

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Псковский государственный университет»  
(ПсковГУ)**

Институт гуманитарных наук и языковых коммуникаций  
Исторический факультет

СОГЛАСОВАНО

Директор института гуманитарных  
наук и языковых коммуникаций

  
Л.В. Алиева  
«28» Июня 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

  
А.А. Серебрякова  
«28» Июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ  
Б2.0.М.01.01(У)**

**Учебная практика «Развитие профессиональной карьеры»**

**Направление подготовки**

41.04.01 Зарубежное регионоведение

**Профиль ОПОП ВО**

«Россия и сопредельные регионы: международно-политический анализ»

**Форма обучения очная**

**Квалификация выпускника магистр**

Псков  
2022

Программа рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании кафедры всеобщей истории и регионоведения, протокол от 1 июля 2022 г. № 12.

Зав. кафедрой всеобщей истории и регионоведения

  
\_\_\_\_\_ (Т.Г. Хришкевич)

«01» июля 2022 г.

Обновление рабочей программы дисциплины

На 20\_\_ / 20\_\_ учебный год:

рабочая программа дисциплины обновлена в соответствии с решением кафедры \_\_\_\_\_, протокол от «\_\_» \_\_\_\_\_, 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

На 20\_\_ / 20\_\_ учебный год:

рабочая программа дисциплины обновлена в соответствии с решением кафедры \_\_\_\_\_, протокол от «\_\_» \_\_\_\_\_, 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

На 20\_\_ / 20\_\_ учебный год:

рабочая программа дисциплины обновлена в соответствии с решением кафедры \_\_\_\_\_, протокол от «\_\_» \_\_\_\_\_, 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

## **1. Цели учебной практики**

Целью учебной практики Б2.0.М.01.01(У) Учебная практика «Развитие профессиональной карьеры» является формирование у обучающихся знаний об управлении карьерой в выбранной сфере профессиональной деятельности, подходах и методах формирования и развития карьеры и необходимых надпрофессиональных навыках (soft skills).

## **2. Задачи учебной практики**

Задачами учебной практики Б2.0.М.01.01(У) Учебная практика «Развитие профессиональной карьеры» являются:

- формирование знаний и практических навыков для развития карьеры;
- овладение категориальным аппаратом предмета изучения в рамках освоения практики;
- изучение роли социализации, профориентации и профессионализации персонала в процессе управления профессиональной карьерой;
- диагностика и повышение уровня развития надпрофессиональных навыков (soft skills);
- формирование представлений о теории и практике построения карьеры.

## **3. Место учебной практики в структуре ОПОП**

Учебная практика относится к обязательной части Блока 2. Практика учебного плана подготовки магистров, входит в модуль метапредметных компетенций и является обязательной для студентов.

Б2.0.М.01.01(У) Учебная практика «Развитие профессиональной карьеры» проходит в 1 семестре у студентов всех форм обучения. Входные знания базируются на знаниях, умениях и навыках, полученных в процессе освоения дисциплин 1 семестра в рамках ОПОП магистратуры.

Теоретические знания, практические навыки и умения, полученные в ходе учебной практики, подготавливают студента к успешному прохождению производственной практики и государственной итоговой аттестации.

## **4. Типы (формы) и способы проведения (при наличии) учебной практики**

Вид практики – учебная практика.

Тип учебной практики – практика по получению первичных профессиональных умений, формирующих у обучающихся теоретические и методологические знания по анализу и управлению профессиональной карьерой.

Способ проведения учебной практики – стационарная.

Организация, формы и порядок проведения учебной практики определены на основании Положения о практике обучающихся, осваивающих основные профессиональные образовательные программы высшего образования, федерального государственного бюджетного образовательного

учреждения высшего образования «Псковский государственный университет».

### 5. Место и время проведения учебной практики

Учебная практика проводится в 1 семестре, с 3 по 14 неделю в соответствии с учебным графиком учебного плана и состоит из: онлайн-курса, практической части и самостоятельной работы и реализуется на площадках ФГБОУ ВО «Псковский государственный университет».

### 6. Планируемые результаты обучения при прохождении практики, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

6.1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Обучающийся, освоивший учебную практику в рамках модуля метапредметных компетенций, должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
УК-3	УК-3 Способен при решении профессиональных задач теолога организовать работу коллектива и руководить ею, вырабатывая единую стратегию для достижения поставленной цели
УК-5	УК-5 Способен анализировать и учитывать религиозную составляющую межкультурного взаимодействия
УК-6	УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе традиционной нравственности

6.2. Планируемые результаты обучения при прохождении практики, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП.

#### Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции (ОПК)	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции (ИУК)
Командная работа и лидерство	УК-3 Способен при решении профессиональных задач теолога организовать работу коллектива и руководить ею, вырабатывая единую стратегию для	ИУК 3.1. Знает: принципы подбора эффективной команды; методы эффективного руководства коллективами
		ИУК 3.2. Умеет: выбирать командную стратегию; организовывать работу коллектива; управлять коллективом; разрабатывать мероприятия по личностному, образовательному и профессиональному росту

