

Министерство образования Кировской области

Кировское областное государственное профессиональное
образовательное бюджетное учреждение
«Кировский многопрофильный техникум»

**КОМПЛЕКТ
МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ
К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**СГЦ.06 ВВЕДЕНИЕ В ПРОФЕССИЮ
(КОММУНИКАТИВНЫЙ ПРАКТИКУМ)**

основной профессиональной образовательной программы
среднего профессионального образования
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии

35.01.28 Мастер столярного и мебельного производства

Киров, 2024 г.

Рассмотрено и одобрено
предметной (цикловой)
комиссией преподавателей и мастеров п/о
общестроительного профиля
Протокол № 1 от «26» августа 2024г.
Председатель ПЦК
/ _____ /

Согласовано
заместитель директора
по учебно-методической работе
_____ / _____ /
«26» августа 2024 г.

Автор составитель
_____ / преподаватель КОГПОБУ
«Кировский многопрофильный техникум».

Кошпаева Юлия Рудольфовна

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

В данном пособии приведен перечень практических занятий по дисциплине СГЦ.06 «Введение в профессию (коммуникативный практикум)», даны практические рекомендации по выполнению практических занятий по предмету.

В методических рекомендациях к выполнению практических занятий по дисциплине СГЦ.06 «Введение в профессию (коммуникативный практикум)» прописаны цели работы, требования к знаниям и умениям, описаны виды контроля, критерии оценивания и формы отчетности. Каждое задание содержит список рекомендованной литературы.

Пояснительная записка

Практическая работа по дисциплине СГЦ.06 «Введение в профессию (коммуникативный практикум)» является логическим дополнением аудиторной работы по предмету. Практическая работа — это планируемая учебная, учебно-исследовательская работа студентов, выполняемая во аудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Задачами практической работы студентов являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на практических занятиях, для эффективной подготовки к зачету.

1. Цель и задачи практических занятий

Цель: Формирование у студентов базовых профессиональных коммуникативных навыков, необходимых для успешной адаптации в будущей профессии.

Задачи:

- Развитие навыков эффективного общения в профессиональной среде.
- Отработка техник деловой коммуникации (переговоры, презентации, работа в команде).
- Освоение правил профессионального этикета и культуры речи.
- Формирование умения анализировать коммуникативные ситуации и находить оптимальные решения.
- Отработка приемов саморегуляции и самоуправления и учебной и профессиональной деятельности.
- Обучение и отработка техники работы с образовательными сайтами и платформами

- Научить эффективному поиску, отбору и применению образовательных ресурсов.

2. Место практических занятий в структуре дисциплины

Практические занятия являются неотъемлемой частью курса «Введение в профессию (коммуникативный практикум)» и дополняют теоретический материал. Они направлены на закрепление знаний через моделирование реальных профессиональных ситуаций.

3. Формы и методы проведения занятий

- **Рольевые игры и симуляции.**
- **Групповые дискуссии и мозговые штурмы** (анализ кейсов, решение задач).
- **Тренинги** (по развитию ораторского мастерства, активного слушания, невербальной коммуникации).
- **Практические задания** (подготовка резюме, презентаций, отчетов, публичных выступлений, обучение приемам саморегуляции и самоуправления, работа с образовательными сайтами и платформами).

4. Методика проведения занятий:

4.1. Подготовительный этап:

- Ознакомление студентов с темой и целями занятия;
- Распределение ролей, заданий (для игровых форм);
- Выдача кейсов или проблемных ситуаций.

4.2. Основной этап:

- Проведение упражнений;
- Анализ предложенных ситуаций;
- Фиксация наблюдений и ошибок.

4.3. Заключительный этап:

- Обсуждение результатов;
- Рефлексия (что получилось, какие трудности возникли);
- Выводы и рекомендации.

5. Ожидаемые результаты

После прохождения практических занятий студент должен:

- Уметь применять техники и приемы делового общения в учебной и профессиональной среде.
- Владеть навыками публичных выступлений и самопрезентации.
- Уметь эффективно взаимодействовать в команде и разрешать конфликтные ситуации.
- Соблюдать нормы профессионального этикета и культуры речи.
- Владеть механизмами саморегуляции и навыками управления своими эмоциями, вниманием и поведением в учебной и профессиональной деятельности.

- Уметь эффективно пользоваться образовательными онлайн-платформами и цифровыми ресурсами для самостоятельного обучения и профессионального развития.

- Владеть представлениями о профессиональных обязанностях, технологических процессах и организации труда.

6. Критерии оценки

- **Активность участия** в упражнениях, ролевых играх и дискуссиях.
- **Качество выполнения** практических заданий (резюме, презентации, отчетов).
- **Умение анализировать** ситуации и предлагать решения.
- **Соблюдение норм** профессиональной этики.

8. Рекомендуемая литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по профессии/специальности
3. Устав наименование ПОО
4. Локальные акты ПОО
5. Образовательная программа среднего профессионального образования по профессии/специальности(реквизиты).
6. Образовательная программа среднего профессионального образования по профессии/специальности(реквизиты).
7. Кузнецов И. Н. *Деловое общение. Учебное пособие.* – М.: Дашков и К°, 2023.
8. Самохвалова А. Г. *Коммуникативный тренинг.* – СПб.: Питер, 2022.
9. Шейнов В. П. *Искусство переговоров.* – М.: АСТ, 2021.

