

Министерство образования и науки Республики Марий Эл
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Республики Марий Эл
«Йошкар-Олинский техникум сервисных технологий»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

для студентов по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы по
учебной дисциплине

ОП.20. Адаптация выпускника на рынке труда

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК общеобразовательных и
социально - гуманитарных дисциплин

Председатель ПЦК Галеева И.А. Галямова/

Протокол №__ от «__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

_____/Н.П. Житомирская /

« 30 » 08 2023 г.

Составитель: Валькова Е.Ю., преподаватель первой квалификационной
категории ГБПОУ Республики Марий Эл «ЙОТСТ»

Рецензенты:

- 1) Николаева Е.А., преподаватель высшей квалификационной категории
ГБПОУ Республики Марий Эл «ЙОТСТ»

**Методические указания для студентов по выполнению
внеаудиторной самостоятельной работы по учебной дисциплине ОДб.07
Математика.**

Изложен ход практических работ, приведены задания для выполнения
практических работ, план отчета, источники. Методические указания
предназначены в первую очередь для студентов, а также преподавателей
учреждений среднего профессионального образования

Пояснительная записка

Методические указания направлены на оказание методической помощи обучающимся при выполнении внеаудиторных самостоятельных работ.

Выполнение внеаудиторных самостоятельных работ учащихся в процессе изучения курса является важнейшим этапом обучения, который способствует систематизации и закреплению полученных теоретических знаний и практических умений; формированию навыков работы с различными видами информации, развитию познавательных способностей и активности обучающихся, формированию таких качеств личности, как ответственность и организованность, самостоятельность мышления, способность к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации, воспитывать самостоятельность как личностное качество будущего рабочего.

Цели выполнения внеаудиторных самостоятельных работ по учебной дисциплине «Адаптация выпускников на рынке труда» формирование навыков:

- анализа спроса и предложения на региональном рынке труда по определенной специальности/профессии;
- соотношения своих индивидуальных особенности с требованиями к конкретной профессии;
- составления и оформления резюме, заявления о приеме на работу, рекомендательного письма;
- составления карьерограммы.

Общие рекомендации обучающемуся по выполнению внеаудиторных самостоятельных работ

1. Внимательно выслушайте или прочитайте тему, цели и задачи самостоятельной работы.
2. Обсудите текст задания с преподавателем и группой, задавайте вопросы – нельзя оставлять невыясненными или непонятыми ни одного слова или вопроса.
3. Внимательно прослушайте рекомендации преподавателя по выполнению самостоятельной работы.
4. Ознакомьтесь с графиком самостоятельных работ обучающихся по предмету, если требуется, уточните время, отводимое на выполнение задания, сроки сдачи и форму отчета у преподавателя.
5. Внимательно изучите письменные методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы
6. Ознакомьтесь со списком литературы и источников по заданной теме самостоятельной работы.
7. Повторите весь теоретический материал по конспектам и другим источникам, предшествовавший самостоятельной работе, ответьте на вопросы самоконтроля по изученному материалу.
8. Подготовьте все необходимое для выполнения задания, рационально (удобно и правильно) расположите на рабочем месте. Не следует браться за работу, пока не подготовлено рабочее место.
9. Продумайте ход выполнения работы, составьте план, если это необходимо.
10. Если ваша работа связана с использованием ИКТ, проверьте наличие и работоспособность программного обеспечения, необходимого для выполнения задания.
11. Не отвлекайтесь во время выполнения задания на посторонние, не относящиеся к работе, дела.

12. В процессе выполнения самостоятельной работы обращайтесь за консультациями к преподавателю, чтобы вовремя скорректировать свою деятельность, проверить правильность выполнения задания.

13. По окончании выполнения самостоятельной работы составьте письменный или устный отчет в соответствии с теми методическими указаниями по оформлению отчета, которые вы получили от преподавателя или в методических указаниях.

14. Сдайте готовую работу преподавателю для проверки точно в срок.

15. Участвуйте в обсуждении и оценке полученных результатов самостоятельной работы.

Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование самостоятельных работ	Кол-во часов
1	анализ рынка труда	4
2	заполнить таблицу возможностей, желаний и способностей	2
3	Составление рекомендательного письма для своего друга	3
4	Оформление заявления о приеме на работу	3
5	создание портфолио выпускника или разработка программы профессиональной самореализации	4

Тема	Вид ВСР	Содержание задания
1.1 Современное состояние рынка труда	Письменный отчет	анализ рынка труда
1.3 Психологическое самоопределение	Письменный отчет	Заполнить таблицу возможностей, желаний и способностей
2.3 Юридические и	Оформленное	Составление рекомендательного

правовые аспекты трудоустройства	рекомендательное письмо и заявления	письма для своего друга Оформление заявления о приеме на работу
3.2 Построение карьеры	Оформленное портфолио\программа	создание портфолио выпускника или разработка программы профессиональной самореализации

Внеаудиторная самостоятельная работа №1

Задание: анализ рынка труда

Цель: проанализировать спроса и предложение на региональном рынке труда по определенной специальности/профессии

Отчет: оформить в письменном виде

Инструкция по выполнению: используя материалы, расположенные на сайте Департамента труда и занятости населения РМЭ заполните нижеприведенные таблицы и сделайте вывод об уровне безработицы по отдельным показателям. Выскажите предположение о причинах изменений на рынке труда

(Адрес сайта: <http://www.mari-el.regiontrud.ru/> . Данные можно найти в разделе «Деятельность службы» «Статистическая информация»)

а) Приведите показатели безработицы по Республике Марий Эл и России на 1 января текущего и предшествующего года

Показатели	Республика Марий Эл		Россия	
	текущий год	предшествующий год	текущий год	предшествующий год
Общая численность безработных граждан				
Уровень регистрируемой безработицы				
Коэффициент напряженности на рынке труда				

б) Определите социальный состав безработных граждан РМЭ по показателям

Наименование показателей	На январь текущего года	На январь предыдущего года
1. По социальному составу		
Молодежь (16-29 л)		
Женщины		
Инвалиды		
2. По месту жительства		
Город		
Село		
3. По возрасту		
16-17 лет		
18-19 лет		
20-24 года		
25-29 лет		
Предпенсионного возраста		
Других возрастов		
4. По образованию		
имеющие высшее профессиональное образование		
имеющие среднее профессиональное образование		
имеющие начальное профессиональное образование		
имеющие среднее (полное) общее образование		
имеющие основное общее образование		
не имеющие основного общего образования		

Шкала оценивания:

«5» - таблицы заполнены полностью, аргументированно сформулированы выводы на основании приведенных данных, грамотно сформулированы предположения изменений на рынке труда

«4»- таблицы заполнены полностью, сформулированы выводы на основании

приведенных данных

«3»- таблицы заполнены полностью

Внеаудиторная самостоятельная работа №2

Задание: заполните таблицу возможностей, желаний и способностей

Цель: соотнести свои индивидуальные особенности с требованиями к конкретной профессии

Отчет: оформляется в письменном виде

Инструкция по выполнению:

Значительная часть получивших профессию, уже через год-два стремятся ее поменять. Поэтому для успешной самореализации и последующего успешного трудоустройства необходимо проанализировать свои интересы, способности и спрос на рынке труда и найти свою зону оптимального выбора.

Столбик «хочу» и «могу» заполните на основании анализа своих интересов и способностей, столбик «хочу» - на основании данных сайта Департамента труда и занятости населения РМЭ (Адрес сайта: <http://www.mari-el.regiontrud.ru/>. Раздел «Ищу работу» - «Статистика вакансий») или других Интернет-ресурсов (например, <https://www.avito.ru/yoshkar-ola/vakansii>). Сделайте вывод об оптимальной для себя профессии.

«ХОЧУ» интересы, склонности	«МОГУ» профессиональные способности, состояние здоровья	«НАДО» спрос на рынке труда и возможность трудоустройства

Шкала оценивания:

«5» - заполнены столбцы «хочу», «могу», на основании данных сайта заполнен столбец «надо», аргументирован вывод о профессии

«4» - заполнены столбцы «хочу», «могу», на основании данных сайта заполнен столбец «надо», вывод о профессии был сделан с ошибками

«3» - заполнены столбцы «хочу» и «могу», столбец «надо» заполнен не точно, вывод о профессии не определен.