	достижения поставленной цели	ИУК 3.3 Владеет: методами организации команды; навыками управления коллективом для достижения поставленной цели, разработки стратегии и планирования командной работы
Межкультурное взаимодействие	УК-5 Способен анализировать и учитывать религиозную составляющую межкультурного взаимодействия	ИУК 5.1. Знает: национальные, этнокультурные и конфессиональные особенности и народные традиции населения; основы и закономерности социального и межкультурного взаимодействия, направленного на решение профессиональных задач
		ИУК 5.2. Умеет: грамотно, доступно излагать профессиональную информацию в процессе межкультурного взаимодействия с учетом особенности аудитории; соблюдать этические нормы и права человека; анализировать особенности социального взаимодействия с учетом национальных, этнокультурных, конфессиональных особенностей
		ИУК 5.3. Владеет: навыками организации продуктивного взаимодействия с учетом национальных, этнокультурных, конфессиональных особенностей; приемами преодоления коммуникативных, образовательных, этнических, конфессиональных и других барьеров в процессе межкультурного взаимодействия
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе традиционной нравственности	ИУК 6.1. Знает: основные принципы профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда; основы саморазвития, самоорганизации, самореализации, использования творческого потенциала в собственной деятельности.
		ИУК 6.2. Умеет: решать задачи собственного профессионального и личностного развития, включая задачи изменения карьерной траектории; расставлять приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки
		ИУК 6.3. Владеет: способами управления своей познавательной

		деятельности и ее совершенствования на основе самооценки и принципов непрерывного образования
--	--	---

## 7. Структура и содержание учебной практики

Общая трудоемкость учебной практики определяется учебным планом и составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ п/п	Разделы (этапы) практики	Виды учебной работы студентов на практике (часов)			Формы текущего контроля
		Всего часов, в т.ч.	Контактная работа	Самостоятельная работа	
<b>I.</b>	<b>Подготовительный этап</b>				
1.	<b>Практическое занятие</b> Презентация онлайн-курса, самодиагностика уровня надпрофессиональных навыков (soft skills)	2	2	—	Тесты на самодиагностику
<b>II.</b>	<b>Основной этап</b>				
2.1.	<b>Онлайн-курс</b> Тема 1. Карьера в современном мире Тема 2. Формирование эффективного портфолио; Тема 3. Коммуникация и социальный интеллект; Тема 4. Междисциплинарность как инструмент карьерного роста; Тема 5. Креативное мышление как драйвер карьеры; Тема 6. Управление информацией и данными	44	24	20	Текущее тестирование по факту освоения темы в СДО и завершающий итоговый общий тест по курсу
2.2.	<b>Тренинги</b> Тренинг 1. Работа в команде Тренинг 2. Подготовка резюме Тренинг 3. Самопрезентация	6	6	—	Выполнение кейс-заданий
<b>III.</b>	<b>Завершающий этап</b>				
3.1.	<b>Подготовка отчета-портфолио по практике</b> 1. Наполнение портфолио материалами (резюме, свидетельства имеющегося опыта и образования); 2. Подготовка самопрезентации (учтная форма)	20	—	20	Отчет-портфолио
3.2.	Проведение зачетного занятия Самопрезентация с использованием портфолио перед руководителем практики от университета /комиссией.	—	0,15*	—	Зачет
	<b>Всего часов</b>	<b>72</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	

\*объем работы в часах, установленный в соответствии с действующими нормами

## **8. Формы отчетности по учебной практике**

Формой отчетности по итогам учебной практики является составление и защита отчета-портфолио.

Отчет-портфолио включает в себя:

- I. Титульный лист (Приложение №1)
- II. Лист оглавления (Приложение №2)
- III. Результаты освоения учебной практики:
  1. Результаты теста на самодиагностику (Приложение №3: разделы «Самодиагностика soft skills», «Способы развития soft skills»);
  2. Результаты выполнения кейс-заданий по итогам освоения онлайн-курса (6 позиций):
    - Тема 1. Карьера в современном мире;
    - Тема 2. Формирование эффективного портфолио;
    - Тема 3. Коммуникация и социальный интеллект;
    - Тема 4. Междисциплинарность как инструмент карьерного роста;
    - Тема 5. Креативное мышление как драйвер карьеры;
    - Тема 6. Управление информацией и данными.
  3. Резюме, составленное при помощи онлайн-конструкторов по созданию резюме (Приложение №4).
- IV. Иные документы, подтверждающие факт развития soft skills (сертификаты о повышении квалификации, участии в волонтерской деятельности, мастер-классах, тренингах и т.п.) – при наличии.

Технические требования к оформлению отчета-портфолио: формат документа – .doc, .docx; шрифт – Times New Roman, 14 пт; поля: верхнее и нижнее – по 2 см., левое – 3 см., правое – 1 см.; межстрочный интервал – 1,5; абзацный отступ – 1,25. Рекомендуемый объем портфолио – 10 страниц.

## **9. Формы промежуточной аттестации (по итогам практики)**

Формой промежуточной аттестации по итогам учебной практики является зачет.

Для защиты отчетов-портфолио об учебной практике директором центра карьеры и трудоустройства назначается комиссия в составе 3 человек. В состав комиссии входят работники университета, а также представители работодателей, реализующие программу практики.

На защиту студент предоставляет отчет-портфолио (см. п.8), а также в устной форме готовит самопрезентацию по итогам освоения курса в соответствии с требованиями (Приложение №5).

Зачёт по практике обучающийся обязан сдать в установленный срок.

## **10. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации обучающихся**

### **10.1. Перечень компетенций и этапов их формирования**

Конечными результатами освоения дисциплины являются следующие компетенции:

УК-3 Способен при решении профессиональных задач теолога организовать работу коллектива и руководить ею, вырабатывая единую стратегию для достижения поставленной цели

УК-5 Способен анализировать и учитывать религиозную составляющую межкультурного взаимодействия

УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе традиционной нравственности

Этапы формирования компетенций представлены в приложении 5.1. к основной профессиональной образовательной программе.

