

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Методические указания

по выполнению практических работ
по дисциплине «Проектирование траектории профессионального роста и
личностного развития»

Направление подготовки – 15.04.02 Технологические машины и
оборудование

Профиль подготовки: Проектирование технологического оборудования

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Практическое занятие № 1	3
Практическое занятие № 2	5
Практическое занятие № 3	7
Практическое занятие № 4	9
Практическое занятие № 5	10
Практическое занятие № 6	12
Практическое занятие № 7	14
Практическое занятие № 8	16
Практическое занятие № 9	18

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины является формирование основ проектирования траектории профессионального роста и личностного развития у студентов по направлению 15.04.02 Технологические машины и оборудование

Задачи освоения дисциплины:

1. Реализация приоритетов собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.
2. Развитие мотивации и способности студентов осуществлять личностное развитие в соответствии с профиоограммой.
3. Формирование умений проектировать содержание своего профессионального роста.
4. Овладение способами личностного и профессионального самосовершенствования.
5. Развитие способности проектировать личностное развитие. Осуществлять обучение способам саморазвития.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Практическое занятие № 1.

Тема занятия. Место дисциплины «Проектирование траектории профессионального роста и личностного развития» в формировании способностей определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки у студентов.

Цель: формирование способностей определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки, а также формирование общекультурных и профессиональных компетенций.

Знания и умения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы (практического занятия), формируемые компетенции или их части.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате изучения дисциплины
УК- 1 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

УК-6 способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основные принципы профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда;

- способы совершенствования своей деятельности на основе самооценки

Уметь:

- решать задачи собственного профессионального и личностного развития, включая задачи изменения карьерной траектории;

- расставлять приоритеты.

Владеть:

- способами управления своей познавательной деятельностью и ее совершенствования на основе самооценки и принципов образования в течение всей жизни

План:

1. Значение труда в жизни человека и общества.
2. Содержание и характер труда.
3. Культура труда.
4. Человек в мире профессий и людей.
5. Самопознание себя и других.
6. Личность и профессия человека.
7. Учет особенностей личности при выборе профессии.

Теоретическая часть.

Количество свойственных для человека личностных характеристик очень много, при выборе профессии не все имеют большое значение. Некоторые профессии по отношению к личным качествам человека не предъявляют особых требований, т.е. они являются как бы

«универсальными» по отношению ко всем людям, их могут осваивать почти все. Но для освоения многих профессий от личности потребуются наличие (или отсутствие) тех или иных качеств, какие-то умственные, духовные или физические способности.

К *психологическим характеристикам профессии* относятся та информация, в содержание которой входят требования, предъявляемые профессией к различным психологическим особенностям человека:

- к его органам чувств: зрительному, слуховому, осязательному восприятию; к двигательным качествам: силе и выносливости, скорости и точности движений, подвижности, ловкости;
- к умственным способностям: сосредоточению внимания, запоминанию, пониманию, пространственному воображению, логическим рассуждениям;
- к чертам характера: общительности, самостоятельности, сдержанности, решительности, настойчивости, ответственности и т.д.

Мир профессий огромен и насчитывает чуть более 20 тыс. профессий и около 40 тыс. специальностей. Упорядочение этого многообразия возможно по различным критериям. Первые подходы к выбору профессии основывались на критериях, максимально учитывающих соответствие личности и профессии - так называемой *профессиональной пригодности*. При этом согласовываются востребованные профессией психологические структуры личности. По этим критериям осуществлялся профессиональный отбор из числа лиц, которые будут более успешно выполнять конкретную деятельность. Однако в современных классификациях такой критерий уже не используется.

Широкое распространение за рубежом получили классификации профессий на основе учета интересов, способностей личности и свойств темперамента. Рассмотрим примеры таких классификаций профессий, базирующихся на представлении о структуре личности. Прежде всего необходимо выделить классификацию профессий Дж. Холланда, разработанную в 1966 г. Ее достоинством является обоснованная психологическая концепция, объединяющая теорию личности с теорией выбора профессии. Дж. Холланд исходит из признания направленности наиболее значимой подструктурой личности. Успешность деятельности определяется такими качествами, как ценностные ориентации, интересы, установки, отношения, мотивы.

Вопросы и задания

1. Подготовьте аналитический доклад, отражающий особенности профессионального развития студентов Вашей группы:
- 2 Проанализируйте мотивы выбора профессии членов Вашей группы (на основе анкетирования)
- 3 Определите траекторию профессионального обучения
- 4 Предложите членам Вашей группы определить ближайшие и отдаленные личные и профессиональные целевые ориентиры (на основе интервью)

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Князева, Т. Н. Психология развития [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т. Н. Князева, М. Б. Батюта. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2019. — 144 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79671.html>

2. Голубева, Е.В. Развитие личности профессионала : учебное пособие / Е.В. Голубева, А.Е. Лызь ; Министерство науки и высшего образования РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Южный федеральный университет», Инженерно-технологическая академия. - Ростов-на-Дону; Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2017. - 89 с.: ил. - Библиогр. в кн. - То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499624> (20.05.2019).

