

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\_2021\_124358  
Актуализировано: 13.05.2021

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

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

|  |   |   |
|--|---|---|
| Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде          |   |   |
| Знает  | Умеет   | Владеет   |
| правила социального взаимодействия, командные роли и закономерности поведения членов команды | осуществлять социальное взаимодействие, действовать в соответствии со своей ролью в команде | способами эффективного социального взаимодействия и реализации своей роли в команде |

#### Компетенция УК-9

|  |  |  |
|--|--|--|
| Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах      |  |  |
| Знает  | Умеет  | Владеет  |
| принципы недискриминационного взаимодействия при коммуникации в различных сферах жизнедеятельности | планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами имеющими ограниченные возможности здоровья | навыками взаимодействия с лицами имеющими ограниченные возможности здоровья в социальной и профессиональной сферах |

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

| № п/п | Наименование разделов дисциплины                  | Шифр формируемых компетенций |
|-------|---|------------------------------|
| 1     | Личностное самоопределение                        | УК-3                         |
| 2     | Профессиональное самоопределение                  | УК-9                         |
| 3     | Подготовка и прохождение промежуточной аттестации | УК-3, УК-9                   |

**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 знакомятся 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.

3) Ванюхина, Н. В. Психология развития и возрастная психология / Н.В. Ванюхина. - Казань : Познание, 2014. - 132 с. - Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364233/> (дата обращения: 03.03.2021). - 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=124358](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=124358)