## **10.2. Описание индикаторов достижения компетенций, критериев оценивания компетенций, шкалы оценивания**

Описание индикаторов достижения компетенций, критериев оценивания компетенций, шкалы оценивания представлены в приложении 5.2. к основной профессиональной образовательной программе.

## **10.3. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

Проведение промежуточной аттестации в Университете может осуществляться с использованием образовательного ресурса ЭИОС Университета на базе платформы LMS Moodle. Форма проведения аттестационного испытания адаптируется с учетом применения ЭО и ДОТ.

### **Организация промежуточной аттестации в семестре 1 у студентов ОФО**

Назначение	Промежуточная аттестация – зачет в устной форме
Время выполнения задания и ответа	0,15 часа
Варианты заданий во время промежуточной аттестации	Промежуточная аттестация проводится в форме самопрезентации и предоставления отчета-портфолио
Применяемые технические средства	<i>Не требуются</i>
Допускается использование следующей справочной и нормативной литературы	Допускается использовать портфолио
Дополнительная информация	<i>Нет</i>

Критерии оценки результатов защиты результатов учебной практики:  
-соответствие содержания отчета-портфолио программе практики;  
- наличие практических материалов в соответствии с программой практики.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Каково ваше понимание терминологии, «soft skills», «цифровые компетенции» и т.д.?

2. Перечислите источники и ресурсы информации о развитии карьеры.
3. Укажите основные нормативные и правовые акты, которыми руководствуется в своей деятельности молодой специалист?
4. Перечислите факторы внутренней среды, оказывающие на ваш взгляд прямое воздействие на формирование индивидуального карьерного трека.
5. Перечислите факторы внешней среды, оказывающие на ваш взгляд прямое воздействие на формирование индивидуального карьерного трека.
6. Как осуществляется управление карьерой в условиях турбулентности рынка труда?
7. Назовите требования, предъявляемые к современному соискателю на рынке труда.
8. Что вы понимаете под лидерством при управлении командой? Почему нужно делегировать права, ответственность и власть?
9. Назовите актуальные информационные ресурсы для развития индивидуального карьерного трека и формирования soft skills.
10. Перечислите принципы формирования эффективной команды.

Качество представленных результатов	Кол-во баллов
Студент: - оформил портфолио в соответствии с требованиями; - содержание портфолио и материалы, соответствуют программе практики; - самопрезентация имеет логику, четкую структуру и актуальные формулировки в содержании; - владеет теоретическими понятиями.	зачтено
Студент: - оформил портфолио, содержание которого не соответствует программе практики, требованиям к оформлению, сроку представления; - самопрезентация не имеет четкой структуры, содержание самопрезентации не соответствует требованиям; - не владеет теоретическими понятиями.	незачтено

### **11. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов на учебной практике.**

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы осуществляется с использованием образовательного ресурса ЭИОС Университета на базе платформы LMS Moodle. Преподаватель размещает в системе СДО материалы для проведения теста на самодиагностику soft skills (Приложение №3), а также материалы к практическим занятиям с указанием крайнего срока их выполнения. При нарушении сроков выполнения задания без уважительной причины, установления факта сдачи идентичных работ – указанные работы считаются невыполненными.

По окончании прохождения учебной практики студент представляет итоговый отчет-портфолио и готовит устную самопрезентацию. Портфолио выполняется в печатной форме и электронном варианте в соответствии с

требованиями (см. п.8) с загрузкой в систему СДО. При необходимости в процессе работы над заданием студент может получить индивидуальную консультацию у руководителя.

## **12. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной практики.**

а) основная литература, в т.ч. из ЭБС:

1.Елисеева, Л. Я. Педагогика и психология планирования карьеры: учебное пособие для вузов / Л. Я. Елисеева. 2-е изд. Москва: Издательство Юрайт, 2022. 242 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-09493-0. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/493123> (дата обращения: 14.04.2022).

2.Кадровая политика и кадровый аудит организации: учебник для вузов / Л. В. Фотина [и др.]; под общей редакцией Л. В. Фотиной. Москва: Издательство Юрайт, 2022. 478 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-14732-2. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/496698> (дата обращения: 14.04.2022).

3.Одегов, Ю. Г. Кадровая политика и кадровое планирование: учебник и практикум для вузов / Ю. Г. Одегов, В. В. Павлова, А. В. Петропавловская. 3-е изд., перераб. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2022. 575 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-14217-4. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/496601> (дата обращения: 14.04.2022).

4.Семенова, Л. М. Профессиональный имиджбилдинг на рынке труда: учебник и практикум для вузов / Л. М. Семенова. Москва: Издательство Юрайт, 2022. 243 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-11387-7. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/495068> (дата обращения: 14.04.2022).

5.Управление человеческими ресурсами: учебник и практикум для вузов / О. А. Лапшова [и др.]; под общей редакцией О. А. Лапшовой. Москва: Издательство Юрайт, 2022. 406 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-9916-8761-4. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/489420> (дата обращения: 14.04.2022).

6.Шнейдер, Л. Б. Психология карьеры: учебник и практикум для вузов / Л.Б. Шнейдер, З. С. Акбиева, О. П. Цариценцева. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2022. 187 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-06900-6. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/493542> (дата обращения: 14.04.2022).

б) дополнительная литература, в т.ч. из ЭБС:

7.Духновский, С. В. Кадровая безопасность организации: учебник и практикум для вузов / С. В. Духновский. Москва: Издательство Юрайт, 2022. 245 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-09266-0. Текст: электронный //

Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/494739> (дата обращения: 14.04.2022).