3. Развитие потенциала сотрудников [Электронный ресурс]: профессиональные компетенции, лидерство, коммуникации / Д. Болдогоев, Э. Борчанинова, А. Глотова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Альпина Паблишер, 2017. — 288 с. — 978-5-9614-4582-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68009.html>

Дополнительная литература:

1. Арон, И.С. Психология развития профессионала : учебное пособие / И.С. Арон ; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2017. - 164 с. - Библиогр.: с. 158-161 - [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=476163>

2. Мардахаев, Л.В. Социальная педагогика: педагогика становления и развития личности : учебник / Л.В. Мардахаев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Российский государственный социальный университет. - Москва ; Берлин : Ди-рект-Медиа, 2019. - 252 с. : табл. - Библиогр. в кн. То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493546>

Практическое занятие № 2.

Тема занятия. Саморазвитие личности: теоретико-методологические основы

Цель: формирование способностей определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки, а также формирование общекультурных и профессиональных компетенций.

Знания и умения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы (практического занятия), формируемые компетенции или их части.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате изучения дисциплины

УК- 1 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

УК-6 способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основные принципы профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда;

- способы совершенствования своей деятельности на основе самооценки

Уметь:

- решать задачи собственного профессионального и личностного развития, включая задачи изменения карьерной траектории;

- расставлять приоритеты.

Владеть:

- способами управления своей познавательной деятельностью и ее совершенствования на основе самооценки и принципов образования в течение всей жизни

План:

1. Саморазвитие как результат профессионального творчества.
2. Структура профессионального самосознания: сознание своей принадлежности к определенной профессиональной общности; знание, мнение о степени своего соответствия профессиональным эталонам; знание человека о степени его признания в профессиональной группе; знание о своих сильных и слабых сторонах, путях самосовершенствования, вероятных зонах успехов и неудач; представление о себе и своей работе в будущем.
3. Характеристики профессионального саморазвития (А.К. Маркова): профессиональное самосознание, принятие себя как профессионала; постоянное самоопределение; саморазвитие профессиональных способностей, самопроектирование.
4. Стадии профессионального развития Д. Сьюпера (пробуждение, исследование, консолидация, сохранение, спад).

Теоретическая часть

Саморазвитие человека состоит из таких составляющих, как повышение собственной осознанности, умения управлять собой, развития силы воли, целеполагания, мотивации, и многих других качеств, которые повышают уровень жизни и способствуют реализации мечтаний и устремлений личности.

Саморазвитие – это непрерывный процесс самосовершенствования и работы над собой, который происходит не только в одиночку, но и посредством взаимодействия с другими людьми, а также при помощи учителей, преподавателей, наставников, тренеров, коучей и тех людей, на которых человеку хочется быть похожим, и чьи взгляды он или она больше всего разделяют.

Также саморазвитие (или его отсутствие) оказывает на людей большое влияние при выборе профессии, и к нему добавляется еще необходимость регулярного профессионального развития. Но хотя как профессиональные, так и деловые навыки очень важны для получения достойной работы, любой рекрутер вам скажет, что финальное решение о приеме очень часто принимается исходя из уровня саморазвития человека, потому что если на этом уровне он кажется перспективным для организации, то всему остальному можно будет научить.

Вопросы и задания

1. Выявите характеристики профессионального саморазвития (А.К. Маркова): профессиональное самосознание, принятие себя как профессионала; постоянное самоопределение; саморазвитие профессиональных способностей, самопроектирование.
2. Изучите стадии профессионального развития Д. Сьюпера (пробуждение, исследование, консолидация, сохранение, спад).

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Князева, Т. Н. Психология развития [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т. Н. Князева, М. Б. Батюта. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2019. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79671.html>
2. Голубева, Е.В. Развитие личности профессионала: учебное пособие / Е.В. Голубева, А.Е. Лызь ; Министерство науки и высшего образования РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Южный федеральный университет», Инженерно-технологическая академия. - Ростов-на-Дону; Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 89 с. : ил. - Библиогр. в кн. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499624>

(20.05.2019).

3. Развитие потенциала сотрудников [Электронный ресурс] : профессиональные компетенции, лидерство, коммуникации / Д. Болдогоев, Э. Борчанинова, А. Глотова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Альпина Паблишер, 2017. — 288 с. Режим доступа: [http:// www.iprbookshop.ru/68009.html](http://www.iprbookshop.ru/68009.html)

Дополнительная литература:

1. Арон, И.С. Психология развития профессионала : учебное пособие / И.С. Арон ; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2017. - 164 с. - Библиогр.: с. 158-161 - [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=476163>

2. Мардахаев, Л.В. Социальная педагогика: педагогика становления и развития личности : учебник / Л.В. Мардахаев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Российский государственный социальный университет. - Москва ; Берлин : Ди- рект-Медиа, 2019. - 252 с. : табл. - Библиогр. в кн. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493546>

Практическое занятие № 3.

