

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Вятский государственный университет»  
(ВятГУ)  
г. Киров

Утверждаю  
Директор/Декан Мартинсон Е. А.



Номер регистрации  
РПД\_3-06.03.01.01\_2020\_115626  
Актуализировано: 11.03.2021

**Рабочая программа дисциплины**  
**Личностное и профессиональное самоопределение**

	наименование дисциплины
Квалификация выпускника	Бакалавр пр.
Направление подготовки	06.03.01 шифр
	Биология наименование
Направленность (профиль)	3-06.03.01.01 шифр
	Микробиология наименование
Формы обучения	Очная наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра социальной работы и молодежной политики (ОРУ) наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра микробиологии (ОРУ) наименование

## Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины

Волченкова Елена Валерьевна

---

ФИО

## Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины	Формирование у студентов знаний о личностном и профессиональном самоопределении и умений проектирования личностной и профессиональной траектории саморазвития.
Задачи дисциплины	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование у студентов знаний о сущности, этапах, закономерностях личностного и профессионального самоопределения.</li> <li>2. Развитие умений самоанализа, целеполагания и планирования, навыков самоменеджмента.</li> <li>3. Воспитание ответственности за личностный и профессиональный выбор, самостоятельности, деловой культуры.</li> </ol>

### Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

#### Компетенция ОК-6

способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия		
Знает	Умеет	Владеет
этапы формирования коллектива, социальные, этические, конфессиональные и культурные различия субъектов общения; особенности и виды коммуникации в группе, способы построения эффективной коммуникации в группе; принципы функционирования профессионального коллектива, роль корпоративных норм и стандартов; методики и технологии мотивации трудовой деятельности	определять стратегию общения в соответствии с реальной коммуникативной ситуацией и особенностей субъектов общения, их социальными, этническими, конфессиональными и культурными различиями; осуществлять диагностику коммуникативных характеристик членов коллектива и собственного коммуникативного поведения	навыками толерантного отношения к членам коллектива

#### Компетенция ОК-7

способностью к самоорганизации и самообразованию		
Знает	Умеет	Владеет
методы построения траектории саморазвития; принципы непрерывного образования; алгоритм решения профессиональных задач в трудовой деятельности	определять траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	методами построения и реализации траектории саморазвития на основе принципов непрерывного образования



**Структура дисциплины**  
**Тематический план**

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Личностное самоопределение	ОК-6
2	Профессиональное самоопределение	ОК-7
3	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	ОК-6, ОК-7

**Формы промежуточной аттестации**

Зачет	1 семестр (Очная форма обучения)
Экзамен	Не предусмотрен (Очная форма обучения)
Курсовая работа	Не предусмотрена (Очная форма обучения)
Курсовой проект	Не предусмотрена (Очная форма обучения)

### Трудоемкость дисциплины

Форма обучения	Курсы	Семестры	Общий объем (трудоемкость)		Контактная работа, час	в том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час				Самостоятельная работа, час	Курсовая работа (проект), семестр	Зачет, семестр	Экзамен, семестр
			Часов	ЗЕТ		Всего	Лекции	Семинарские, практические занятия	Лабораторные занятия				
Очная форма обучения	1	1	108	3	66.5	36	18	18	0	41.5		1	

## Содержание дисциплины

### Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Личностное самоопределение»</b>		<b>51.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л1.1	Сущность самоопределения, личностного самоопределения	2.00
Л1.2	Личность как объект исследования	2.00
Л1.3	Развитие личности	2.00
Л1.4	Коммуникативная компетентность личности	2.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П1.1	Самопрезентация	2.00
П1.2	Психологический портрет	2.00
П1.3	Целеполагание и планирование	2.00
П1.4	Самореализация личности	2.00
П1.5	Коммуникативная компетентность личности	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Сущность самоопределения, личностного самоопределения	2.00
С1.2	Личность как объект исследования	4.00
С1.3	Развитие личности	2.00
С1.4	Коммуникативная компетентность личности	2.00
С1.5	Самопрезентация	2.00
С1.6	Психологический портрет	2.00
С1.7	Целеполагание и планирование	2.00
С1.8	Самореализация личности	2.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	15.00
<b>Раздел 2 «Профессиональное самоопределение»</b>		<b>53.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л2.1	Самоменеджмент	2.00
Л2.2	Профессиональная карьера	2.00
Л2.3	Трудовая адаптация	2.00
Л2.4	Профессиональное развитие	2.00
Л2.5	Трудовой коллектив	2.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П2.1	Тайм-менеджмент	2.00
П2.2	Планирование профессиональной карьеры	2.00
П2.3	Технология поиска работы	2.00
П2.4	Деловой этикет	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С2.1	Самоменеджмент	2.00
С2.2	Профессиональная карьера	2.00
С2.3	Трудовая адаптация	2.00

C2.4	Профессиональное развитие	2.00
C2.5	Трудовой коллектив	2.00
C2.6	Тайм-менеджмент	2.00
C2.7	Планирование профессиональной карьеры	2.00
C2.8	Технология поиска работы	4.00
C2.9	Деловой этикет	2.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	15.00
<b>Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>4.00</b>
33.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
КВР3.1	Сдача зачета	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>108.00</b>

Содержание дисциплины данной рабочей программы используется при обучении по индивидуальному учебному плану, при ускоренном обучении, при применении дистанционных образовательных технологий и электронном обучении (при наличии).



## **Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Успешное освоение дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции, семинарские, практические и лабораторные занятия (при их наличии), получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Тематика лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендованным программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью семинарских занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе.