8.Елисеева, Л. Я. Педагогика и психология планирования карьеры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. Я. Елисеева. 2-е изд. Москва: Издательство Юрайт, 2022. 242 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-11411-9. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/495882> (дата обращения: 14.04.2022).

9.Психология труда: учебник для вузов / Е. А. Климов [и др.]; под редакцией Е.А. Климова, О.Г. Носковой. Москва: Издательство Юрайт, 2022. 249 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-00294-2. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/492050> (дата обращения: 14.04.2022).

10.Психология управления персоналом: учебник для вузов / Е. И. Рогов [и др.]; под общей редакцией Е. И. Рогова. Москва: Издательство Юрайт, 2022. 350 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-03827-9. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/498843> (дата обращения: 14.04.2022).

11.Экономика и социология труда: теория и практика: учебник и практикум для вузов / И. В. Кохова [и др.]; под редакцией В. М. Масловой, М. В. Полевой. 2-е изд., перераб. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2022. 493 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-13232-8. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/488933> (дата обращения: 14.04.2022).

в) информационных технологий:

- программное обеспечение:

1. Текстовый процессор Microsoft Word OpenOffice.org Writer
2. Табличный процессор Microsoft Excel OpenOffice.org Calc
3. Средства создания презентаций Microsoft PowerPoint OpenOffice.org Impress
4. Браузер Internet Explorer Mozilla FireFox
5. Программы Microsoft Office.

г) перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Научная электронная библиотека <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>
2. Работа в России <https://trudvsem.ru>
3. Комитет по труду и занятости Псковской области <https://trud.pskov.ru>
4. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru>
- 5.Canva – дизайнер <https://www.canva.com/>
6. My Resume [https://myresume.ru/?utm\\_source=youtube&utm\\_medium=video&utm\\_campaign=prosto-eto](https://myresume.ru/?utm_source=youtube&utm_medium=video&utm_campaign=prosto-eto)

7. I can choose <https://icanchoose.ru/>

8. Rezume.online

[https://rezume.online/?utm\\_source=dzen&utm\\_medium=link&utm\\_campaign=eto\\_prosto](https://rezume.online/?utm_source=dzen&utm_medium=link&utm_campaign=eto_prosto)

9. Google шаблоны <https://docs.google.com/document/u/0/?ftv=1>

д) перечень ЭО и ДОТ (онлайн-курсов):

В рамках учебной практики предусмотрено освоение онлайн-курса «Развитие профессиональной карьеры», размещенного в Системе дистанционного обучения ПсковГУ – <https://do3.pskgu.ru>

### **13. Материально-техническое обеспечение учебной практики**

Материально-техническое обеспечение практики достаточно и соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, а также требованиям техники безопасности при проведении учебной практики.

Студентам обеспечена возможность доступа к информации, необходимой для выполнения задания по практике.

Материально-техническая база обеспечения практики, должна соответствовать профилю и включать информационное программное обеспечение.

В процессе организации учебной практики должны применяться современные образовательные и научно-производственные технологии:

1. Мультимедийные технологии, для чего практические занятия обучающихся во время практики проводятся в помещениях, оборудованных экраном, видеопроектором, персональными компьютерами. Это позволяет руководителям и специалистам повысить доступность восприятия и экономить время, затрачиваемое на изложение необходимого материала и увеличить его объем.

2. Дистанционная форма освоения онлайн-курса во время прохождения учебной практики и подготовки отчета-портфолио.

3. Компьютерные технологии и программные продукты, необходимые для сбора и систематизации информации, разработки презентационных материалов, проведения требуемых программой практики мероприятий и выполнения заданий и т.д.

### **14. Особенности организации практики инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.**

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями учебный процесс осуществляется в соответствии с Положением о порядке организации и осуществления образовательной деятельности для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся по образовательным программам среднего профессионального, высшего и дополнительного образования в ФГБОУ ВО «Псковский государственный университет», утверждённым приказом ректора 02.10.2020 № 474.

ОПОП предусматривает возможность обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Задание на учебную практику для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается индивидуально, согласовывается с обучающимся, руководителем ОПОП с учетом особенностей заданий и здоровья обучающегося. Объем и содержание задания на практику, отчета-портфолио определяются в индивидуальном порядке.

Промежуточная аттестация по производственной практике инвалида и лица с ограниченными возможностями здоровья проводится в установленной форме, на основании отчета-портфолио в доступных для обучающегося формах.

#### **Разработчики:**

**Директор центра  
карьеры и трудоустройства**

**Е.В. Гончарова**

**Старший преподаватель  
кафедры управления и  
административного права**

**А.С. Маркова**

**Специалист центра  
карьеры и трудоустройства**

**М.В. Медведева**

**Эксперты:  
Доцент кафедры управления  
и административного права**

**О.Н. Копытова**

**И.о. председателя Комитета по  
труду и занятости Псковской области**

**А.С. Трунова**

Приложение №1  
к рабочей программе учебной практики  
Б2.0.М.01.01(У) Учебная практика  
«Развитие профессиональной карьеры»

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Псковский государственный университет»

\_\_\_\_\_ (институт)

**ПОРТФОЛИО**  
**Учебная практика**  
**«Развитие профессиональной карьеры»**

Студента \_\_\_ курса магистратуры \_\_\_\_\_ (ФИО)  
направления подготовки \_\_\_\_\_ (код) \_\_\_\_\_ (наименование)