Тема занятия. Социально-правовая поддержка профессионального становления

Цель: формирование способностей определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки, а также формирование общекультурных и профессиональных компетенций.

Знания и умения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы (практического занятия), формируемые компетенции или их части.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате изучения дисциплины

УК- 1 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

УК-6 способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основные принципы профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда;

- способы совершенствования своей деятельности на основе самооценки

Уметь:

- решать задачи собственного профессионального и личностного развития, включая задачи изменения карьерной траектории;

- расставлять приоритеты.

Владеть:

- способами управления своей познавательной деятельностью и ее совершенствования на основе самооценки и принципов образования в течение всей жизни

План:

1. Основные международные документы, регламентирующие права человека, в том

числе права инвалида (Конвенция ООН о правах инвалидов).

2. Законодательные основы прав и свобод в Российской Федерации (Конституция РФ, Гражданский кодекс в части статей о гражданских правах).

3. Правовые гарантии в области образования ФЗ «Об образовании в РФ»). 4. Правовые гарантии в сфере трудовой деятельности (Трудовой кодекс РФ).

Теоретическая часть

В современном меняющемся мире очень важно руководствоваться такими качествами, которые дадут уверенность для ослабления непостоянства. Новые определенности включают квалификацию и способности осуществлять изменения. Можно выделить несколько правил, которыми должен руководствоваться высший руководитель.

Руководство через обучение: лидеры создают будущее, делая упор на то, что работники компании должны учиться, а не пользоваться только старым багажом. То чему высшие руководители хотят научиться сами, сигнализирует о навыках, которыми должны овладеть подчиненные. Директора могут стать более яркими примерами для подражания, когда учатся сами, а не учат других.

Способность усовершенствовать процессы: сосредоточение на производственных процессах столь же важно, как и сосредоточение на изделиях. Процессы не только создают сегодняшнюю эффективность, но также обеспечивают будущее благодаря приобретению работниками опыта и квалификации, что влияет и на новую продукцию.

Вопросы и задания

1. Для приобретения навыков профессионального самоопределения студентам необходимо выполнять следующие практические и самостоятельные работы:
2. Поиск в заданном регионе предприятий для работы по специальности (справочная литература, интернет).
3. Поиск в заданном регионе вакансий для трудоустройства по специальности (интернет).
4. Составление трудового договора (контракта).
5. Составление резюме для трудоустройства по специальности.
6. Составление проекта личного профессионального пути.
7. Составление потребительского профиля профессии, должности.
8. Составление рефератов, презентаций, кратких сообщений о своей специальности.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Князева, Т. Н. Психология развития [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т. Н. Князева, М. Б. Батюга. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2019. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79671.html>
2. Голубева, Е.В. Развитие личности профессионала: учебное пособие / Е.В. Голубева, А.Е. Лызь ; Министерство науки и высшего образования РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Южный федеральный университет», Инженерно-технологическая академия. - Ростов-на-Дону; Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 89 с. : ил. - Библиогр. в кн. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499624> (20.05.2019).
3. Развитие потенциала сотрудников [Электронный ресурс] : профессиональные компетенции, лидерство, коммуникации / Д. Болдогоев, Э. Борчанинова, А. Глотова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Альпина Паблишер, 2017. — 288 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68009.html>

Дополнительная литература:

1. Арон, И.С. Психология развития профессионала : учебное пособие / И.С. Арон ; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2017. - 164 с. - Библиогр.: с. 158-161 - [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=476163>
2. Мардахаев, Л.В. Социальная педагогика: педагогика становления и развития личности : учебник / Л.В. Мардахаев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Российский государственный социальный университет. - Москва ; Берлин :

Практическое занятие № 4.

Тема занятия. Социально-коммуникативные основы профессионально-личностного саморазвития

Цель: формирование способностей определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки, а также формирование общекультурных и профессиональных компетенций.

УК- 1 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

УК-6 способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.

Знания и умения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы (практического занятия), формируемые компетенции или их части.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основные принципы профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда;

- способы совершенствования своей деятельности на основе самооценки

Уметь:

- решать задачи собственного профессионального и личностного развития, включая задачи изменения карьерной траектории;

- расставлять приоритеты.

Владеть:

- способами управления своей познавательной деятельностью и ее совершенствования на основе самооценки и принципов образования в течение всей жизни

План:

1. Понятие общения и коммуникации.
2. Роль общения в становлении человека как личности и профессионала.
3. Межличностное общение.
4. Структура общения.
5. Особенности общения людей, имеющих нарушения слуха, зрения, речи. Компенсаторные способы общения.
6. Альтернативная коммуникация.
7. Речевые способности и их развитие.
8. Роль речи в профессиональном общении.
9. Понятие о группе и коллективе.
10. Структура и виды групп.
11. Основы психологии малых групп.
12. Групповые процессы и групповая динамика (групповой давление, конформизм).
13. Статус инвалида в инклюзивной группе.
14. Виды и формы взаимодействия в учебных и производственных группах и коллективах.