Целью практических и лабораторных занятий является формирование у обучающихся умений и навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса.

Семинарские, практические и лабораторные занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Для успешного участия в семинарских, практических и лабораторных занятиях обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические (лабораторные) занятия предоставляют обучающемуся возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение

задач, подготовка докладов, написание рефератов, публикация тезисов, научных статей, подготовка и защита курсовой работы / проекта и другие), которые ориентированы на глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины.

Обучающимся рекомендуется систематически отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки.

Внутренняя система оценки качества освоения дисциплины включает входной контроль уровня подготовленности обучающихся, текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию, направленную на оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (в том числе результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) при наличии).

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущего контроля, проводимого в течение освоения дисциплины.

Процедура оценивания результатов освоения дисциплины осуществляется на основе действующих локальных нормативных актов ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», с которыми обучающиеся ознакамливаются на официальном сайте университета [www.vyatsu.ru](http://www.vyatsu.ru).

## **Учебно-методическое обеспечение дисциплины, в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающегося по дисциплине**

### **Учебная литература (основная)**

3) Громова, Е. М. Профессиональная карьера: путь к успеху : научно-методическое пособие / Е.М. Громова, Д.И. Беркутова, Т.А. Горшкова. - Ульяновск : УлГПУ, 2012. - 124 с. : ил., табл. - ISBN 978-5-86045-543-6 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278064/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

1) Амирова, Л. А. Профессиональное самоопределение молодежи : учебное пособие для студ. вузов / Л. А. Амирова. - Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2002. - 143 с. - ISBN 5-87978-162-3 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/42214> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

2) Климов, Евгений Александрович. Психология профессионального самоопределения : учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по спец.: 031000 Педагогика и психология, 031300 - Соц. педагогика, 033400 - Педагогика / Е. А. Климов. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2007. - 304 с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-7695-3778-3 : 217.57 р. - Текст : непосредственный.

### **Учебная литература (дополнительная)**

1) Громова, Екатерина Михайловна. Подготовка современной молодежи к планированию профессиональной карьеры : монография / Е. М. Громова, Д. И. Беркутова, Т. А. Горшкова ; М-во образования и науки РФ, Ульяновский гос. пед. ун-т им. И. Н. Ульянова. - Ульяновск : [б. и.], 2013. - 170 с. - Библиогр.: с. 105-112. - ISBN 978-5-86045-647-1 : 130.00 р. - Текст : непосредственный.

2) Арон, И. С. Психология готовности к профессиональному самоопределению: подходы и результаты исследований : монография / И.С. Арон. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2016. - 284 с. - Библиогр.: с. 231-261. - ISBN 978-5-8158-1740-1 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459453/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

### **Учебно-методические издания**

1) Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся : практикум / Э. М. Ахмедова. - Ставрополь : СКФУ, 2018. - 120 с. - Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494804/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

### **Учебно-наглядное пособие**

1) Личностное и профессиональное самоопределение : учебное наглядное пособие для студентов всех направлений подготовки и форм обучения / ВятГУ, ИГСН, ФИПНК, каф. СРМП ; сост. Е. В. Волченкова. - Киров : ВятГУ, 2021. - 25 с. - Б. ц. - Текст . Изображение : электронное.

### **Электронные образовательные ресурсы**

- 1) Портал дистанционного обучения ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://mooc.do-kirov.ru/>
- 2) Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [электронный ресурс] / - Режим доступа: [https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program\\_ID=3-06.03.01.01](https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-06.03.01.01)
- 3) Личный кабинет студента на официальном сайте ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <https://new.vyatsu.ru/account/>
- 4) Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

### **Электронные библиотечные системы (ЭБС)**

- ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>)
- ЭБС «Издательства Лань» (<http://e.lanbook.com/>)
- ЭБС «Университетская библиотека online» ([www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru))
- Внутренняя электронно-библиотечная система ВятГУ (<http://lib.vyatsu.ru/>)
- ЭБС «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru>)

### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

- ГАРАНТ
- КонсультантПлюс
- Техэксперт: Нормы, правила, стандарты
- Роспатент (<https://www1.fips.ru/elektronnye-servisy/informatsionno-poiskovaya-sistema>)
- Web of Science® (<http://webofscience.com>)

## Материально-техническое обеспечение дисциплины

### Демонстрационное оборудование

Перечень используемого оборудования
МУЛЬТИМЕДИА ПРОЕКТОР CASIO XJ-A141V С ЭКРАНОМ НАСТЕННЫМ 180*180СМ, ШТАТИВОМ PROFFIX 63-100СМ И КАБЕЛЕМ VGA 15.2М
НОУТБУК HP 4530s Intel Core i3-2350M/15.6 HD AG LED SVA

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе лицензионное и свободно распространяемое ПО (включая ПО отечественного производства)**

№ п.п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO
2	Microsoft Office 365 ProPlusEdu ALNG SubsVL MVL AddOn toOPP	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами
3	Office Professional Plus 2016	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями
4	Windows Professional	Операционная система
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение
6	Справочная правовая система «Консультант Плюс»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
7	Электронный периодический справочник ГАРАНТ Аналитик	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.
9	МойОфис Стандартный	Набор приложений для работы с документами, почтой, календарями и контактами на компьютерах и веб браузерах

Обновленный список программного обеспечения данной рабочей программы находится по адресу:  
[https://www.vyatsu.ru/php/list\\_it/index.php?op\\_id=115626](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=115626)