Интернет-ресурсы:

1. <https://firpo.ru/> - ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования»;
2. trudvsem.ru - Работа России Общероссийская база вакансий и резюме;
3. <https://43edu.ru/busiriess/educatioii/49145/> - раздел «Среднее профессиональное образование» - на сайте министерства образования Кировской области;
4. <https://kirovipk.ru/about/stniktara/kafedra-professionalnogo/> - Кафедра профессионального образования / Институт развития образования Кировской области;

**2. Перечень практических занятий по дисциплине
СГЦ.06 «Введение в профессию (коммуникативный практикум)»**

Раздел, тема	Содержание самостоятельной работы	Вид контроля	Норма времени
Раздел 1. Организация образовательного процесса в профессиональной образовательной организации			
Практическое занятие № 1. «Развитие коммуникативных умений»	Выполнение упражнений	Проверка качества выполненных Заданий Рефлексия	2 часа
Практическое занятие № 2. «Саморегуляция и самоуправление в учебной и профессиональной деятельности»	Выполнение упражнений	Проверка качества выполненных Заданий Рефлексия	2 часа
Раздел 2. Общие компетенции профессионала			
Практическое занятие № 3. «Работа с образовательными сайтами и платформами»	Выполнение заданий	Проверка качества выполненных Заданий Рефлексия	2 часа
Раздел 3. Основы профессиональной деятельности			
Практическое занятие № 4. «Практическое ознакомление с деятельностью специалиста на предприятии»	Написание отчета	Проверка отчета	4 часа

3. Методические рекомендации для выполнения практических занятий

Раздел 1. Организация образовательного процесса в профессиональной образовательной организации

Практическое занятие № 1.

«Развитие коммуникативных умений»

Цель занятия:

Формирование и совершенствование коммуникативных навыков студентов через теоретическое осмысление и практические упражнения.

Задачи:

1. Ознакомить студентов с основными понятиями и структурой коммуникативных умений.
2. Развить навыки эффективного общения, активного слушания, вербальной и невербальной коммуникации.
3. Сформировать умение конструктивно разрешать конфликты в общении.
4. Способствовать развитию эмпатии и рефлексии в межличностном взаимодействии.

Структура занятия

Продолжительность: 2 часа

1. Вводная часть

- **Приветствие и мотивация**
 - Обсуждение актуальности темы (примеры из жизни, профессии).
 - Постановка целей и задач занятия.
- **Теоретический минимум** (краткая лекция или интерактивное обсуждение):
 - Понятие коммуникативных умений.
 - Виды коммуникации (вербальная, невербальная, паравербальная).
 - Барьеры в общении и способы их преодоления.

2. Основная часть

Практические упражнения и задания:

Упражнение 1. "Активное слушание"

- **Цель:** развить навыки внимательного восприятия информации.
- **Ход:**
 - Студенты разбиваются на пары.
 - Один рассказывает короткую историю (например, о ярком событии), второй слушает, используя техники активного слушания (уточнение, перефразирование, отражение чувств).

- Затем роли меняются.
- **Обсуждение:** Какие приемы помогли лучше понять собеседника?

Упражнение 2. "Невербальное общение"

- **Цель:** осознать роль жестов, мимики, позы в коммуникации.
- **Ход:**
 - Участники получают карточки с эмоциями (радость, злость, скука, удивление).
 - Без слов, только с помощью невербалики, нужно изобразить эмоцию, остальные угадывают.
- **Рефлексия:** как невербальные сигналы влияют на восприятие сообщения?

Упражнение 3. "Конструктивная обратная связь"

- **Цель:** научиться давать и принимать обратную связь.
- **Ход:**
 - Группа делится на мини-группы (3–4 человека).
 - Каждый участник рассказывает о ситуации, где было сложно договориться.
 - Остальные дают обратную связь по схеме: "Я-высказывание" + предложение решения.
- **Пример:** *"Когда ты перебивал меня, я почувствовал раздражение. Давай договоримся давать друг другу закончить мысль".*

Упражнение 4. "Разрешение конфликта" (ролевая игра)

- **Цель:** отработать стратегии поведения в конфликте.
- **Ход:**
 - Разыгрываются конфликтные ситуации (например, спор между студентами из-за группового проекта).
 - Участники пробуют разные стили (компромисс, сотрудничество, избегание).
- **Анализ:** Какой подход был наиболее эффективным?

3. Заключительная часть

- **Подведение итогов:**
 - Обсуждение: Какие умения оказались самыми сложными? Что было полезным?
- **Рефлексия:**
 - Метод "Один вопрос": Каждый студент задает один вопрос по теме, который остался неясным.

- **Домашнее задание (по желанию):** Наблюдение за своим общением в течение дня + анализ (где были трудности, что получилось).

Методические советы преподавателю:

- Создавайте доброжелательную атмосферу: коммуникативные навыки лучше развиваются в условиях психологической безопасности.
- Используйте видеопримеры (короткие ролики с примерами эффективного/неэффективного общения).
- Поощряйте самораскрытие, но не давите – если студент не готов делиться, предложите ему роль наблюдателя.

