседании методической комиссии

(протокол методической комиссии факультета протокол № 3 от 17.02.2023 г)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры (протокол № 5 от 15.02.2023 г.)

## Оглавление

1	Цель дисциплины.....	4
1.1	Формируемые компетенции.....	4
1.2	Индикаторы достижения компетенций.....	4
1.3	Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине.....	4
2	Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.....	5
3.	Учебно-тематический план и содержание дисциплины.....	6
3.1	Учебно-тематический план.....	6
3.2.	Содержание занятий по видам учебной работы.....	7
4	Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.....	9
5	Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	10
5.1	Учебная литература.....	10
5.2	Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины.....	11
<b>5.2.1</b>	<b>Программное обеспечение.....</b>	
5.3.2	Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	11
6	Иные сведения и (или) материалы.....	12
6.1.	Примерные темы письменных учебных работ.....	12
	Примерные индивидуальные задания для самостоятельной работы студента.....	12
6.2.	Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации.....	14

## 1 Цель дисциплины

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата (далее - ОПОП): ОК-7.

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1 и 2.

### 1.1 Формируемые компетенции

Таблица 1 - Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
Общекультурная		ОК-7. Способен к самоорганизации и самообразованию

### 1.2 Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
ОК-7. Способен к самоорганизации и самообразованию		Б1.В.09 «Научные исследования в геоэкологии» - 3 курс, 5 сем.; 3 з.е. Б2.В.04(Пд) «Преддипломная» - 4 курс, 7 сем.; 6 з.е.

### 1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3 – Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ОК-7. Способен к самоорганизации и самообразованию		<b>Знать</b> – принципы, подходы и способы к самоорганизации и самообразованию в учебно-познавательной деятельности, связанной с профессиональным саморазвитием, повышением квалификации и мастерства <b>Уметь</b> – использовать различные формы и методы саморазвития и самообразования, оценивать

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
		уровень своей квалификации и мастерства <b>Владеть</b> – навыками самоорганизации и самообразования в профессиональной сфере

## 2 Объем и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации

Таблица 4 – Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объем часов по формам обучения		
	ОФО	ОЗФО	ЗФО
1 Общая трудоемкость дисциплины	108		
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	36		
Аудиторная работа (всего):	36		
в том числе:			
лекции	18		
практические занятия, семинары	18		
практикумы			
лабораторные работы			
в интерактивной форме	18		
в электронной форме			
Внеаудиторная работа (всего):			
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем			
подготовка курсовой работы /контактная работа <sup>1</sup>			
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)			
творческая работа (эссе)			
3 Самостоятельная работа обучающихся (всего)	72		
4 Промежуточная аттестация обучающегося (зачет, 7 семестр)			

### 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины

#### 3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5 – Учебно-тематический план очной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоём. (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ЗФО			
			Аудитор. занятия		СРС	Аудитор. занятия		СРС	
			лекц.	прак.		лекц.	прак.		
<b>Семестр 7</b>									
<b>Раздел 1 «Профессиональное самоопределение личности»</b>									
1	Периодизация жизни и профессионального самоопределения личности	12	2	2	8				ПР-1
2	Социально-профессиональные факторы становления специалиста	12	2	2	8				ПР-1
3	Основы профессиографии	12	2	2	8				ПР-1, ТС-2
<b>Раздел 2 «Современные подходы к проектированию профессиональной карьеры»</b>									
4	Понятие карьеры и карьерная стратегия	10	2	2	6				ПР-1, ТС-2
5	Технологии и методы управления карьерой	10	2	2	6				ПР-1, ТС-2
6	Технология поиска работы	10	2	2	6				ПР-1, ТС-2
7	Разработка проекта «Построение карьеры»	10	2	2	6				ПР-1, ТС-2
<b>Раздел 3 «Профессиональное взаимодействие в коллективе»</b>									
8	Процесс формирования и развития личности в организации	16	2	2	12				ПР-1, ТС-2
9	Адаптация человека к организационному окружению и изменение его поведения	16	2	2	12				ПР-1, ТС-2
10	Промежуточная аттестация - зачет								УО-3
	Всего:	108	18	18	72				

Примечание: УО-3 – зачет, ПР-1 – тест, ТС-2 - учебные задачи.