Внеаудиторная самостоятельная работа №3

Задание: составление рекомендательного письма

Цель:

- изучить и систематизировать информацию по заданной тематике;
- составить рекомендательное письмо

Отчет: оформить резюме в письменном виде.

Форма отчета: резюме оформляется текстовым файлом, набранным компьютерным способом в одном из текстовых процессоров и распечатывается на листах формата А4. Объем резюме – не более двух страниц печатного текста. Размер шрифта 14

Инструкция по выполнению: вы являетесь руководителем практики или куратором Иванова Ивана Ивановича. По окончании практики (обучения) он попросил написать для него рекомендательное письмо.

Рекомендательное письмо составляется по месту обучения или работы. Его задача – отразить качества соискателя. Оформляется письмо в официально-деловом стиле.

Примерная структура рекомендательного письма для студента:

- 1) заголовка документа
- 2) место, период обучения, специальность студента
- 3) период, в течение которого рекомендатель был знаком со студентом, и в каком качестве
- 4) оценка сильных сторон, способностей студента, его успехов во время учебы (олимпиады, конкурсы, соревнования, наличие наград, грамот, почетных мест и т.п.)
- 5) подпись рекомендателя с указанием должности, ФИО, контактного телефона
- 6) дата составления письма

Шкала оценивания:

«5» - рекомендательное письмо составлено без орфографических и стилистических ошибок, учтены требования к его оформлению.

«4» - рекомендательное письмо составлено без орфографических и стилистических ошибок, учтены не все требования к его оформлению

«3» - небрежное оформление рекомендательного письма

Внеаудиторная самостоятельная работа №4

Задание: оформление заявления о приеме на работу

Цель:

- изучить и систематизировать информацию по заданной тематике;
- составить заявление.

Отчет: оформить заявление в письменном виде

Инструкция по выполнению: прочтите рекомендации в написании заявления о приеме на работу на сайте <http://vkadry.com/zajavlenie-o-prieme-na-rabotu.html> и напишите 4 вида заявления в различные организации (по внутреннему и внешнему совместительству, на основное место работы, на время декретного отпуска основного работника).

Шкала оценивания:

«5» - заявления составлены все, без орфографических и стилистических ошибок, учтены требования к его оформлению.

«4» - заявления составлены все, имеются незначительные орфографические или стилистические ошибки, учтены не все требования к его оформлению

«3» - небрежное оформление заявлений.

Внеаудиторная самостоятельная работа № 5

Задание: создание портфолио выпускника или разработка программы профессиональной самореализации

Цель:

- изучить и систематизировать информацию по заданной тематике;

- оформить портфолио выпускника или разработать программу профессиональной самореализации

Отчет: оформить в письменном виде

Форма отчета: текст оформляется текстовым файлом, набранным компьютерным способом в одном из текстовых процессоров и распечатывается на листах формата А4. Размер шрифта 12-14.

Инструкция по выполнению: изучите требования к оформлению портфолио \программы профессиональной самореализации и оформите документы в соответствии с ними.

Требования к оформлению портфолио

Структура портфолио:

1. Общая информация:

- титульный лист портфолио
- автобиография, эссе, резюме (по выбору)
- копия аттестата
- характеристика по завершению школы
- итоговая ведомость образовательного рейтинга
- результаты экзаменов
- карта краткосрочных и долгосрочных планов

2. Показательное портфолио

- лучшие работы, отобранные в ходе совместного обсуждения обучающимся и педагогом: исследовательские проекты, статьи, творческие работы и др.;
- грамоты, дипломы, демонстрирующие высокую результативность в той или иной области деятельности;
- результаты эксперимента;
- вырезки, копии из средств массовой информации о его участии в мероприятиях: газет, журналов и других изданий;
- аудио-, видеозаписи, видеоматериалы (телепередачи), демонстрирующие высокую результативность;
- фотографии;

- электронные версии работ;
- сведения о награждении и поощрении;
- информация об общественно-полезной деятельности (на всех уровнях); • информация, подтверждающая личную учебную инициативу: курсы, тренинги, трудовой опыт, проекты;
- свидетельства и удостоверения и др

3. Портфолио отзывов и рекомендаций

- отзывы;
- рецензии с приложением работ;
- рекомендательные письма;
- письма поддержки;
- самоанализ результатов по итогам учебного года (дневники самонаблюдения); • различные формы самоотчета и самооценки;
- выписка из портфолио

Портфолио оформляется на белых листах размером А4 в книжной ориентации страницы (допускается вставлять с альбомной ориентацией некоторые страницы), с полями слева – 2,5 см, сверху -2 см, справа – 1,5 см, внизу – 2 см, с межстрочным интервалом -1,5.