Руководитель учебной практики:  
Гончарова Екатерина Викторовна, директор центра  
карьеры и трудоустройства ПсковГУ

Результат итогового теста: \_\_\_\_\_

Оценка: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(подпись) (расшифровка)

Дата: \_\_\_\_\_

Псков  
2022

Приложение №2  
к рабочей программе учебной практики  
Б2.0.М.01.01(У) Учебная практика  
«Развитие профессиональной карьеры»

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	Результаты теста на самодиагностику.....с.	3
II.	Результаты выполнения кейс-заданий по итогам освоения онлайн-курса:	
	1. Тема 1. Карьера в современном мире.....с.	
	2. Тема 2. Формирование эффективного портфолио.....с.	
	3. Тема 3. Коммуникация и социальный интеллект.....с.	
	4. Тема 4. Междисциплинарность как инструмент карьерного роста...с.	
	5. Тема 5. Креативное мышление как драйвер карьеры.....с.	
	6. Тема 6. Управление информацией и данными.....с.	
III.	Резюме.....с.	
IV.	Иные документы, подтверждающие факт развития soft skills.....с.	

### **Самооценка развития ключевых компетенций Soft Skills<sup>1</sup>**

Данный тест позволит Вам самостоятельно оценить, на каком уровне развития сейчас находятся Ваши компетенции. Опросник содержит 60 утверждений, которые описывают проявление 12 компетенций. Визуальная модель поможет Вам увидеть, какие навыки у Вас уже на высоком уровне, а на какие необходимо обратить внимание для их развития.

Достоверность результатов теста определяется Вашей открытостью перед самим собой. При выполнении теста старайтесь обращаться к своему опыту, вспомнить ситуации, которые описаны в вопросе, анализировать свои действия и ощущения. Компетенции – это то, как вы проявляете в деятельности ваши навыки, знания, мотивы и установки. В качестве дополнительной информации о развитии ваших компетенций Вы можете предложить своим близким оценить Вас на основе этого теста.

Цель этого теста – помочь Вам выстроить Вашу индивидуальную траекторию развития на этот год.

#### **Инструкция по выполнению теста**

1. Внимательно прочитайте каждое утверждение;
  2. Обдумайте утверждение и вспомните ситуации из своего опыта;
  3. Выберите из вариантов ответов тот, который описывает степень; соответствия утверждений Вашим повседневным действиям и моделям поведения:
    - Полностью соответствует: **+2**
    - Затрудняюсь ответить (50/50): **+1**
    - Полностью не соответствует: **+0**
  4. Проставьте напротив каждого ответа соответствующие вашим ответам баллы;
  5. Посчитайте сумму баллов в каждом блоке вопросов;
  6. Закрасьте в соответствующем секторе ячейки (сумма баллов=количество ячеек) – раздел «Самодиагностика soft skills»;
- Результат:
- 1-3 балла – низкий уровень развития компетенции.
  - 4-7 баллов – средний уровень развития компетенции.
  - 8-10 баллов – высокий уровень развития компетенции.
7. Изучите описание компетенций.
  8. Подумайте, каким образом вы могли бы улучшить компетенции с низким уровнем развития, и заполните раздел «Способы развития soft skills».

---

<sup>1</sup> Лаборатория компетенций «Soft skills» ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет».

## Вопросы к тесту на определение развития ключевых компетенций Soft Skills

<b>1. Комплексное многоуровневое решение проблем</b>	<b>Балл</b>
<input type="checkbox"/> Я стараюсь не делать выводы и не решать задачу, если у меня недостаточно информации: всегда уточняю недостающую информацию	
<input type="checkbox"/> Я без посторонней помощи преобразую проблему в задачу, которая помогает быстро разрешить ситуацию	
<input type="checkbox"/> Я учитываю при решении задачи информацию, которая не относится к ней напрямую, но влияет на нее	
<input type="checkbox"/> Я целенаправленно расширяю зону своих профессиональных знаний в смежные области	
<input type="checkbox"/> Я использую при анализе проблемы различные подходы, включая междисциплинарные	
<b>Всего баллов:</b>	

<b>2. Критическое мышление</b>	<b>Балл</b>
<input type="checkbox"/> Я тестирую действиями свои представления о мире, убеждения и идеи	
<input type="checkbox"/> Когда мне говорят, что что-то «невозможно», я начинаю искать способы преодолеть ограничения	
<input type="checkbox"/> Я меняю свои представления и убеждения при наличии достоверных оснований для этого	
<input type="checkbox"/> Я различными способами проверяю достоверность новой информации	
<input type="checkbox"/> В решении задач я стараюсь избегать жестких представлений и установок	
<b>Всего баллов:</b>	

<b>3. Креативность</b>	<b>Балл</b>
<input type="checkbox"/> Я предлагаю сразу несколько решений задачи	
<input type="checkbox"/> Окружающие часто подчеркивают мой творческий подход в решении задач	
<input type="checkbox"/> Я собираю базу уникальных идей, прогнозов будущего и открытий из различных областей	
<input type="checkbox"/> Я практикую упражнения для развития творческого подхода в решении задач из различных областей	
<input type="checkbox"/> Я не ограничиваю область поиска решений задач проверенными вариантами	
<b>Всего баллов:</b>	

<b>4. Управление людьми</b>	<b>Балл</b>
<input type="checkbox"/> Коллеги принимают от меня развивающую обратную связь	
<input type="checkbox"/> Я вдохновляю окружающих на достижение общего результата	
<input type="checkbox"/> Люди, с которыми я работаю, получают от меня своевременную поддержку по рабочим вопросам	
<input type="checkbox"/> Я инициирую командные формы решения локальной задачи	
<input type="checkbox"/> Я не стараюсь выполнять всю работу сам, в случае необходимости я передаю задачи другим	
<b>Всего баллов:</b>	