### 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6 – Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
<b>Семестр 7</b>		
<b>Содержание лекционного курса</b>		
<b>Раздел 1 «Профессиональное самоопределение личности»</b>		
1	Периодизация жизни и профессионального самоопределения личности	Понятие и виды самоопределения. Роль и значение профессионального самоопределения. Теоретические основы профессионального самоопределения личности. Профессиональное самоопределение на разных возрастных этапах (Е.А. Климов, А.К. Маркова, Э.Ф. Зеер и др.).
2	Социально-профессиональные факторы становления специалиста	Категории (понятия) пригодность человека к конкретному виду профессиональной деятельности, профориентация, профотбор. Структурные компоненты профессиональной пригодности. Критерии профессиональной пригодности при профотборе. Этапы процесса профессионального отбора. Основные направления профессионального сопровождения человека.
3	Основы профессиографии	Соотношение понятий «профессия», «специальность», «квалификация». Типология профессий Е.А. Климова, Дж. Голланда. Понятие профессиографии и основные положения составления профессиограммы. Основные подходы к содержанию и структуре профессиограмм (К.К. Платонов, Е.И. Гарбер, В.Е. Гаврилов, Е.М. Иванов, А.К. Маркова). Понятие психограммы как составной части профессиограмм.
<b>Раздел 2 «Современные подходы к проектированию профессиональной карьеры»</b>		
4	Понятие карьеры и карьерная стратегия	Анализ понятия «карьер». Типология карьеры. Стадии развития профессиональной карьеры. Факторы, влияющие на успешное развитие карьеры (личностные, внутриорганизационные, внешние). Карьерная стратегия: виды и принципы.
5	Технологии и методы управления карьерой	Технология эффективной самопрезентации (портфолио карьерного продвижения). Технологии определения оптимального карьерного пути (карьерограммы, карты карьеры). Технологии оптимизации постановки карьерных целей и процесса разработки планов карьеры (А.Я. Кибанов, В. Сандерс, С.Д. Резник, Г.Г. Зайцев и др.).
6	Технология поиска работы	Принятие решения о поиске работы. Правила составления резюме: понятие, структура, виды резюме. Ошибки при составлении резюме. Виды собеседования. Подготовка к собеседованию. Поведение на собеседовании. Ошибки, допускаемые при собеседовании. Самопрезентация.
7	Разработка проекта «Построение карьеры»	Карьерные перспективы: влияние социальных условий, личностных особенностей и карьерных ориентаций. Планирование этапов карьерного роста. Этап реализации проекта. Коррекция проекта по итогам самоконтроля.
<b>Раздел 3 «Профессиональное взаимодействие в коллективе»</b>		

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
8	Процесс формирования и развития личности в организации	Формирование коллектива и его влияние на личность. Признаки коллектива: общие социально значимые цели; общая совместная деятельность, позволяющая достичь поставленных целей; отношение ответственной зависимости; взаимоотношения личности и коллектива. Командообразование: цели и задачи. Процесс командообразования и его составляющие. Принципы командообразования.
9	Адаптация человека к организационному окружению и изменение его поведения	Понятие «адаптация персонала». Классификация адаптации. Этапы процесса адаптации. Показатели успешной адаптации. Обучение и развитие персонала. Самообучение.
<b>Содержание практических/семинарских занятий</b>		
<b>Раздел 1 «Профессиональное самоопределение личности»</b>		
10	Периодизация жизни и профессионального самоопределения личности	Обсуждение вопросов: 1. Варианты планирования профессионального развития: целевой, реалистический, событийный, сценарный, творческий. 2. Охарактеризуйте систему внешних и внутренних мотивационных факторов выбора профессии. 3. Построение личной профессиональной перспективы (ЛПП) как программы действий по выбору и достижению профессиональных целей.
11	Социально-профессиональные факторы становления специалиста	Обсуждение вопросов: 1. Установите взаимосвязь следующих понятий «профессиональная пригодность человека к конкретному виду трудовой деятельности» - «профессиональная ориентация» - «профессиональный отбор». 2. Объясните актуальность критериев профессиональной пригодности при профотборе. 3. Объясните, какова роль профориентации, ее функций в определении профпригодности и профотбора.
12	Основы профессиографии	Диагностика особенностей типа личности для оптимизации выбора сферы профессиональной деятельности в начале профессионального пути: - Типология личностей Дж. Голланда (реалистический, исследовательский, артистический, социальный, предпринимательский, конвенциональный) - Типология профессий Е.А. Климова (Человек-Человек, Человек-Природа, Человек-Техника, Человек-Знаковая система, Человек-Художественный образ) 2. Составление профессиограммы профессии.
<b>Раздел 2 «Современные подходы к проектированию профессиональной карьеры»</b>		
13	Понятие карьеры и карьерная	Обсуждение вопросов: 1. Принципы постановки карьерной цели:

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	стратегия	привлекательность, последовательная близость, реальность, прогрессивность и последовательность, возможность корректировки результатов. 2. Составить декларацию жизненных целей (на ближайшие три года, на полгода). 3. Определить основные цели и принципы Вашей образовательной и профессиональной стратегии (мои цели, мои принципы, мои ресурсы).
14	Технологии и методы управления карьерой	Тренинг «Анализ лично значимых проблем и способов их решения». 1. Методики самоисследования. Оценка своих сильных и слабых сторон. Построение фундамента успеха, проведение SWOT-анализа. Технология тайм – менеджмента. 2. Цели профессионального самодвижения.
15	Технология поиска работы	Обсуждение вопросов: 1. Анализ готовых резюме. Составление собственного резюме. 2. Поведение на собеседовании. Ошибки, допускаемые при собеседовании. 3. Самопрезентация.
16	Разработка проекта «Построение карьеры»	Презентация проекта «Построение карьеры»: владение навыками самостоятельной, творческой работы
<b>Раздел 3 «Профессиональное взаимодействие в коллективе»</b>		
17	Процесс формирования и развития личности в организации	Тренинг «Деловое общение» 1. Деловое общение и его специфика. 2. Функции и цели делового общения. 3. Этика делового общения внутри коллектива («сверху вниз», «снизу вверх», «по горизонтали»).
18	Адаптация человека к организационному окружению и изменение его поведения	«Круглый стол» Обсуждение вопросов: 1. Конструктивные способы воздействия. 2. Деструктивные приемы влияния в управленческой деятельности.
19	Промежуточная аттестация - зачет	

#### **4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации**

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 7.

Таблица 7 - Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС)

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре (посещение занятий по расписанию и выполнение заданий)	60	Лекционные занятия (конспект) (9 занятий)	3 б. - посещение 1 лекционного занятия	3 - 27
		Семинарские занятия (выполнение заданий семинарского занятия) (9 занятий)	4 б. - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65%; 5 б. – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 65-100%	36 - 45
		График самостоятельных работ (отчет о выполнении ГСР, 4 работы)	За одно задание ГСР 3 б. (выполнено 51 - 65% заданий) 5 б. (выполнено 66 - 85% заданий) 7 б. (выполнено 86 - 100% заданий)	12 - 28
Итого по текущей работе в семестре				51 - 100
Промежуточная аттестация (зачет)	40	Тест Часть А	10 б. (пороговое значение) 15 б. (максимальное значение)	10 - 15
		Тест Часть Б	21 б. (пороговое значение) 45 б. (максимальное значение)	21 - 45
		Тест Часть С	6 б. (пороговое значение) 40 б. (максимальное значение)	20 - 40
Итого по промежуточной аттестации (зачету)				51 - 100% по приведенной шкале 20 – 40
Суммарная оценка по дисциплине: сумма баллов текущей и промежуточной аттестации				51 - 100

## 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Учебная литература

#### Основная учебная литература

1. Шнейдер, Л.Б. Психология карьеры [Электронный ресурс]: Учебник и практикум для вузов / Шнейдер Л. Б., Акбиева З. С., Цариценцева О. П. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2020. - 187 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: URL: <https://urait.ru/bcode/454760> (дата обращения: 28.04.2020). - ISBN 978-5-534-06900-6

2. Психология управления персоналом [Электронный ресурс] : Учебник для вузов / под общ. ред. Рогова Е.И. - Москва : Юрайт, 2020. - 350 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: URL: <https://urait.ru/bcode/450368> (дата обращения: 28.04.2020). - ISBN 978-5-534-03827-9.

### Дополнительная учебная литература

1. Елисеева, Л. Я. Педагогика и психология планирования карьеры [Электронный ресурс] : Учебное пособие для вузов / Елисеева Л. Я. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2020. - 242 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: URL: <https://urait.ru/bcode/454309> (дата обращения: 28.04.2020). - ISBN 978-5-534-09493-0.

2. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Профессиональное самоопределение и карьера" : (для университетских специальностей) : конспект лекций / Новокузнецкий институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования "Кемеровский государственный университет", Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Национальный исследовательский Томский политехнический университет" ; авторы-сост. Е. Т. Конюхова [и др.]. - Новокузнецк, 2019. - 70 с. - ISBN 978-5-91797-268-8

### 5.2 Материально-техническое и информационное обеспечение освоения дисциплины.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях 5 корпуса КГПИ КемГУ (654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6):

226 Учебная аудитория для проведения:

- занятий лекционного типа;
- занятий семинарского (практического) типа;
- групповых и индивидуальных консультаций;
- текущего контроля и промежуточной аттестации;
- самостоятельной работы студентов.

Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья.

Оборудование для презентации учебного материала: *стационарное* – экран; *переносное* - ноутбук, проектор.

Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по лицензионному договору № 1212/KMP от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).

Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.

### 5.3.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

#### Перечень СПБД и ИСС по дисциплине

1. **Федеральный портал «Российское образование»** – база данных публикаций и единое окно доступа к информационным ресурсам. Режим доступа: <http://www.edu.ru/>

2. **Единое окно доступа к образовательным ресурсам** – обеспечивает свободный доступ к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной

библиотеке учебно-методических материалов для общего и профессионального образования. Режим доступа: [http://window.edu.ru/catalog/?p\\_rubr=2.2.77.1](http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.2.77.1)

3. **Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов** – распространение электронных образовательных ресурсов и сервисов для всех уровней и ступеней образования. Режим доступа: <http://fcior.edu.ru/>

4. **Единый информационный образовательный портал Кузбасса** – является открытой информационно-образовательной средой, предназначенной для организации сетевого взаимодействия всех субъектов образовательной сферы региона: от органов управления образованием до обучающихся и их родителей. Режим доступа: <https://portal.kuz-edu.ru/index.php>

5. **Педагогика** – на сайте размещены статьи по педагогике, включая некоторые персоналии, дидактику, методику, содержание обучения и контроль знаний, компьютеризацию образования. Режим доступа: <http://paidagogos.com/>

6. **Педагогическая библиотека** – содержит большое количество полнотекстовой литературы по педагогике и ее прикладным отраслям. Многие материалы из этой библиотеки печатаются малыми тиражами и их почти невозможно купить. Большинство книг редко переиздаются. Что бы восполнить этот пробел была открыта эта библиотека. Библиотека постоянно пополняется. Режим доступа: <http://pedlib.ru/>

7. **Педагогическая периодика** – электронный тематический каталог «Педагогическая Периодика», содержащий точные ссылки на наиболее интересные статьи, опубликованные в периодической печати за последние десять лет и посвященные педагогическим проблемам. Режим доступа: <http://www.periodika.websib.ru/>

8. **Педагогическая библиотека научной и учебной литературы по педагогике и ее прикладным областям**, режим доступа: <http://www.pedlib.ru/>

9. **Справочная система "Образование"**, режим доступа: <https://www.resobr.ru/rubric/1506-elektronnaya-sistema-obrazovanie>

10. **Официальный сайт Министерства науки и высшего образования**, режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru>

11. **Научная педагогическая электронная библиотека**, режим доступа: <http://elib.gnpbu.ru/>

12. **Педагогика для всех**, режим доступа: <http://www.profile-edu.ru/>

13. **Портал современных педагогических ресурсов**, режим доступа: <http://intellect-invest.org.ua/rus/library/>

14. **База данных статей по классному руководству и воспитанию школьников**, режим доступа: [ruk.1september.ru](http://ruk.1september.ru)

## **6 Иные сведения и (или) материалы**

### **6.1. Примерные темы письменных учебных работ**

**Примерные индивидуальные задания для самостоятельной работы студента**

**Задание 1.** Составьте таблицу «Стадии профессионального самоопределения» (стадии профессионального самоопределения личности по Е.А. Климову, А.К. Марковой, Э.Ф. Зееру и др.; типы профессионального самоопределения личности по Н.С. Пряжникову). Сделайте теоретические выводы, выделив общие закономерности в определении стадий профессионального самоопределения, выделенные разными авторами.