Теоретическая часть

Одной из важнейших социальных проблем современного общества является подготовка профессионально компетентного специалиста, способного к самостоятельной продуктивной деятельности, к творческому самосовершенствованию и саморазвитию. В связи с этим весьма актуальным является исследование вопроса об особенностях процесса профессионального и личностного саморазвития, его структуре и факторах, влияющих на

его протекание. Личностное и профессиональное саморазвитие способствует становлению человека как профессионала на всем протяжении его жизненного пути, начиная от стадии профессионального самоопределения и заканчивая стадией ухода из профессиональной жизни. Особенно важным является данный процесс в период первичной профессионализации, когда происходит развитие профессионально важных качеств специалиста, формирование структуры профессиональных ценностей. На данном этапе актуальной задачей является исследование факторов, влияющих на развитие личности профессионала, а также механизмов саморазвития и самосовершенствования. В связи с тем, что в социономической сфере к личностным и профессиональным качествам специалиста, к его профессиональной компетентности предъявляются особые требования, нашей задачей явилось изучение теоретических и практических аспектов проблемы саморазвития специалистов сферы «человек - человек», структуры и механизмов его актуализации.

Вопросы и задания

1. Охарактеризуйте речевые способности и их развитие.
2. Какова роль речи в профессиональном общении?
3. Охарактеризуйте виды и формы взаимодействия в учебных и производственных группах и коллективах.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Князева, Т. Н. Психология развития [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т. Н. Князева, М. Б. Батюта. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2019. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79671.html>
2. Голубева, Е.В. Развитие личности профессионала: учебное пособие / Е.В. Голубева, А.Е. Лызь ; Министерство науки и высшего образования РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Южный федеральный университет», Инженерно-технологическая академия. - Ростов-на-Дону; Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 89 с. : ил. - Библиогр. в кн. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499624> (20.05.2019).
3. Развитие потенциала сотрудников [Электронный ресурс] : профессиональные компетенции, лидерство, коммуникации / Д. Болдогоев, Э. Борчанинова, А. Глотова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Альпина Паблишер, 2017. — 288 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68009.html>

Дополнительная литература:

1. Арон, И.С. Психология развития профессионала : учебное пособие / И.С. Арон ; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2017. - 164 с. - Библиогр.: с. 158-161 - [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=476163>
2. Мардахаев, Л.В. Социальная педагогика: педагогика становления и развития личности : учебник / Л.В. Мардахаев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Российский государственный социальный университет. - Москва ; Берлин : Ди-рект-Медиа, 2019. - 252 с. : табл. - Библиогр. в кн. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493546>

Практическое занятие № 5.

Тема занятия. Когнитивные основы овладения профессией

Цель: формирование способностей определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки, а также формирование общекультурных и профессиональных компетенций.

Знания и умения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы (практического занятия), формируемые компетенции или их части.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате изучения дисциплины

УК- 1 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

УК-6 способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основные принципы профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда;

- способы совершенствования своей деятельности на основе самооценки

Уметь:

- решать задачи собственного профессионального и личностного развития, включая задачи изменения карьерной траектории;

- расставлять приоритеты.

Владеть:

- способами управления своей познавательной деятельностью и ее совершенствования на основе самооценки и принципов образования в течение всей жизни

План:

1. Закономерности формирования общеучебных умений и навыков.
2. Понятие «успех» в жизни и профессиональной деятельности.
3. Речемыслительные действия (умения).
4. Общеучебные умения и навыки.
5. Современные информационные технологии.
6. Понятие: «компьютерная грамотность».
7. Поиск, анализ и обработка информации.
8. Презентация: типы, формы, структура.

Теоретическая часть

Для управленческих профессий важны такие когнитивные процессы, как острота мышления, умение грамотно излагать мысли, харизма, хладнокровность, высокие моральные качества; умение говорить (талант спикера); умение слушать; умение ставить приоритеты и управлять задачами; высокоразвитый эмоциональный интеллект. Также важно иметь навыки командной работы, задатки лидера, умение делегировать полномочия и понимание конечной цели, креативность и целеустремленность. Среди современных методов и приёмов в развитии когнитивных процессов активно используют последние достижения науки и техники. Одним из таких новшеств является интерактивный стол, который используется для развития когнитивных процессов. Кроме того, существуют различные программы тренировки мозга для развития основных когнитивных способностей.

Вопросы и задания

1. В чем заключаются закономерности формирования общеучебных умений и навыков.
2. Что такое **когнитивные** способности?