Рекомендуемые источники:

1. Самоукина Н.В. "Игры в школе и дома".
2. Панфилова А.П. "Тренинг педагогического общения".
3. Маккей М., Дэвис М., Фэннинг П. "Как общаться уверенно и эффективно".

Приложения:

- Раздаточные материалы (схемы, карточки для упражнений).
 - Список дополнительной литературы.
- Занятие построено в интерактивном формате, что способствует вовлеченности студентов и практическому применению знаний.

Критерии оценки работы студента на практическом занятии

1. Активность и вовлеченность (25%)

- Участие в дискуссиях, обсуждениях, ролевых играх.
- Готовность высказывать свое мнение, задавать вопросы.
- Включенность в групповые задания и взаимодействие с другими участниками.

2. Понимание теоретического материала (25%)

- Умение применять психологические концепции к практическим ситуациям.

- Корректное использование терминологии.

- Анализ кейсов и упражнений с опорой на изученные теории.

3. Практические навыки (25%)

- Качество выполнения упражнений.
- Навыки рефлексии и самоанализа (осознание своих эмоций, реакций, поведения).

4. Творческий подход и аналитическое мышление (15%)

- Нестандартные решения в ролевых играх и кейсах.
- Глубина анализа ситуаций, выводов и рекомендаций.

- Умение видеть проблему с разных точек зрения (включая этический аспект).

5. Дисциплина и подготовка (10%)

- Своевременное выполнение заданий.
- Наличие необходимых материалов (конспекты, раздаточные материалы).
- Соблюдение регламента и правил работы в группе.

Шкала оценивания

- **«Отлично» (90–100%)** – высокая активность, глубокий анализ, отличное владение теорией, творческий подход.
- **«Хорошо» (75–89%)** – стабильная работа, хорошее понимание темы, но есть незначительные недочеты.
- **«Удовлетворительно» (60–74%)** – минимальное участие, поверхностные ответы, слабая аргументация.
- **«Неудовлетворительно» (менее 60%)** – отсутствие вовлеченности, невыполнение заданий, грубые ошибки.

Практическое занятие № 2.
«Саморегуляция и самоуправление в учебной и профессиональной деятельности»

Цель занятия:

Сформировать у студентов представление о механизмах саморегуляции и развить навыки управления своими эмоциями, вниманием и поведением в учебной и профессиональной деятельности.

Задачи:

1. Ознакомить с теоретическими основами саморегуляции и самоуправления.
2. Изучить методы и техники саморегуляции (эмоциональной, когнитивной, поведенческой).
3. Отработать практические навыки самоконтроля и управления стрессом.
4. Способствовать осознанию личных стратегий саморегуляции и их оптимизации.

Структура занятия

Продолжительность: 2 часа

1. Вводная часть

- **Приветствие и мотивация**
 - Обсуждение важности саморегуляции в учебе и профессии (примеры: экзамены, конфликты).
 - Вопрос для размышления: "Как вы справляетесь со стрессом? Что помогает вам сохранять концентрацию?"
- **Теоретический минимум** (интерактивная лекция или дискуссия):
 - Понятие саморегуляции и самоуправления.
 - Компоненты саморегуляции (целеполагание, контроль, коррекция).
 - Связь саморегуляции с успешностью в профессиональной деятельности.

2. Основная часть

Практические упражнения и техники:

Упражнение 1. "Диагностика уровня саморегуляции"

- **Цель:** Осознать свои сильные и слабые стороны в самоуправлении.
- **Ход:**
 - Студенты заполняют краткий опросник (например, адаптированную версию методики В.И. Моросановой).

- Обсуждение в мини-группах: какие стратегии уже используются, какие требуют развития.

Упражнение 2. "Техника дыхательной саморегуляции"

- **Цель:** Научиться быстро снижать уровень стресса.
- **Ход:**
 - Преподаватель демонстрирует технику "4-7-8" (вдох на 4 счета, задержка на 7, выдох на 8).
 - Практика в парах: один участник описывает стрессовую ситуацию, второй помогает успокоиться с помощью дыхания.
- **Рефлексия:** Как изменилось состояние после упражнения?

Упражнение 3. "Когнитивная переоценка"

- **Цель:** Научиться менять восприятие стрессовых ситуаций.
- **Ход:**
 - Студенты записывают 1–2 текущие трудности (например, "боюсь не сдать экзамен").
 - Группа предлагает альтернативные интерпретации: *"Это возможность проверить свои знания и развиваться"*.
- **Обсуждение:** Как изменение мыслей влияет на эмоции и действия?

Упражнение 4. "Планирование и тайм-менеджмент" (работа в группах)

- **Цель:** Развить навыки целеполагания и управления временем.
- **Ход:**
 - Каждая группа получает кейс (например, "Подготовка к сессии + работа + личная жизнь").
 - Задача: составить оптимальный график, используя принципы SMART и матрицу Эйзенхауэра.
 - Презентация решений и обсуждение.

3. Заключительная часть

- **Подведение итогов:**
 - Круглый стол: "Какие техники саморегуляции были для вас новыми? Какие планируете применять?"
- **Рефлексия:**
 - Метод "3-2-1":
 - 3 техники, которые запомнились,
 - 2 вопроса, которые остались,
 - 1 действие, которое попробуете в ближайшие дни.

- **Домашнее задание:** Ведение дневника саморегуляции в течение недели (фиксация ситуаций, эмоций, использованных методов).