**Задание 2.** Составьте профессиограмму для одной из предложенных специальностей: «Инженер-проектировщик», «Геолог», «Учитель географии» по следующей схеме:

- 1) психологические требования профессии к человеку (возможные трудности и напряженные ситуации; основные качества, которыми должен обладать работающий – эмоционально-волевые, деловые, внимание, мышление, тип памяти, моральные качества);
- 2) основные сферы деятельности (в чем состоит основная профессиональная деятельность);
- 3) сведения о профессиональной подготовке (пути получения профессии, условия поступления, продолжительность обучения, основные изучаемые дисциплины);
- 4) перспективы профессионального роста (зарплата, карьерный рост, необходимость дальнейшего профессионального обучения, продолжительность отпуска).

Оформите свою работу в виде небольшого письменного сообщения.

**Задание 3.** Ценность профессиональной деятельности заключается в том, что она востребована обществом и позволяет человеку осознавать себя социально значимым и незаменимым. Дайте самостоятельное завершение незаконченных предложений:

Профессионал – это человек, который ...

Для успешной профессиональной самоореализации необходимо ...

Современная карьера – это ...

Зарплата – это ...

Думаю, цели профессиональной деятельности...

«Карьерное» счастье состоит в ...

Некоторые люди хотели бы поменять работу потому, что

... В профессии важно ...

Я хочу, чтобы условия труда ...

Основные трудности карьерного роста ...

**Задание 4.** Познакомьтесь с технологией «Тайм-менеджмента». Составьте собственные рекомендации по рациональному использованию времени.

Составьте перечень Ваших действий или привычек, которые мешают Вам рационально использовать время. Предложите свои варианты их минимизации.

**Задание 5.** Успешная карьера – это большой и долгий проект, который начинается задолго до получения диплома. Работодатель будет оценивать в молодом специалисте три параметра: знания, навыки, мотивацию.

Обоснуйте роль в построении успешной карьеры таких навыков, как:

- самоорганизация, ответственность, дисциплинированность, пунктуальность;
- коммуникативные и презентационные навыки;
- навыки работы с информацией.

**Задание 6.** Напишите эссе о своей предполагаемой карьере на тему «Мой жизненный путь».

**Задание 7.** Подготовьте 10 вопросов, на которые вам нужно получить ответ при выборе работы.

**Задание 8.** Дайте сравнительную характеристику профессионального самоопределения на этапе обучения в вузе и на этапе работы в организации. Выделите сходства и различия.

**Задание 9.** Какой смысл профессионального самоопределения можно считать наиболее предпочтительным?

Развитие конкурентной личности на рынке труда.

Достижение максимального материального благополучия (как основного, духовного, интеллектуального, эстетического и прочего развития).

Каждый человек выбирает наиболее подходящий для себя смысл и меняет его в течение всей жизни.

Аргументируйте свой ответ.

**Задание 10.** Составьте глоссарий основных терминов и понятий по теме «Профессиональное самоопределение и карьера»

## 6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

Таблица 8 – Примерные теоретические вопросы и практические задания / задачи к зачету

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания / задачи
<b>Раздел 1 «Профессиональное самоопределение личности»</b>		
Периодизация жизни и профессионального самоопределения личности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие и виды самоопределения.</li> <li>2. Теоретические основы профессионального самоопределения личности</li> <li>3. Профессиональное самоопределение на разных возрастных этапах.</li> <li>4. Мотивы выбора профессии.</li> </ol>	<p><i>Практическое задание.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определите мотивы профессионального выбора старшеклассника, используя методику «Восьмиугольник основных факторов выбора профессии» (по Е.А. Климову).</li> <li>2. Виталий, ученик одиннадцатого класса, сказал родителям, что хочет быть инженером и планирует поступить в технический вуз. Однако родители, продолжатели династии врачей, категорически отвергли идею сына и настаивали на поступление в медицинский институт. На стороне родителей встали бабушка и дедушка, которые также работали врачами. После этого Виталий, который хорошо учился все эти годы, перестал уделять внимание учебе – часто стала появляться отметка «3», нередко были неудовлетворительные оценки по многим предметам. Юноша утратил интерес к учебной деятельности. Виталий заявил, что, если не технический вуз, тогда он вообще не будет поступать в институт, а пойдет работать... Вопросы: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Почему юноша так отреагировал на решение взрослых о его будущей профессии?</li> <li>2. Что можно посоветовать родителям при решении вопроса о будущем самоопределении Виталия</li> </ol> </li> </ol>
Социально-профессиональные факторы становления специалиста	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Определение понятий «профпригодность», «профорентация», «профотбор».</li> <li>6. Структурные компоненты</li> </ol>	<p><i>Практическое задание.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Профессиональная пригодность рассматривается как вероятностная характеристика, отражающая возможности человека по овладению какой-либо профессиональной деятельностью. Основными структурными компонентами</li> </ol>

