

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
“Башкирский государственный медицинский университет”
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

Кафедра экономики и менеджмента

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
по самостоятельной контактной/внеаудиторной работе**

Дисциплина: Профессиональное самоопределение и саморазвитие
Направление: 38.03.01 – Экономика
Курс 1
Семестр 1

Уфа

Рецензенты:

1. Проректор по учебно-методической работе ФГБОУ ВО «Уфимский государственный нефтяной технический университет», кандидат экономических наук, доцент Карачурина Р.Ф.
2. И.о. заведующего кафедрой экономики предпринимательства ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий», кандидат экономических наук, доцент Давлетшина С.М.

Автор: к.э.н., доцент, доцент кафедры экономики и менеджмента Сайфуллина С.Ф.

Утверждено на заседании кафедры экономики и менеджмента «28» октября 2025г., протокол № 2.

СОДЕРЖАНИЕ

Рекомендации по проведению самостоятельной работы.. Ошибка! Закладка не определена.	
Вопросы для самостоятельного изучения	6
Список рекомендованной литературы для самостоятельной подготовки	9

Рекомендации по проведению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студента – обязательная часть образовательного процесса, направленная на развитие готовности к профессиональному и личностному самообразованию, на проектирование дальнейшего образовательного маршрута и профессиональной карьеры.

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине организована как совокупность внеаудиторных занятий и работ, обеспечивающих успешное освоение дисциплины.

Самостоятельная работа обучающихся – планируемая учебная, научно-исследовательская, практическая работа обучающихся, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия, расписанием учебных занятий не регламентируется.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя:

- подготовку к лекциям, практическим занятиям, зачету;
- изучение разделов, не выносимых на лекции, самостоятельно;
- изучение теоретического и практического материала по рекомендованным источникам;
- выполнение домашних заданий;
- подготовка к контрольной работе и тестированию;
- выполнение индивидуальных заданий;
- подготовка к промежуточной аттестации в течение семестра.

Преподаватель уже на первых занятиях объясняет студентам, какие формы обучения следует использовать при самостоятельном изучении дисциплины: конспектирование учебной литературы и лекции, составление словарей понятий и терминов и т. п.

В процессе обучения преподаватели используют активные формы работы со студентами: чтение лекций, привлечение студентов к творческому процессу на лекциях, отработку студентами пропущенных лекций, участие в групповых и индивидуальных консультациях (собеседовании). Эти формы

способствуют выработке у студентов умения работать с учебником и литературой. Изучение литературы составляет значительную часть самостоятельной работы студента. Это большой труд, требующий усилий и желания студента. В самом начале работы над книгой важно определить цель и направление этой работы. Прочитанное следует закрепить в памяти. Одним из приемов закрепления освоенного материала является конспектирование, без которого немислима серьезная работа над литературой. Систематическое конспектирование помогает научиться правильно, кратко и четко излагать своими словами прочитанный материал.

Самостоятельную работу следует начинать с первых занятий. От занятия к занятию нужно регулярно прочитывать конспект лекций, знакомиться с соответствующими разделами учебника, читать и конспектировать литературу по каждой теме дисциплины. Самостоятельная работа дает студентам возможность равномерно распределить нагрузку, способствует более глубокому и качественному освоению учебного материала. В случае необходимости студенты обращаются за консультацией к преподавателю по вопросам дисциплины с целью освоения и закрепления компетенций.

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины - закрепить теоретические знания, полученные в процессе лекционных занятий, а также сформировать практические навыки самостоятельного анализа особенностей дисциплины.

Контроль выполнения самостоятельной работы проводится на практических занятиях и во время зачета.