Портфолио оформляется шрифтом Times New Roman, размер кегля шрифта 12-14: основной текст 14, таблицы 12.

Страницы портфолио должны иметь сквозную нумерацию, номер на первой странице не проставляется.

Разделы и подразделы следует нумеровать арабскими цифрами с разделителем в виде точки. Заголовки разделов помещаются на отдельной странице. Номер этой страницы не проставляется, но включается в общую нумерацию. Переносы слов в заголовках разделов не допускаются.

Требования к оформлению программы профессиональной самореализации

Самореализация – это процесс выявления, осмысления и осуществления личностью своих потенциальных позитивных возможностей: выработка цели и

стратегии осуществления какой-либо деятельности и жизненного плана, проявление себя и своей индивидуальности в той или иной сфере жизнедеятельности посредством осознаваемых возможностей, осознание результатов предшествующей деятельности, корректировка и построение дальнейшего плана жизни.

Прежде чем составлять программу профессиональной самореализации подумайте, чего вы вообще хотите достичь в профессиональном плане и для чего Вам это необходимо. Затем поставьте перед собой цель, определите срок ее реализации. Продумайте сопутствующие задачи для ее реализации. После этого составьте план реализации задуманного. Проанализируйте факторы и условия, которые могут повлиять на реализацию плана, а также необходимые условия.

№	Цель	Срок реализации	Задачи	Факторы/условия реализации	Средства реализации
1					
2					

Программа оформляется на белых листах размером А4, с полями слева – 2,5 см, сверху -2 см, справа – 1,5 см, внизу – 2 см, с межстрочным интервалом -1,5. Шрифт Times New Roman, размер кегля шрифта 12 пт.

Шкала оценивания:

«5» - документы составлены с учетом всех требований к их.

«4» - документы составлены с учетом требования, но имеются недочеты

«3» - документы составлены небрежно.

Список литературы и источников

Основная литература:

1. Суворова Л.Н. и др. Адаптация выпускника на рынке труда: Учебно-методический комплект студента/ Под ред. Яруткиной Ф.С. – Йошкар-Ола, 2014. – 49 с.
2. Безюлева Г.В. Психолого-педагогическое сопровождение профессиональной адаптации учащихся и студентов. – М.: МПСИ, 2008. – 320 с.
3. Жернакова, М. Б. Деловое общение: учебник и практикум для среднего профессионального образования / М. Б. Жернакова, И. А. Румянцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 319 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16605-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565110>.
4. Семенова, Л. М. Профессиональный имиджбилдинг на рынке труда: учебник и практикум для вузов / Л. М. Семенова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 243 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11387-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565656>

Дополнительная литература:

1. ФЗ от 20.04.1996 г. № 36-ФЗ «О занятости населения Российской Федерации»
2. Интерактивный портал службы занятости населения Республики Марий Эл [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://marieltrud.ru/>
3. Атлас профессий Республики Марий Эл [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://atlas.nmc-it.mari-el.ru:8999/>
4. Как пройти собеседование. Энциклопедия по трудоустройству [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rabotka.ru/interview/>
5. Сайт Департамента государственной службы занятости Республики Марий Эл [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gov12.ru/minvedomstva/14887-2012-01-18-16-51-46.html>
6. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 г №197 – ФЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.trudkod.ru/
7. Бороздина, Г. В. Психология общения: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ Г.В. Бороздина, Н.А. Кормнова; под общей редакцией Г. В. Бороздиной. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 463 с. — электронное издание.
8. Колышкина, Т. Б. Деловая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. Б. Колышкина, И. В. Шустина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 163 с. — электронное издание