<b>5. Сотрудничество с другими</b>	<b>Балл</b>
<input type="checkbox"/> Когда возникает спор с окружающими, я тот человек, который обращает внимание всех на общие интересы	
<input type="checkbox"/> Я обращаюсь за конкретной помощью к окружающим, если самостоятельно не могу решить задачу	
<input type="checkbox"/> Я активно участвую в совместном поиске решений командных задач	
<input type="checkbox"/> Я четко понимаю свою роль при командном решении задачи	
<input type="checkbox"/> Мне легко увязывать достижение командных целей и решение личных интересов	
<b>Всего баллов:</b>	

<b>6. Эмоциональный интеллект</b>	<b>Балл</b>
<input type="checkbox"/> При общении с людьми, я обращаю не только, что они говорят, но и как ведут себя при этом	
<input type="checkbox"/> Понимание причин эмоций помогает мне конструктивно взаимодействовать с агрессивно настроенными людьми	
<input type="checkbox"/> Я использую приемы саморегуляции, чтобы сохранять работоспособное состояние при большой когнитивной и эмоциональной нагрузке/ в стрессовых ситуациях	
<input type="checkbox"/> Окружающие меня люди подтверждают, что я точно понимаю их эмоции и состояния	
<input type="checkbox"/> Я могу прогнозировать то, как окружающие отреагируют на мои слова или действия	
<b>Всего баллов:</b>	

<b>7. Суждение и принятие решений</b>	<b>Балл</b>
<input type="checkbox"/> Я целенаправленно формирую приемы, помогающие мне принимать решения	
<input type="checkbox"/> Я самостоятельно справляюсь с последствиями принятых решений	
<input type="checkbox"/> Я самостоятельно отслеживаю последствия своих действий и делаю выводы об их эффективности	
<input type="checkbox"/> Я руководствуюсь в принятии решений четкими внутренними ориентирами и ценностями	
<input type="checkbox"/> Я не опираюсь на советы окружающих принимая решения, которые касаются лично меня.	
<b>Всего баллов:</b>	

<b>8. Клиентоориентированность</b>	<b>Балл</b>
<input type="checkbox"/> Окружающие обращаются ко мне для получения реальной помощи в различных жизненных ситуациях	
<input type="checkbox"/> Я уточняю свои представления об интересах и увлечениях окружающих	
<input type="checkbox"/> Мои действия помогают окружающим лучше понять их интересы и потребности	
<input type="checkbox"/> Я собираю информацию, чтобы понять, чем я могу быть полезен окружающим	
<input type="checkbox"/> Я делаю больше того, что от меня требуют формальные отношения, чтобы обрадовать окружающих и этим создать хорошее настроение себе.	
<b>Всего баллов:</b>	

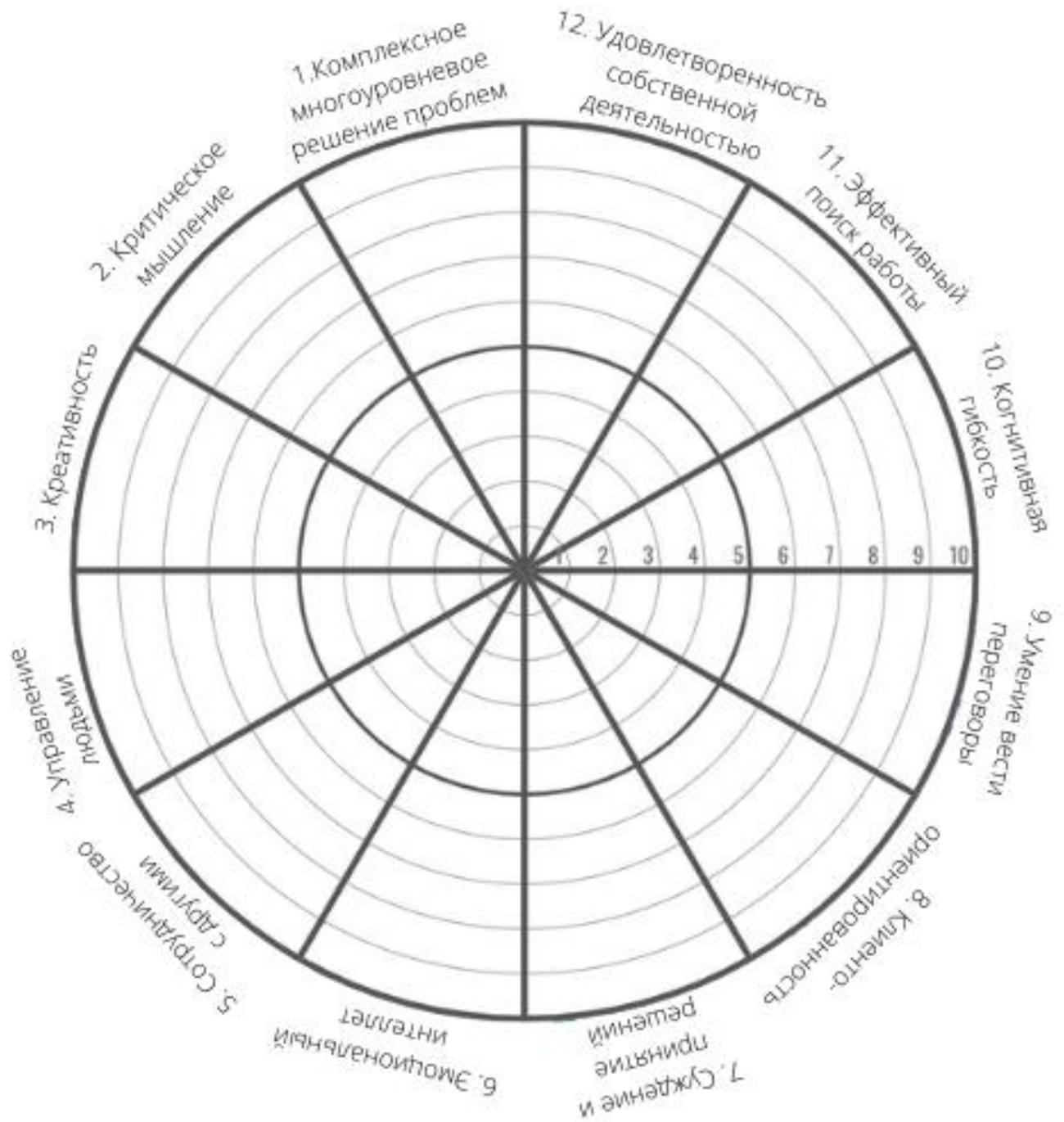
<b>9. Умение вести переговоры</b>	<b>Балл</b>
<input type="checkbox"/> Мне удается договориться с окружающими до соглашений, устраивающих обе стороны, вне зависимости от их статуса и степени нашего знакомства	
<input type="checkbox"/> Когда возникает спор с окружающими, я тот человек, который обращает внимание всех на общие интересы	
<input type="checkbox"/> Я выстраиваю в переговорах долгосрочное сотрудничество	
<input type="checkbox"/> Я даю возможность сохранить лицо второй стороне в споре	
<input type="checkbox"/> Я не стараюсь добиться в переговорах лучших условий для себя всеми возможными способами	
<b>Всего баллов:</b>	