Вопросы для самостоятельного изучения

Тематика самостоятельной работы студента, трудоемкость и виды СРО представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Тематика и виды СРО

№ п/п	№ семестра	Тема СРО	Виды СРО	Всего часов
1	2	3	4	5
1	1	Раздел 1. Самоопределение: личностные, деловые и профессиональные навыки	- подготовка к практическим занятиям; - работа с электронными ресурсами; - чтение учебной литературы, текстов лекций; - подготовка к текущему контролю - подготовка к промежуточной аттестации	35
2		Раздел 2. Профессиональное и личностное развитие	- подготовка к практическим занятиям; - работа с электронными ресурсами; - чтение учебной литературы, текстов лекций; - подготовка к текущему контролю - подготовка к промежуточной аттестации	35
ИТОГО часов в семестре:				70

Вопросы для самостоятельного изучения по разделам дисциплины:

Раздел 1. Самоопределение: личностные, деловые и профессиональные навыки

1. Навыки XXI века: дайте определение, классификацию и примеры soft и hard skills, актуальных для современного специалиста.
2. Матрица компетенций: раскройте понятие, структуру и практическое применение в профессиональном самоопределении.
3. Концепция Lifelong Learning: объясните суть, значение и роль непрерывного обучения в профессиональном развитии.
4. Самодиагностика: определите понятие, цели и основные методы проведения диагностики личностно-профессиональных качеств.
5. SMART-цели: опишите критерии постановки целей и приведите пример корректно сформулированной цели.
6. Матрица Эйкзенхауэра: объясните принцип работы матрицы и её применение для расстановки приоритетов.

7. Тайм-менеджмент: перечислите и охарактеризуйте основные методы управления временем.

Раздел 2. Профессиональное и личностное развитие

1. Вертикальная и горизонтальная карьера: сравните эти модели карьерного роста, выделите их особенности и преимущества.
2. Колесо баланса: опишите методику, её структуру и применение для анализа жизненных сфер.
3. Индивидуальный план развития: назовите ключевые элементы и этапы разработки персонального плана развития.
4. Рефлексия и обратная связь: раскройте значение этих процессов в контексте саморазвития и профессионального роста.
5. Карьерный договор: определите понятие, содержание и роль в планировании карьеры.
6. Практики и стажировки: опишите их значение для профессионального самоопределения и приобретения компетенций.
7. Рыночные тренды и тренды рынка труда: проанализируйте их влияние на профессиональное самоопределение и требования к специалистам.
8. Планирование развития: охарактеризуйте этапы, методы и инструменты планирования профессионального и личностного роста.

Список рекомендованной литературы

Основная литература

№п/п	Наименование печатных и (или) электронных образовательных и информационных ресурсов	Наличие печатных и (или) электронных образовательных и информационных ресурсов, количество экземпляров на одного обучающегося по основной образовательной программе
1.	Чайка, Н. А. Персональная эффективность и тайм-менеджмент : учебно-методическое пособие / Н. А. Чайка, М. В. Нестерова. — Санкт-Петербург : СПбГУТ им. М.А. Бонч-Бруевича, 2025. — 33 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/508690 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Неограниченный доступ
2.	Технологии управления профессиональной карьерой : учебное пособие / А. В. Пеша, М. Н. Шавровская, Н. В. Сербина, С. Ю. Патутина ; под общей редакцией А. В. Пеша. — Екатеринбург : УрГЭУ, 2024. — 198 с. — ISBN 978-5-9656-0350-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/498692 — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Неограниченный доступ

Дополнительная литература

№п/п	Наименование печатных и (или) электронных образовательных и информационных ресурсов	Наличие печатных и (или) электронных образовательных и информационных ресурсов, количество экземпляров на одного обучающегося по основной образовательной программе
1.	Нефедова, И. Д. Управление личным временем : учебное пособие / И. Д. Нефедова, Е. А. Дмитриева ; под редакцией И. Д. Нефедовой. — Санкт-Петербург : СПбГЛТУ, 2024. — 48 с. — ISBN 978-5-9239-1485-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/426440 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Неограниченный доступ
2.	Макеев, В. А. Психология профессиональной деятельности : учебное пособие для вузов / В. А. Макеев. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 280 с. — ISBN 978-5-507-50724-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/459938 — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Неограниченный доступ