Методические советы преподавателю:

- Акцент на практику: студенты должны уйти с конкретными инструментами, а не только теорией.
- Используйте кейсы из их профессиональной области
- Поощряйте личные примеры, но избегайте излишней персонификации (если студент не хочет делиться).
- Для наглядности применяйте видеофрагменты (например, TED-лекции о стрессе или тайм-менеджменте).

Рекомендуемые источники:

1. Моросанова В.И. "Стиль саморегуляции поведения".
2. Кабаченко Т.С. "Психология управления".
3. Маккей М., Дэвис М., Фэннинг П. "Терапия тревожных расстройств".

Приложения:

- Опросник "Стиль саморегуляции" (адаптированный).
- Чек-лист "Антистресс-техники".
- Шаблон дневника саморегуляции.

Занятие сочетает теорию с интерактивными методами, что повышает вовлеченность и способствует переносу навыков в реальную жизнь.

Критерии оценки работы студента на практическом занятии

1. Активность и вовлеченность (25%)

- Участие в дискуссиях, обсуждениях, ролевых играх.
- Готовность высказывать свое мнение, задавать вопросы.
- Включенность в групповые задания и взаимодействие с другими участниками.

2. Понимание теоретического материала (25%)

- Умение применять психологические концепции к практическим ситуациям.
- Корректное использование терминологии.
- Анализ кейсов и упражнений с опорой на изученные теории.

3. Практические навыки (25%)

- Качество выполнения упражнений.
- Навыки рефлексии и самоанализа (осознание своих эмоций, реакций, поведения).

4. Творческий подход и аналитическое мышление (15%)

- Нестандартные решения в ролевых играх и кейсах.
- Глубина анализа ситуаций, выводов и рекомендаций.
- Умение видеть проблему с разных точек зрения (включая этический аспект).

5. Дисциплина и подготовка (10%)

- Своевременное выполнение заданий.
- Наличие необходимых материалов (конспекты, раздаточные материалы).
- Соблюдение регламента и правил работы в группе.

Шкала оценивания

- **«Отлично» (90–100%)** – высокая активность, глубокий анализ, отличное владение теорией, творческий подход.
- **«Хорошо» (75–89%)** – стабильная работа, хорошее понимание темы, но есть незначительные недочеты.
- **«Удовлетворительно» (60–74%)** – минимальное участие, поверхностные ответы, слабая аргументация.
- **«Неудовлетворительно» (менее 60%)** – отсутствие вовлеченности, невыполнение заданий, грубые ошибки.

Приложение 1

«Опросник саморегуляции»

Опросник поможет вам оценить уровень вашей способности к саморегуляции – умению управлять своими эмоциями, поведением и мыслями для достижения целей.

Инструкция: Оцените, насколько каждое из приведенных ниже утверждений соответствует вашему поведению, по шкале от 1 до 5, где:

- 1 – совершенно не согласен
- 2 – скорее не согласен
- 3 – нейтрально / иногда
- 4 – скорее согласен
- 5 – полностью согласен

Вопросы:

1. Я легко могу сосредоточиться на важной задаче, даже если вокруг шумно.
2. Я осознаю, какие эмоции испытываю в данный момент, и могу их контролировать.
3. Если я поставил(а) цель, то прилагаю все усилия, чтобы ее достичь.
4. Я умею откладывать сиюминутные удовольствия ради долгосрочных результатов.

5. Даже в стрессовых ситуациях я сохраняю спокойствие и рационально мыслю.
6. Я замечаю, когда начинаю отвлекаться, и могу вернуть себя в рабочее состояние.
7. Я планирую свои дела и придерживаюсь намеченного графика.
8. Если у меня что-то не получается, я анализирую ошибки и пробую снова.
9. Я могу мотивировать себя, даже когда нет настроения работать.
10. Я осознаю, как мои привычки влияют на мою продуктивность, и стараюсь их корректировать.

Обработка результатов: сложите баллы по всем вопросам.

- 10–25 баллов – Низкий уровень саморегуляции. Вам сложно контролировать свои эмоции и поведение, часто откладываете дела. Рекомендуется тренировать осознанность и дисциплину.
- 26–35 баллов – Средний уровень. Вы умеете управлять собой, но иногда поддаетесь импульсам. Полезно развивать планирование и стрессоустойчивость.
- 36–50 баллов – Высокий уровень. Вы хорошо контролируете свои действия, эмоции и мотивацию, умеете достигать целей.

Этот опросник – ориентировочный, но он поможет вам лучше понять свои сильные и слабые стороны в саморегуляции.

«Чек-лист антистресс: 20 способов быстро успокоиться»

Этот чек-лист поможет вам быстро снизить уровень стресса в напряженных ситуациях. Выберите подходящие методы и применяйте их, когда чувствуете тревогу или перегрузку.

◆ Физические методы

1. Глубокое дыхание – 5 медленных вдохов и выдохов (4-7-8: вдох на 4, задержка на 7, выдох на 8).
2. Прогрессивная мышечная релаксация – поочередно напрягайте и расслабляйте мышцы (от пальцев ног до лица).
3. Холодная вода – умойтесь или подержите руки под холодной водой.
4. Физическая активность – 5-10 минут ходьбы, растяжки или танцев.
5. Объятия (или самомассаж) – обнимите себя, помассируйте шею, мочки ушей.