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

Основная литература:

1. Князева, Т. Н. Психология развития [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т. Н. Князева, М. Б. Батюта. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2019. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79671.html>

2. Голубева, Е.В. Развитие личности профессионала: учебное пособие / Е.В. Голубева, А.Е. Лызь ; Министерство науки и высшего образования РФ, Федеральное

государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Южный федеральный университет», Инженерно-технологическая академия. - Ростов-на-Дону; Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 89 с. : ил. - Библиогр. в кн. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499624> (20.05.2019).

3. Развитие потенциала сотрудников [Электронный ресурс] : профессиональные компетенции, лидерство, коммуникации / Д. Болдогоев, Э. Борчанинова, А. Глотова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Альпина Паблишер, 2017. — 288 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68009.html>

Дополнительная литература:

1. Арон, И.С. Психология развития профессионала : учебное пособие / И.С. Арон ; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2017. - 164 с. - Библиогр.: с. 158-161 - [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=476163>

2. Мардахаев, Л.В. Социальная педагогика: педагогика становления и развития личности : учебник / Л.В. Мардахаев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Российский государственный социальный университет. - Москва ; Берлин : Ди- рект-Медиа, 2019. - 252 с. : табл. - Библиогр. в кн. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493546>

Практическое занятие № 6.

Тема занятия. Самоменеджмент. Управление коллективом

Цель: формирование способностей определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки, а также формирование общекультурных и профессиональных компетенций.

Знания и умения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы (практического занятия), формируемые компетенции или их части.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате изучения дисциплины

УК- 1 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

УК-6 способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.

Знать:

- основные принципы профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда;

- способы совершенствования своей деятельности на основе самооценки

Уметь:

- решать задачи собственного профессионального и личностного развития, включая задачи изменения карьерной траектории;

- расставлять приоритеты.

Владеть:

- способами управления своей познавательной деятельностью и ее совершенствования на основе самооценки и принципов образования в течение всей жизни

План:

1 Диагностика способности к самоуправлению.

2 Создание условий для осмысления ценностей проектирования индивидуальных траекторий профессионального самообразования и личностного роста.

Теоретическая часть

Особенности администраторских и лидерских качеств руководителя определяет и его управленческий стиль. Здесь существует определенная классификация. Выделяют следующие стили управления.

Авторитарный. Наилучший с точки зрения администратора, который в любом деле, прежде всего, ценит единоначалие. Авторитарный (или директивный, или диктаторский) стиль управления: для него характерно жесткое единоличное принятие руководителем всех решений («минимум демократии»), жесткий постоянный контроль за выполнением решений с угрозой наказания («максимум контроля»), отсутствие интереса к работнику как к личности. Этот стиль управления целесообразен и оправдан лишь в критических ситуациях (аварии, боевые военные действия и т. п.). За счет постоянного контроля этот стиль управления обеспечивает вполне приемлемые результаты работы (по непсихологическим критериям: прибыль, производительность, качество продукции может быть хорошим), но недостатков больше, чем достоинств:

1. высокая вероятность ошибочных решений;
2. подавление инициативы, творчества подчиненных, замедление нововведений, застой, пассивность сотрудников;
3. неудовлетворенность людей своей работой, своим положением в коллективе;
4. неблагоприятный психологический климат («подхалимы», «козлы отпущения», интриги) обуславливает повышенную психологически-стрессовую нагрузку, вреден для психического и физического здоровья.

Авральный. «Давай-давай, потом разберемся» - девиз руководителя-авральщика. Мера, подходящая для исключительной ситуации, став системой, дезорганизует нормальную работу, ведет к конфликтам, недовольству в коллективе, не говоря уже о скромных трудовых результатах.

Деловой.

Противоположен авральному, предполагает работу по рассчитанным и оптимальным схемам. Такой стиль можно было бы предпочесть всем прочим, если только работа, позволяет это: не содержит неожиданных сюрпризов и поддается прогнозу.

Демократический.

К нему склонны лидеры-организаторы, управляющие по принципу: «Моя точка зрения - одна из возможных». Именно такой стиль способен давать наилучшие результаты, но до известных границ, за которым дело подменяется его обсуждением. Демократический (или коллективный) стиль управления: управленческие решения принимаются на основе обсуждения проблемы, учета мнений и инициатив сотрудников («максимум демократии»), выполнение принятых решений контролируется и руководителем, и самими сотрудниками («максимум контроля»), руководитель проявляет интерес и доброжелательное внимание к личности сотрудников, к учету их интересов, потребностей, особенностей.

Демократический стиль является наиболее эффективным, так как он обеспечивает высокую вероятность правильных взвешенных решений, высокие производственные результаты труда, инициативу, активность сотрудников, удовлетворенность людей своей работой и членством в коллективе, благоприятный психологический климат и сплоченность коллектива. Однако реализация демократического стиля возможна при высоких интеллектуальных, организаторских, коммуникативных способностях руководителя.