	<p>профессиональной пригодности.</p> <p>7. Критерии профессиональной пригодности при профотборе.</p> <p>8. Этапы процесса профессионального отбора.</p> <p>9. Основные направления профессионального сопровождения человека.</p>	<p>профпригодности являются: гражданские качества, профессионально-трудова направленность личности, общая дееспособность (физическая и умственная), единичные, специальные способности.</p> <p>Определите профессиональную пригодность к овладению выбранной Вами деятельностью.</p> <p>2. Рассмотрите кризисы профессионального самоопределения. Предложите пути преодоления кризисов.</p>
<p>Основы профессиографии</p>	<p>10. Определение понятий «профессия», «специальность», «квалификация».</p> <p>11. Типология профессий Е.А. Климова.</p> <p>12. Типология профессий Дж. Голланда.</p> <p>13. Определение понятий «профессиография», «профессиограмма».</p> <p>14. Структура профессиограммы.</p>	<p><i>Практическое задание.</i></p> <p>Каждый человек по своим личностным качествам подходит к определённому типу профессий. «Опросник профессиональных предпочтений» Дж.Голланда основан на соотнесении типов профессии с индивидуальными человека, призван помочь выбрать профессию с учетом личностных особенностей.</p> <p>Выполните исследовательские задания: Определите свой вариант профессиональных предпочтений при помощи опросника Дж.Голланда</p>
<b>Раздел 2 «Современные подходы к проектированию профессиональной карьеры»</b>		
<p>Понятие карьеры и карьерная стратегия</p>	<p>15. Понятие «карьера».</p> <p>16. Типология карьеры.</p> <p>17. Стадии развития профессиональной карьеры</p> <p>18. Вертикальная и горизонтальная карьера.</p> <p>19. Факторы, влияющие на успешное развитие карьеры</p>	<p><i>Практическое задание.</i></p> <p>Петр Евгеньевич собирался отметить в следующем году свое сорокалетие. За последние восемь лет он осуществил быстрый карьерный рост в крупной, быстро развивающейся компании по производству и реализации продуктов питания. Он начал координатором отдела сбыта, затем перешел на должность инженера по поддержке сбыта. Потом продвинулся на должность руководителя группы. Впоследствии он стал менеджером по работе с ключевыми клиентами. Затем его повысили до уровня менеджера по сбыту в регионе. Два года он работал директором по сбыту по всей России, а последние пять лет – заместителем директора по сбыту в масштабе СНГ. Заработки его вполне устраивали. Большие комиссионные выплаты при условии успешной реализации ставили сотрудников</p>

		<p>отдела сбыта в число наиболее высокооплачиваемых в компании.</p> <p>Вместе с тем в последний год интерес к работе начал снижаться. Не было ощущение успеха, особого признания со стороны руководства компании. Он неоднократно давал понять руководству, что готов расти и двигаться дальше. Но ответных шагов со стороны руководства не последовало.</p> <p>Недавно он обсуждал эту проблему со своим коллегой из другой компании – менеджером по группе ведущих торговых марок компании. В развитии их карьеры было много общего: сначала бурный рост, а затем медленное затухание и практическое прекращение карьерного роста при приближении к границе сорокалетнего возраста.</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Как объяснить замедление карьерного роста?</li> <li>2. Какие обстоятельства объективного характера могли этому предшествовать?</li> <li>3. Какие мероприятия могли бы способствовать разрешению создавшегося противоречия?</li> </ol>
Технологии и методы управления карьерой	<p>20. Технология эффективной самопрезентации</p> <p>21. Технологии определения оптимального карьерного пути</p> <p>22. Технологии оптимизации постановки карьерных целей и процесса разработки планов</p> <p>23. SWOT-анализ сильных и слабых сторон личности.</p>	<p><i>Практическое задание.</i></p> <p>Планирование карьеры и дальнейшие успехи в карьере существенно зависят от индивидуальных особенностей человека. В список критериев оценки персонала в организации входят самооценка, уровень притязаний, locus контроля.</p> <p>Приведите примеры, свидетельствующие о положительном/отрицательном влиянии данных характеристик на карьерный рост человека.</p>
Технология поиска работы	<p>24. Принятие решения о поиске работы.</p> <p>25. Понятие, структура, виды резюме.</p> <p>26. Виды собеседования.</p> <p>27. Самопрезентация.</p>	<p><i>Практическое задание.</i></p> <p>1. Посещение дней карьеры/ открытых дверей является одним из эффективных способов поиска работы учащейся молодежи. В определенный день и время, в заранее указанном месте собираются представители различных организаций и студенты. Происходит презентация организаций, потом кандидаты имеют возможность заполнить анкеты и оставить резюме.</p>