◆ Эмоциональные и когнитивные методы

6. "Стоп-техника" – мысленно скажите "стоп" негативным мыслям и переключитесь на что-то нейтральное.
7. Дневник эмоций – запишите, что чувствуете, без оценок ("Мне тревожно, потому что...").
8. Метод 5-4-3-2-1* – назовите:
 - 5 вещей, которые видите,
 - 4 – которые ощущаете кожей,
 - 3 – которые слышите,
 - 2 – которые чувствуете запах,
 - 1 – вкус.
9. Юмор – посмотрите смешной мем или вспомните забавный случай.
10. Смена фокуса – займитесь простым делом (уборка, раскрашивание, пазл).

Экспресс-методы для работы/учебы

11. Микроперерыв – закройте глаза на 1 минуту, оторвитесь от экрана.
12. Чай/вода – медленно выпейте стакан воды или теплый напиток.
13. Приоритезация – выпишите 3 самых важных задачи, остальное – позже.
14. Отложите решение – если ситуация не критична, дайте себе 10-30 минут перед реакцией.
15. Техника "Квадрат" – представьте квадрат и мысленно ведите по его сторонам: вдох → пауза → выдох → пауза.

◆ Долгосрочные привычки против стресса

16. Регулярный сон – спите 7-9 часов, ложитесь до 23:00.
17. Цифровой детокс – выделяйте время без соцсетей и новостей.
18. Природа – проводите время на улице (парк, лес, берег воды).
19. Хобби – занимайтесь творчеством, музыкой, рукоделием.
20. Поддержка – звоните друзьям, обсуждайте переживания.

Как пользоваться чек-листом?

- ✓ Выделите 3-5 методов, которые вам проще всего применить.
- ✓ Распечатайте или сохраните список в телефоне.
- ✓ При стрессе – открывайте и выбирайте любой пункт.

Важно: Если стресс постоянный и мешает жить, стоит обратиться к психологу.

 **Дополнение:** Можно создать персональный "антистресс-бокс" – коробка/файл с успокаивающими вещами (планы, музыка, фото, чай, раскраски).

Попробуйте и найдите свои лучшие способы!

«Дневник саморегуляции»

Этот дневник поможет вам отслеживать свои состояния, улучшать самоконтроль и осознанность. Заполняйте его регулярно (утром/вечером или в моменты стресса).

1. Базовые параметры



Дата: _____



Время заполнения: _____ (утро/день/вечер)



Общее состояние: (от 1 до 10, где 1 — плохо, 10 — отлично)

2. Эмоции и мысли

◆ Что я чувствую сейчас? (напишите 2-3 ключевые эмоции, например: тревога, радость, усталость)

→ _____

→ _____



Какие мысли/образы вызывают эти эмоции?

→ _____



Что усиливает мой стресс/дискомфорт?

→ _____



Что помогает мне успокоиться в такие моменты?

→ _____

3. Саморегуляция: анализ дня



Самый сложный момент сегодня:

→ Ситуация: _____

→ Моя реакция: _____

→ Как можно было реагировать иначе? _____



Успешный момент саморегуляции:

- Ситуация: _____
→ Что я сделал(а) правильно? _____

◆ Что я могу улучшить завтра?

- 1. _____
→ 2. _____

4. План на завтра



Главная цель дня: _____



Потенциальные трудности: _____



Стратегии преодоления:

→ Если я почувствую _____, то сделаю _____.

5. Рефлексия перед сном



3 хорошие вещи, которые произошли сегодня:

1. _____
2. _____
3. _____



Одна привычка, которую хочу развивать: _____

Дополнительные инструменты (по желанию):

- График настроения – отмечайте уровень энергии/стресса в течение дня (например, утро – 6/10, вечер – 4/10).
- Чек-лист полезных действий – отмечайте, что сделали для саморегуляции (спорт, медитация, отдых).
- Цитата/аффирмация дня – напишите вдохновляющую фразу.

Советы по ведению дневника:

1. Заполняйте кратко – 5-10 минут в день достаточно.
2. Анализируйте записи раз в неделю: что часто вызывает стресс? Какие стратегии работают?
3. Используйте цветные маркеры или стикеры для визуализации.



Важно: Дневник – не судья, а помощник. Даже небольшие заметки со временем дадут ясность и контроль над эмоциями.

Раздел 2. Общие компетенции профессионала

Практическое занятие № 3. «Работа с образовательными сайтами и платформами»

Цель занятия:

Сформировать у студентов навыки эффективного использования образовательных онлайн-платформ и цифровых ресурсов для самостоятельного обучения и профессионального развития.

Задачи:

1. Ознакомить с популярными образовательными платформами и их функционалом.
2. Научить эффективному поиску, отбору и применению образовательных ресурсов.
3. Развить навыки самоорганизации при онлайн-обучении.
4. Проанализировать преимущества и недостатки разных форматов цифрового образования.

Структура занятия

Продолжительность: 2 часа

1. Вводная часть

• Приветствие и мотивация

- Обсуждение роли цифровых технологий в современном образовании.
- Опрос: Какие образовательные платформы вы уже используете? С какими трудностями сталкивались?

• Теоретический минимум (краткий обзор):

- Виды образовательных платформ (МООС, LMS, интерактивные курсы, репозитории знаний).
- Тренды цифрового образования (геймификация, микрообучение, персонализация).