Либеральный. Годится для сплоченного коллектива единомышленников. Вместо самостоятельности способствует безответственности и уверенности, что «работа не волк». Либерально-анархический (или попустительский, или нейтральный) стиль руководства характеризуется, с одной стороны, «максимумом демократии» (все могут высказывать свои позиции, но реального учета, согласования позиций не стремятся достичь), а с другой стороны, «минимумом контроля» (даже принятые решения не выполняются, нет контроля за их реализацией, все пущено на «самотек»), вследствие чего результаты работы обычно низкие, люди не удовлетворены своей работой, руководителем, психологический климат в коллективе неблагоприятный, нет никакого сотрудничества, нет стимула добросовестно трудиться, разделы работы складываются из отдельных интересов лидеров подгруппы, возможны скрытые и явные конфликты, идет расслоение на конфликтующие подгруппы.

Компромиссный. В его основе - способность руководителя, уступая людям с

различными интересами, добиваться своих целей. Но если компромиссы войдут в привычку и заменят принципиальность соглашательством, то хорошего от такого руководителя ждать не приходится.

Взаимоотношения подчиненных с руководителем, психологический климат коллектива, результаты работы коллектива зависят от стиля управления, реализуемого руководителем.

Непоследовательный (алогичный) стиль руководства проявляется в непредсказуемом переходе руководителем от одного стиля к другому (то авторитарный, то попустительский, то демократический, то вновь авторитарный и т. п.), что обуславливает крайне низкие результаты работы и максимальное количество конфликтов и проблем.

Вопросы и задания

1. Самоменеджмент
2. Диагностика способности к самоуправлению. Время в жизни человека.
3. Жизненные перспективы личности и организация времени. Анализ «поглотителей» времени.
4. Техника самоменеджмента.
5. Система планирования времени.
6. Методика разработки личных жизненных планов.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Князева, Т. Н. Психология развития [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т. Н. Князева, М. Б. Батюта. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2019. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79671.html>
2. Голубева, Е.В. Развитие личности профессионала: учебное пособие / Е.В. Голубева, А.Е. Лызь ; Министерство науки и высшего образования РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Южный федеральный университет», Инженерно-технологическая академия. - Ростов-на-Дону; Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 89 с. : ил. - Библиогр. в кн. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499624> (20.05.2019).
3. Развитие потенциала сотрудников [Электронный ресурс] : профессиональные компетенции, лидерство, коммуникации / Д. Болдогоев, Э. Борчанинова, А. Глотова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Альпина Паблишер, 2017. — 288 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68009.html>

Дополнительная литература:

1. Арон, И.С. Психология развития профессионала : учебное пособие / И.С. Арон ; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2017. - 164 с. - Библиогр.: с. 158-161 - [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=476163>
2. Мардахаев, Л.В. Социальная педагогика: педагогика становления и развития личности : учебник / Л.В. Мардахаев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Российский государственный социальный университет. - Москва ; Берлин : Ди-рект-Медиа, 2019. - 252 с. : табл. - Библиогр. в кн. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493546>

Практическое занятие № 7.

Тема занятия. Личностно-профессиональный рост и самосовершенствование

Цель: формирование способностей определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки, а также формирование общекультурных и профессиональных компетенций. Знания и умения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы (практического

занятия), формируемые компетенции или их части.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате изучения дисциплины

УК- 1 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

УК-6 способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основные принципы профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда;

- способы совершенствования своей деятельности на основе самооценки

Уметь:

- решать задачи собственного профессионального и личностного развития, включая задачи изменения карьерной траектории;

- расставлять приоритеты.

Владеть:

- способами управления своей познавательной деятельностью и ее совершенствования на основе самооценки и принципов образования в течение всей жизни

План:

1. Сущность и направления личностно-профессионального роста.
2. Основные этапы процесса самосовершенствования и саморазвития.
3. Профессиональный идеал и его роль в профессиональном становлении личности.

Теоретическая часть

Одним из важнейших направлений психологического исследования профессионального развития человека – его становления как профессионала является анализ динамики психического обеспечения трудовой (в том числе профессиональной) деятельности. Методолог практической психологии, психологии труда и профориентации Е.А. Климов выделяет в профессиональном развитии индивидуума (развитии субъекта труда) пять основных направлений, фактически представляющих все основные элементы психического содержания этого развития. Рассмотрим их:

1) «приобретение человеком все более точной и широкой ориентированности в окружающей среде (природной, технической, социальной, информационной)»;

2) «формирование направленности, в частности трудовой, профессиональной (развитие потребности в продуктивной общественно ценной деятельности)»;

3) «усвоение (и совершенствование в качестве своих обретений) общественно выработанных способов действия и использования орудий, средств деятельности»;

4) «формирование системы устойчивых личных качеств, создающих возможность успешного выполнения деятельности (способности)»;

5) «развитие знания о себе» [4].