<b>10. Когнитивная гибкость</b>	<b>Балл</b>
<input type="checkbox"/> Мне легко сознательно переключаться с одной содержательной темы общения на другую	
<input type="checkbox"/> Я нахожу аргументы в защиту отличной от моей точки зрения	
<input type="checkbox"/> Я открыто принимаю аргументированную картину мира окружающих, даже если они не согласуются с моей	
<input type="checkbox"/> Я быстро адаптируюсь к изменениям в планах	
<input type="checkbox"/> Я сразу заново приступаю к решению задачи после неудачной попытки, мне не требуется время, чтобы прийти в себя	
<b>Всего баллов:</b>	

<b>11. Эффективный поиск работы</b>	<b>Балл</b>
<input type="checkbox"/> Я целенаправленно расширяю круг профессионального общения	
<input type="checkbox"/> Я тренируюсь письменно и устно представлять свои навыки и компетенции	
<input type="checkbox"/> Я принимаю участие в проектах, которые развивают мои навыки и дают возможность заявить о себе в профессиональной сфере	
<input type="checkbox"/> Я формулирую для себя профессиональные и карьерные цели	
<input type="checkbox"/> Я использую различные источники, чтобы знать и понимать потребности работодателей в целом и конкретных компаний в частности	
<b>Всего баллов:</b>	

<b>12. Удовлетворённость собственной деятельностью</b>	<b>Балл</b>
<input type="checkbox"/> Мне нравится то, что я делаю (я получаю удовольствие, мне интересно)	
<input type="checkbox"/> Я доволен качеством своих работ (профессия/самоуправление/добровольчество)	
<input type="checkbox"/> Моя деятельность повышает качество моей жизни	
<input type="checkbox"/> Я чувствую, что нужен другим и приношу им пользу	
<input type="checkbox"/> Люди часто благодарят меня за мои действия	
<b>Всего баллов:</b>	

# САМОДИАГНОСТИКА SOFT SKILLS



## ОПИСАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ

<b>Комплексное многоуровневое решение проблем</b>	самостоятельное определение проблемы и всего комплекса обуславливающих ее причин и источников; выявление и устранение причины возникновения ситуации, а не ее следствий; системный междисциплинарный подход к решению задач
<b>Критическое мышление</b>	сомнение в достоверности всей поступающей информации, уже существующих правил и даже своих представлений о мире; выбор в качестве основы для решений и действий фактов, а не информации
<b>Креативность</b>	нестандартный подход в мышлении и поведении ко всему, постоянное осознанию и творческое развитие своего опыта; инновации и моделирование на основе интегрального подхода и нелинейных решений.
<b>Управление людьми</b>	создание условий раскрытия творческого потенциала и максимальных достижений у окружающих людей; сочетание наличия «видения» решения ситуации и организации людей на воплощение этого «видения»
<b>Сотрудничество с другими</b>	выстраивание взаимодействия с людьми на различных уровнях от обмена информацией до обмена смыслами; создание общего поля деятельности по решению задач
<b>Эмоциональный интеллект</b>	распознавание эмоций и понимание намерений других людей; управление собственными эмоциями и состояниями; оказание влияния на эмоции и состояния окружающих
<b>Суждение и принятие решений</b>	формирование собственного мнения и смелость в принятии самостоятельных решений и их последствий
<b>Клиентоориентированность</b>	взаимодействие с окружающими и решение проблем людей на основе понимания их ценностей и потребностей
<b>Умение вести переговоры</b>	коммуникация с позиции переговорного процесса, направленного на долгосрочное сотрудничество; убедительное донесение своей позиции через вербальные и невербальные техники с учетом специфики и интересов второй стороны переговоров