2. Основная часть

Практические задания и интерактивы:

Блок 1. Знакомство с платформами

- **Демонстрация** (преподаватель показывает на проекторе):
 - **Coursera, Stepik, Открытое образование** – структура курсов, регистрация, навигация.
 - **Google Scholar, Academia.edu** – поиск академических материалов.
 - **Trello, Notion** – инструменты для организации обучения.
- **Задание:**
 - Разделить группу на команды. Каждая выбирает одну платформу, за 10 минут исследует ее и презентует 2 ключевые функции.

Блок 2. Критический анализ ресурсов

- **Кейс-стади:**
 - Студенты получают список ресурсов (например, YouTube-канал, платный курс, научный блог).
 - В группах оценивают по критериям: достоверность, удобство, полезность для учебы.
- **Выводы:** Как отличить качественный контент от непроверенного?

Блок 3. Практика работы с Moodle

- **Сценарий:**
 - Преподаватель создает тестовый курс с заданиями (опросник, загрузка файла, форум).
 - Студенты выполняют действия: отвечают на вопросы, участвуют в обсуждении.
- **Обсуждение:** Какие функции наиболее полезны для студентов?

Блок 4. Создание личного образовательного плана

- **Индивидуальная работа:**
 - Используя шаблон, студенты составляют план на месяц с указанием:
 - Цели (например, изучить Python на Stepik).
 - Ресурсы.
 - Критерии успеха.
- **Парная проверка:** Обмен планами.

3. Заключительная часть

- **Рефлексия:**
 - Метод "Плюс-минус-интересно":
 - Что было полезно? Что вызвало трудности? Что удивило?

- **Дискуссия:**
 - Может ли онлайн-обучение заменить традиционное? Аргументы за/против.
- **Домашнее задание:**
 - Зарегистрироваться на одном курсе (на выбор), выполнить первый модуль и написать краткий отзыв.

Методические советы преподавателю:

- **Техническая подготовка:**
 - Проверьте доступ к платформам заранее. Имейте запасной вариант (например, скриншоты, если нет стабильного интернета).
- **Инклюзивность:**
 - Учтите разный уровень цифровой грамотности. Предложите дополнительные инструкции для новичков.
- **Геймификация:**
 - Добавьте элемент соревнования (например, "Кто найдет самый необычный образовательный ресурс?").

Рекомендуемые ресурсы для демонстрации:

Бесплатные курсы: Coursera, Stepik, "Открытое образование".

Приложения:

- Чек-лист "Как выбрать качественный онлайн-курс".
- Шаблон "Личный план онлайн-обучения".
- Список бесплатных образовательных ресурсов по направлениям (технические, гуманитарные науки и др.).

Важно: Занятие должно быть максимально практико-ориентированным, чтобы студенты сразу применяли знания. Поощряйте вопросы и обмен опытом!

Критерии оценивания работы студента на практическом занятии

1. Техническая грамотность (30%)

- Умение ориентироваться в интерфейсе образовательных платформ
- Навыки регистрации, настройки профиля и использования базовых функций

2. Работа с образовательным контентом (30%)

- Эффективный поиск и отбор учебных материалов
- Умение пользоваться различными форматами контента (видеолекции, тесты, интерактивные задания)
- Организация личного учебного пространства (закладки, заметки, история просмотров)

3. Взаимодействие в образовательной среде (20%)

- Участие в дискуссиях и форумах
- Работа с инструментами совместной деятельности (вики-страницы, общие документы)
- Соблюдение сетевого этикета и правил академической честности

4. Анализ и рефлексия (20%)

- Критическая оценка качества образовательных ресурсов
- Умение сравнивать разные платформы по заданным критериям
- Формулирование выводов и рекомендаций по использованию ресурсов

Шкала оценивания

- **5 (отлично):** Полное освоение всех аспектов работы, демонстрация продвинутых навыков, глубокая аналитическая работа
- **4 (хорошо):** Уверенное владение основными функциями, наличие незначительных затруднений в нестандартных ситуациях
- **3 (удовлетворительно):** Базовое понимание принципов работы, необходимость помощи преподавателя в сложных моментах
- **2 (неудовлетворительно):** Неспособность выполнить основные операции, грубые ошибки в работе с платформами

Дополнительные параметры оценки

1. **Скорость освоения:** Время, затраченное на выполнение типовых операций
2. **Гибкость:** Умение адаптировать полученные навыки к работе с новыми платформами
3. **Креативность:** Нестандартное использование возможностей платформ для решения учебных задач

Приложение 2

Чек-лист:

«Как выбрать качественный онлайн-курс для студентов строителей»

Этот чек-лист поможет вам оценить курс по строительной специальности и выбрать тот, который даст реальные знания и навыки.

1. Проверка авторов и платформы

- Кто ведет курс?
- Преподаватели с опытом в строительстве (университетские профессора, практикующие инженеры, архитекторы).
- Упоминание их проектов, научных работ или компаний.

Где размещен курс?

- Известные платформы (Coursera, edX, Stepik, Udemu, специализированные строительные школы).
- Есть ли отзывы о платформе (проверьте Trustpilot, форумы).