Очевидно, что человек, который желает достичь успеха, должен развиваться. Саморазвитие предполагает постоянную работу над собой. Оно затрагивает все сферы человеческой жизни: карьеру, любовь, дружбу, увлечения и т.п. Без стремления к самосовершенствованию, личностному росту невозможна успешная профессиональная деятельность. В свою очередь, личностный рост – стремление к идеалу, стремление стать лучше, укрепить свою самооценку. По сути, это составляющая успеха в любом деле. Это труд, который должен совершаться человеком над самим собой.

Личностный рост необходим для профессионального успеха, он дает возможность достигать поставленных целей и воплощать свои мечты в реальность. Постепенный личностный рост молодого специалиста, безусловно, влечет за собой изменение содержания его профессиональной деятельности.

Вопросы и задания

1. . Дайте определение профессиональному становлению.
2. Охарактеризуйте взаимодействие индивидуального, личностного и профессионального развития человека.
3. Перечислите внутренние и внешние факторы, определяющие личностное и профессиональное развитие человека.
4. Проанализируйте периодизацию профессионального становления личности, предложенную Д. Сьюпером.
5. В чем суть периодизации профессионального становления личности Хейвигхерста?
6. Опишите фазы профессионального становления личности, выделенные Е.А. Климовым.
7. Дайте определение понятию «кризис профессионального становления личности».

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Князева, Т. Н. Психология развития [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т. Н. Князева, М. Б. Батюта. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2019. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79671.html>
2. Голубева, Е.В. Развитие личности профессионала: учебное пособие / Е.В. Голубева, А.Е. Лызь ; Министерство науки и высшего образования РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Южный федеральный университет», Инженерно-технологическая академия. - Ростов-на-Дону; Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 89 с. : ил. - Библиогр. в кн. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499624> (20.05.2019).
3. Развитие потенциала сотрудников [Электронный ресурс] : профессиональные компетенции, лидерство, коммуникации / Д. Болдогоев, Э. Борчанинова, А. Глотова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Альпина Паблишер, 2017. — 288 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68009.html>

Дополнительная литература:

1. Арон, И.С. Психология развития профессионала : учебное пособие / И.С. Арон ; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2017. - 164 с. - Библиогр.: с. 158-161 - [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=476163>
2. Мардахаев, Л.В. Социальная педагогика: педагогика становления и развития личности : учебник / Л.В. Мардахаев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Российский государственный социальный университет. - Москва ; Берлин : Ди-рект-Медиа, 2019. - 252 с. : табл. - Библиогр. в кн. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493546>

Практическое занятие № 8.

Тема занятия. Проектирование маршрутов профессионального самообразования и личностного роста

Цель: формирование способностей определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки, а также формирование общекультурных и профессиональных компетенций.

Знания и умения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы (практического занятия), формируемые компетенции или их части.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате изучения дисциплины

УК- 1 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

УК-6 способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основные принципы профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда;

- способы совершенствования своей деятельности на основе самооценки

Уметь:

- решать задачи собственного профессионального и личностного развития, включая задачи изменения карьерной траектории;

- расставлять приоритеты.

Владеть:

- способами управления своей познавательной деятельностью и ее совершенствования на основе самооценки и принципов образования в течение всей жизни

План:

1. Сущность понятия «Индивидуальная траектория профессионального самообразования».

2. Знание-ориентированные индивидуальные траектории профессионального саморазвития и личностного роста.

3. Практико-ориентированные индивидуальные траектории профессионального саморазвития и личностного роста.

Теоретическая часть

Ситуации выбора в процессе профессионального самообразования и личностного роста. Выбор темпа и уровня глубины изучения материала. Выбор тем научных и прикладных проектов. Выбор источников информации.

Выбор вариантов презентации результатов профессионального самообразования. Выбор преподавателей, стиль обучения которого максимально соответствует стилю обучения обучающегося.

Выбор базы для выполнения профессиональных проектов. Выбор тематики кружков, секций, студий учреждений дополнительного профессионального образования. Выбор тематики экскурсий. Ограничение выбора и возможности его расширения.

Последовательность разработки индивидуальных траекторий обучения. Процедура разработки.

Педагогическое сопровождение реализации индивидуальной траектории обучения.

Вопросы и задания

Вопросы для самоконтроля

1 .В чем индивидуальные траектории воспитания и развития сходны между собой и в чем состоит их принципиальное отличие?

2 .Какие риски, возникающие в процессе разработки индивидуальных траекторий воспитания и развития Вы считаете наиболее опасными для валидного развития личности и почему?

3 .Как соотносятся между собой индивидуально- и личностно-ориентированные индивидуальные траектории воспитания и развития?

Составьте и заполните таблицу, в которой отражены особенности разработки индивидуальных траекторий личностного развития:

6. Чем манипулирование отличается от управления?