<b>Когнитивная гибкость</b>	оперативное переключение с одной мысли на другую, а также обдумывание нескольких идей и задач одновременно
<b>Эффективный поиск работы</b>	активное применение в поиске работы различных методов для реализации оптимального сочетания потребностей работодателей, тенденций развития профессиональной сферы и собственных навыков и целей

## СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ SOFT SKILLS

<b>Компетенция</b>	<b>Как её прокачать?</b>
<b>Комплексное многоуровневое решение проблем</b>	
<b>Критическое мышление</b>	
<b>Креативность</b>	
<b>Управление людьми</b>	
<b>Сотрудничество с другими</b>	
<b>Эмоциональный интеллект</b>	
<b>Суждение и принятие решений</b>	
<b>Клиентоориентированность</b>	
<b>Умение вести переговоры</b>	
<b>Когнитивная гибкость</b>	
<b>Эффективный поиск работы</b>	

Приложение №4  
к рабочей программе учебной практики  
Б2.0.М.01.01(У) Учебная практика  
«Развитие профессиональной карьеры»

Для формирования резюме вы можете воспользоваться бесплатными онлайн-конструкторами по созданию резюме:

1. Canva – дизайнер. Режим доступа: <https://www.canva.com/>
2. MyResume. Режим доступа:  
[https://myresume.ru/?utm\\_source=youtube&utm\\_medium=video&utm\\_campaign=prosto-eto](https://myresume.ru/?utm_source=youtube&utm_medium=video&utm_campaign=prosto-eto)
3. I can choose. Режим доступа: <https://icanchoose.ru/>
4. Resume.online. Режим доступа:  
[https://rezume.online/?utm\\_source=dzen&utm\\_medium=link&utm\\_campaign=eto\\_prosto](https://rezume.online/?utm_source=dzen&utm_medium=link&utm_campaign=eto_prosto)
5. Google шаблоны. Режим доступа:  
<https://docs.google.com/document/u/0/?ftv=1>

## Пример оформления резюме



# ОЛЬГА ВАСИЛЬЕВА

## МЕНЕДЖЕР ПРОЕКТОВ В СФЕРЕ ИТ

### ЛИЧНЫЕ ДАННЫЕ

Я — менеджер проектов по ИТ, обладающий целостными знаниями о разработке и дизайне программного обеспечения. Я также имею богатый опыт в координации работы с заинтересованными сторонами.

### ОПЫТ РАБОТЫ

#### Руководитель проекта

ООО «Айти-Вест» | октябрь 2017 — настоящее время

- Осуществляю ежедневную координацию проектов, планирование и реализацию проектов среди нескольких групп Создаю функциональные и техническую документацию для приложений

#### Старший UX-разработчик

«Пиксельный улей» | январь 2014 — сентябрь 2017

- Управляла комплексными проектами с начала до конца Сотрудничала с другими дизайнерами Преобразовывала требования в отточенный дизайн высокого уровня

### ОБРАЗОВАНИЕ

#### Образовательный центр ГСДЛ

Диплом магистра по специализации «Управление проектами» | январь 2013 - декабрь 2014

- Изучала планирование, координацию и этическую оценку проектов Работала с различными стартапами по запуску новых приложений и сервисов

#### Воронежский университет

Диплом бакалавра по специализации «Разработка продуктов» | декабрь 2008 — декабрь 2012

- Средний балл: 3.26 Специализация «Менеджмент» Дипломная работа заключалась в изучении нескольких технологических компаний и их подходов к оптимизации процессов разработки продуктов

### СВЯЖИТЕСЬ СО МНОЙ

📍 Адрес офиса: 123345, г. Барнаул, ул. Первомайская, д. 123

✉️ privyet@super-website.ru

🌐 www.super-website.ru

🌐 @super-website

### НАВЫКИ

- Управление проектами
- Разработка программного обеспечения
- Составление бюджета и анализ затрат
- Планирование корпоративных ресурсов
- Обучение персонала и пользователей
- Улучшение процессов

### ПОЛУЧЕННЫЕ НАГРАДЫ

- 📖 Самый выдающийся сотрудник года компании «Пиксель» (2015 год)
- 📖 Лучший дизайн мобильного приложения, Центр прикладного программирования (2014 год)
- 📖 Награда за лучший дизайн, Воронежский университет (2012 год)

Самопрезентация предполагает короткое выступление (не более 2-х минут) и ответы на вопросы экспертной комиссии.

### **Структура самопрезентации**

1. Представление (ФИО, курс и направление подготовки; при наличии: опыт работы, иные достижения);
2. Краткие сведения о результатах самодиагностики soft skills: сильные / слабые надпрофессиональные навыки;
3. Какие мягкие навыки удалось развить в ходе освоения курса и что этому поспособствовало?
4. Какие задания / темы из курса вы считаете наиболее интересными и полезными?:

1. Самодиагностика уровня надпрофессиональных навыков (soft skills)

2. Онлайн-курс:

Тема 1. Карьера в современном мире

Тема 2. Формирование эффективного портфолио;

Тема 3. Коммуникация и социальный интеллект;

Тема 4. Междисциплинарность как инструмент карьерного роста;

Тема 5. Креативное мышление как драйвер карьеры;

Тема 6. Управление информацией и данными.

3. Тренинги:

Тренинг 1. Работа в команде;

Тренинг 2. Подготовка резюме;

Тренинг 3. Самопрезентация.