2. Программа и содержание

- Актуальность темы
- Соответствует ли программа современным стандартам (например, СП (СНиП), BIM-технологиям, экологическому строительству).
- Упомянуты ли новые материалы и технологии (например, 3D-печать в строительстве, "умные" дома).

Структура курса

- Есть ли четкий учебный план с темами и часами?
- Соотношение теории и практики (идеально – 50/50).
- Наличие реальных кейсов, расчетов, чертежей.

Формат обучения

- Видеолекции с примерами из практики.
- Интерактивные задания (расчеты в Excel, работа в AutoCAD/Revit).
- Тесты, домашние задания с проверкой.

3. Практическая польза

Какие навыки получите?

- Конкретные умения (например: "расчет нагрузок на балки", "составление сметы", "работа в NormCAD").
- Возможность добавить проект в портфолио.

Есть ли обратная связь?

- Проверка заданий преподавателем/куратором.
- Доступ к обсуждениям, чату с экспертами.

Сертификат и его ценность

- Выдают ли документ об окончании?
- Упомянется ли он на сайтах компаний-работодателей?

4. Отзывы и репутация

Что говорят студенты?

- Ищите отзывы вне сайта курса (YouTube, Telegram-чаты).
- Обратите внимание на комментарии о качестве материалов и поддержке.

Есть ли бесплатный пробный период?

- Возможность посмотреть первые уроки перед оплатой.

5. Стоимость и альтернативы

Соотношение цены и объема

- Сравните с аналогичными курсами.
- Есть ли рассрочка или скидки для студентов?

Бесплатные альтернативы

- Открытые лекции университетов.
- Вебинары от компаний (Autodesk, Knauf).

Итоговый список для проверки

1. Авторы – эксперты с практикой?
2. Программа актуальна и включает практику?
3. Дают полезные навыки для резюме?
4. Есть ли проверка заданий и общение с преподавателями?
5. Положительные отзывы от реальных людей?
6. Есть пробный доступ или гарантия возврата?

Пример:

Курс "Проектирование железобетонных конструкций в Revit" на Coursera:

- Ведет инженер из крупной строительной компании.
- В программе – 4 практических проекта.
- 500+ отзывов, средняя оценка 4.8.
- Нет бесплатного доступа, но есть финансовая помощь.

Где искать курсы?

- Специализированные: GeekBrains (строительные направления), "Школа BIM-менеджмента".

Выбирайте курс, который закрывает ваши конкретные цели (например, "научиться сметному делу" или "освоить Revit"). Удачи в обучении!

«Бесплатные образовательные ресурсы для студентов»

Этот список поможет вам найти полезные материалы по строительным специальностям — от основ до узкопрофильных навыков.



Основные дисциплины

1. Строительные нормы и ГОСТы
 - [Техэксперт](https://www.techexpert.ru/products/gost/) — бесплатный доступ к некоторым ГОСТам и СП.
 - [Docs.cntd.ru](https://docs.cntd.ru/) — база нормативных документов (частично бесплатно).
2. Черчение и проектирование

- AutoCAD
 - [Официальные уроки Autodesk](https://www.autodesk.com/education/edu-software/overview) (бесплатная лицензия для студентов).
 - [YouTube-канал "Алексей Меркулов"](<https://www.youtube.com/c/АлексейМеркулов>) — уроки по AutoCAD для начинающих.
 - Компас-3D
 - [Бесплатные видеоуроки от АСКОН](https://edu.ascon.ru/).
3. Строительные материалы и технологии
- [Строительные лекции МГСУ](https://www.youtube.com/c/MGSUtube) — официальный канал университета.
 - [Строительный блог "Стройхак"](<https://www.youtube.com/c/Стройхак>) — разбор современных технологий.

Практические навыки

4. Каменные и бетонные работы
- [YouTube-канал "Строитель"](<https://www.youtube.com/c/СтроительТВ>) — кладка кирпича, работа с бетоном.
 - [Курс "Основы бетонирования" (Stepik)](<https://stepik.org/>) — поиск по запросу.
5. Отделочные работы
- [Школа ремонта "Леруа Мерлен"](<https://www.youtube.com/c/LeroyMerlinRussia>) — видео по укладке плитки, штукатурке.
 - [Канал "Отделка PRO"](<https://www.youtube.com/c/ОтделкаPRO>) — разбор ошибок в ремонте.
6. Сантехника и электрика
- [Основы электромонтажа (Coursera)](<https://www.coursera.org/>) — вводные курсы.
 - [YouTube-канал "Сантехник Профи"](<https://www.youtube.com/c/СантехникPRO>) — монтаж труб, разводка воды.

BIM и цифровые технологии

- Revit
- [Официальные уроки Autodesk](<https://www.autodesk.com/education/edu-software/overview>).
- [YouTube-канал "BIM Club"](<https://www.youtube.com/c/BIMClubRussia>).
- ArchiCAD

- [Бесплатные уроки от Graphisoft] (<https://graphisoft.com/ru/learn>).

Дополнительные материалы

- [Открытая библиотека МГСУ](<http://elibrary.mgsu.ru/>) — учебники и методички.

- [Строительные форумы](<https://forumhouse.ru/>) — обсуждение реальных кейсов.

Как пользоваться списком?

1. Выберите направление, которое вам нужно.
2. Составьте личный план (например: "2 урока AutoCAD в неделю").
3. Практикуйтесь параллельно с теорией.