7. Какие виды манипулирования вам известны?

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Князева, Т. Н. Психология развития [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т. Н. Князева, М. Б. Батюта. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2019. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79671.html>
2. Голубева, Е.В. Развитие личности профессионала: учебное пособие / Е.В. Голубева, А.Е. Лызь ; Министерство науки и высшего образования РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Южный федеральный университет», Инженерно-технологическая академия. - Ростов-на-Дону; Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 89 с. : ил. - Библиогр. в кн. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499624> (20.05.2019).
3. Развитие потенциала сотрудников [Электронный ресурс] : профессиональные компетенции, лидерство, коммуникации / Д. Болдогоев, Э. Борчанинова, А. Глотова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Альпина Паблишер, 2017. — 288 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68009.html>

Дополнительная литература:

1. Арон, И.С. Психология развития профессионала : учебное пособие / И.С. Арон ; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2017. - 164 с. - Библиогр.: с. 158-161 - [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=476163>
2. Мардахаев, Л.В. Социальная педагогика: педагогика становления и развития личности : учебник / Л.В. Мардахаев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Российский государственный социальный университет. - Москва ; Берлин : Ди-рект-Медиа, 2019. - 252 с. : табл. - Библиогр. в кн. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493546>

Практическое занятие № 9.

Тема занятия. Разработка и реализация индивидуальных траекторий профессионального самообразования и личностного роста

Цель: формирование способностей определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки, а также формирование общекультурных и профессиональных компетенций.

Знания и умения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы (практического занятия), формируемые компетенции или их части.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате изучения дисциплины

УК- 1 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

УК-6 способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основные принципы профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда;
- способы совершенствования своей деятельности на основе самооценки

Уметь:

- решать задачи собственного профессионального и личностного развития, включая задачи изменения карьерной траектории;
- расставлять приоритеты.

Владеть:

- способами управления своей познавательной деятельностью и ее совершенствования на основе самооценки и принципов образования в течение всей жизни

План:

1. Основные этапы разработки программы: диагностический, информационно-мотивационный, организационно-практический, индивидуально-творческий, обобщающе-заключительный, рефлексивный.
2. Методика разработки личных жизненных планов.
3. Индивидуальная траектория профессионального развития специалиста.
4. Образовательные траектории индивидуального профессионального развития специалиста.
5. Диагностика и система оценки профессионального и личностного развития специалиста.
6. Разработка индивидуальных траекторий профессионального самообразования и личностного роста.
7. Реализация индивидуальных траекторий профессионального самообразования и личностного роста

Теоретическая часть

Выявление ресурсов профессионального и личностного саморазвития. Проектирование и экспертиза индивидуальных траекторий профессионального самообразования и личностного роста.

Выстраивание и реализация перспективных линий профессионального саморазвития с учетом инновационных тенденций в современном образовании.

Психологическое сопровождение преодоления рисков индивидуализации профессионального самообразования и личностного роста.

При изучении каждой темы для магистрантов выделяются основные понятия, предлагаются вопросы для самостоятельной подготовки и самопроверки, практические задания для аудиторной и самостоятельной работе.

Вопросы и задания

Вопросы для самоконтроля

- 1 Как разработать индивидуальную траекторию профессионального самообразования?
- 2 Почему данная процедура может вызвать внутреннее напряжение? Как этого избежать?
- 3 Как соотносятся между собой знаниево и практико-ориентированные индивидуальные траектории профессионального саморазвития и личностного роста? Составьте и заполните таблицу, в которой отражены особенности разработки индивидуальных траекторий профессионального саморазвития:

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Князева, Т. Н. Психология развития [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т. Н. Князева, М. Б. Батюта. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2019. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79671.html>
2. Голубева, Е.В. Развитие личности профессионала: учебное пособие / Е.В. Голубева, А.Е. Лызь ; Министерство науки и высшего образования РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Южный федеральный университет», Инженерно-технологическая академия. - Ростов-на-Дону; Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 89 с. : ил. - Библиогр. в кн. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499624> (20.05.2019).

3. Развитие потенциала сотрудников [Электронный ресурс] : профессиональные компетенции, лидерство, коммуникации / Д. Болдогоев, Э. Борчанинова, А. Глотова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Альпина Паблишер, 2017. — 288 с. Режим доступа: [http:// www.iprbookshop.ru/68009.html](http://www.iprbookshop.ru/68009.html)

Дополнительная литература:

1. Арон, И.С. Психология развития профессионала : учебное пособие / И.С. Арон ; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2017. - 164 с. - Библиогр.: с. 158-161 - [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=476163>

2. Мардахаев, Л.В. Социальная педагогика: педагогика становления и развития личности : учебник / Л.В. Мардахаев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Российский государственный социальный университет. - Москва ; Берлин : Ди- рект-Медиа, 2019. - 252 с. : табл. - Библиогр. в кн. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493546>