		<p>Перечислите преимущества и недостатки такого поиска работы.</p> <p>2. Человек является «товаром» на рынке труда. Поэтому необходимо научиться мыслить рыночными категориями, а это значит, что надо подумать о том, что именно для покупающей стороны может предложить соискатель, какими качествами, навыками он обладает. Делая акцент на свои сильные стороны, соискатели оценивают себя с точки зрения полезности работодателю.</p> <p>Напишите, какие ваши качества могут быть конкурентным преимуществом в глазах работодателя:</p> <p>Таблица 1 – Акцент на себе</p> <table border="1" data-bbox="831 701 1442 853"> <thead> <tr> <th data-bbox="831 701 1023 741">ЗНАНИЯ</th> <th data-bbox="1023 701 1225 741">НАВЫКИ</th> <th data-bbox="1225 701 1442 741">КОМПЕТЕНЦИИ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="831 741 1023 804">1.</td> <td data-bbox="1023 741 1225 804">1.</td> <td data-bbox="1225 741 1442 804">1.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="831 804 1023 853">2. т. д.</td> <td data-bbox="1023 804 1225 853">2. и т. д.</td> <td data-bbox="1225 804 1442 853">2. и т. д.</td> </tr> </tbody> </table> <p><i>Компетенция</i> - это способности, знания, алгоритмы действий, системы ценностей и отношений, которые выявляются в актуальных деятельностных проявлениях человека.</p>	ЗНАНИЯ	НАВЫКИ	КОМПЕТЕНЦИИ	1.	1.	1.	2. т. д.	2. и т. д.	2. и т. д.
ЗНАНИЯ	НАВЫКИ	КОМПЕТЕНЦИИ									
1.	1.	1.									
2. т. д.	2. и т. д.	2. и т. д.									
<p>Разработка проекта «Построение карьеры»</p>	<p>28. Карьерные перспективы: влияние социальных условий, личностных особенностей и карьерных ориентаций.</p> <p>29. Планирование этапов карьерного роста.</p> <p>30. Этап реализации проекта.</p> <p>31. Коррекция проекта по итогам самоконтроля.</p>	<p><i>Практическое задание.</i></p> <p>1. Карьерные ориентации (профессиональная компетентность, менеджмент, автономия, стабильность, служение, вызов, интеграция стилей жизни, предпринимательство) возникают в начальные годы развития карьеры, они устойчивы и могут оставаться достаточно стабильными длительное время. При этом очень часто человек реализует свои карьерные ориентации неосознанно.</p> <p>Выполните исследовательские задания: Определите свои карьерные предпочтения при помощи методики «Якоря карьеры».</p> <p>2. Составьте личный профессиональный план, направленный на преодоление проблем профессионального самоопределения.</p>									
<b>Раздел 3 «Профессиональное взаимодействие в коллективе»</b>											
<p>Процесс формирования и развития личности в организации</p>	<p>32. Формирование коллектива и его влияние на личность.</p> <p>33. Признаки коллектива</p> <p>34. Командообразование: цели и задачи.</p>	<p><i>Практическое задание.</i></p> <p>1. Создайте банк визуальных иллюстраций (рисунков, картин, компьютерной графики) по теме «Деловое общение»</p> <p>2. Разработайте и проведите деловую игру «Сплочение коллектива»</p>									

	35. Этика делового общения внутри коллектива	
Адаптация человека к организационному окружению и изменение его поведения	36. Понятие «адаптация персонала». 37. Показатели успешной профессиональной адаптации. 38. Обучение и развитие персонала. 39. Самообучение. 40. Конструктивные способы воздействия.	Практическое задание. 1. Организуйте дискуссию по проблемам профессиональной адаптации человека. 2. Обоснуйте необходимость самообучения в период профессиональной адаптации. Приведите примеры. 3. Составить каталог методик для диагностики индивидуально – психологических особенностей личности.

Составитель: Инкина С.Г, канд.пед.наук, доцент кафедры психологии и общей педагогики