Важно: Многие платформы (Coursera, Stepik) дают бесплатный доступ без сертификата — этого хватит для обучения.

Раздел 3. Основы профессиональной деятельности

Практическое занятие № 4.

«Практическое ознакомление с деятельностью специалиста на предприятии»

Цель экскурсии:

- Познакомить студентов с реальными условиями работы специалистов на предприятии.
- Сформировать представление о профессиональных обязанностях, технологических процессах и организации труда.
- Содействовать профессиональной ориентации и мотивации студентов к дальнейшему обучению.

2. Задачи экскурсии:

- Ознакомить с производственной структурой предприятия.
- Продемонстрировать работу специалистов разных профилей (инженеров, технологов, экономистов, IT-специалистов и др.).
- Показать применение теоретических знаний на практике.
- Развивать навыки наблюдения, анализа и профессионального общения.

Продолжительность: 4 часа

3. Подготовка к экскурсии:

3.1. Для преподавателя:

- Согласовать дату и время экскурсии с руководством предприятия.
- Определить ключевые объекты и специалистов, которых посетят студенты.
- Разработать маршрут и программу экскурсии.
- Подготовить инструктаж по технике безопасности.

3.2. Для студентов:

- Дать задание изучить общую информацию о предприятии (история, специализация, продукция).
- Составить список вопросов для специалистов.
- Провести вводное занятие по теме экскурсии.

4. Проведение экскурсии:

4.1. Вводная часть:

- Встреча с представителем предприятия, краткий инструктаж по ТБ.
- Общая информация о предприятии (миссия, структура, основные направления работы).

4.2. Основная часть:

- Посещение ключевых подразделений (цех, лаборатория, офисные отделы).

- Знакомство с работой специалистов:
 - Демонстрация рабочих процессов.
 - Объяснение применяемых технологий и оборудования.
 - Ответы на вопросы студентов.
- Возможность краткого участия в рабочих операциях (по согласованию).

4.3. Заключительная часть:

- Подведение итогов, обсуждение впечатлений.
- Вопросно-ответная сессия с представителями предприятия.
- Благодарность организаторам.

5. Последующая работа:

- Провести обсуждение в группе (рефлексия, анализ увиденного).
- Подготовить отчет по итогам экскурсии.

6. Критерии оценки эффективности экскурсии:

- Активность студентов во время экскурсии (вопросы, вовлеченность).
- Качество последующих работ (отчеты).
- Обратная связь от студентов и представителей предприятия.

7. Техника безопасности:

- Строго соблюдать правила предприятия (использование СИЗ, запретные зоны).
- Не трогать оборудование без разрешения.
- Следовать указаниям сопровождающих.

Приложения:

- Форма отчета по экскурсии.

Приложение 3

Отчет по экскурсии на предприятие

ФИО студента:

Группа:

Дата экскурсии:

Название предприятия:

Адрес предприятия:

1. Цель экскурсии

Ознакомление с производственными процессами, структурой предприятия, применяемыми технологиями и условиями труда.

2. Краткое описание предприятия

3. Ход экскурсии

Экскурсия началась с вводного инструктажа по технике безопасности. Затем сотрудник предприятия провел группу по основным объектам:

4. Полученные знания и впечатления

-
-
-

Экскурсия была познавательной, позволила соотнести теоретические знания с реальным производством. Особенно интересным показался

5. Предложения и замечания

Подпись студента: _____

Критерии оценивания отчета студента по экскурсии

Отчет оценивается по следующим критериям:

1. Структура и оформление (20%)

- Наличие всех обязательных разделов (цель, описание предприятия, ход экскурсии, выводы и т. д.).
- Логичность изложения, четкое разделение на части.
- Грамотность, соблюдение норм языка (орфография, пунктуация, стиль).
- Аккуратность оформления (шрифт, поля, нумерация, подпись).

2. Полнота и содержательность (30%)

- Подробное описание предприятия (сфера деятельности, основные процессы, особенности работы).
- Развернутое изложение хода экскурсии (посещенные цеха/отделы, ключевые этапы производства).
- Конкретные примеры, детали (названия оборудования, технологии, имена специалистов).
- Использование терминологии, связанной с профессией.

3. Анализ и личные выводы (30%)

- Глубина осмысления увиденного (связь с теорией, профессией).
- Личные впечатления, аргументированные суждения.
- Выявление значимых аспектов для будущей профессии.
- Критический анализ (что понравилось, что можно улучшить).

4. Практическая значимость (10%)

- Указание на полезность экскурсии для профессионального развития.

- Возможные предложения по применению полученных знаний.

5. Дополнительные элементы (10%)

- Наличие фотографий, схем, диаграмм (если разрешено).

- Ссылки на дополнительные источники (литература, сайт предприятия).

Шкала оценивания

- **«Отлично» (90–100%)** – отчет полный, структурированный, содержит глубокий анализ, нет ошибок, есть дополнительные материалы.

- **«Хорошо» (75–89%)** – отчет подробный, но с небольшими недочетами в анализе или оформлении.

- **«Удовлетворительно» (60–74%)** – отчет составлен формально, недостаточно личных выводов, есть ошибки.

- **«Неудовлетворительно» (менее 60%)** – отчет неполный, поверхностный, с грубыми ошибками или плагиатом.