

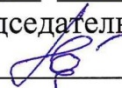
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«НИЖНЕУДИНСКИЙ ТЕХНИКУМ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ
ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

при освоении программы учебной дисциплины
Конструктор карьеры

для профессии 13.01.06 Электромонтер - линейщик по монтажу воздушных
линий высокого напряжения и контактной сети.

2020г.

Одобрено
Предметно-цикловой комиссией
Протокол № 12
От «11» июня 2020 г.
Председатель ПЦК


Методические указания по выполнению практических работ предназначены для организации работы на практических занятиях по учебной дисциплине «Конструктор карьеры»

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Нижнеудинский техникум железнодорожного транспорта».

Автор-составитель:

Окунев О.А., преподаватель специальных дисциплин ГБПОУ НТЖТ

Рекомендовано предметно-цикловой комиссией Протокол № 12 от 11.06. 2020г

Пояснительная записка

Методические указания предназначены для обучающихся по профессии среднего профессионального образования 13.01.06 Электромонтер - линейщик по монтажу воздушных линий высокого напряжения и контактной сети, изучающих учебную дисциплину «Конструктор карьеры».

Целью методических указаний является методическое сопровождение обучающихся при выполнении практического занятия.

Методические указания содержат задания для самостоятельного выполнения обучающимися на практических занятиях.

Выполнение обучающимися практических работ способствует:

- формированию ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 07
- формированию практических умений в соответствии с требованиями к уровню подготовки обучающихся, установленными рабочей программой учебной дисциплины «Конструктор карьеры»;
- обобщение, систематизация, углубление, закрепление полученных знаний;
- совершенствование умений применять полученные знания на практике, реализацию единства интеллектуальной и практической деятельности.

Критерии оценки практических занятий

Оценка «5» – работа выполнена в полном объеме и без замечаний. При выполнении работы обучающийся проявлял самостоятельность, логическое мышление.

Оценка «4» – работа выполнена правильно с учетом 2-3 несущественных ошибок исправленных самостоятельно по требованию преподавателя. При выполнении работы обучающийся проявлял самостоятельность, логическое мышление.

Оценка «3» – работа выполнена правильно не менее чем на половину или допущена существенная ошибка. Обучающийся большую часть работы выполнял под непосредственным руководством преподавателя.

Оценка «2» – допущены две (и более) существенные ошибки в ходе работы, которые обучающийся не может исправить даже по требованию преподавателя или работа не выполнена. Обучающийся не смог продемонстрировать умение работать самостоятельно, логически мыслить и принимать верные решения.

Практическое занятие №№5,6

Анкетирование студентов: изучение готовности к построению карьеры

Цель работы:

- выявить склонность обучающихся к освоению выбранной профессии
- выявить готовность обучающихся к развитию карьеры по профессии

Оснащение занятия:

мобильный компьютерный класс с выходом в интернет,
методические указания.

интернет-ресурсы: <https://bbf.ru/tests/141>

Ход работы

Задание 1.

Дифференциально диагностический опросник (ДДО; Е.А.Климов)

Короткий опросник, состоящий из 20 суждений позволит Вам выявить склонность (предрасположенность) к одному из 5 типов профессии:

человек - природа;

человек - техника;

человек - человек;

человек – знаковая система;

человек - художественный образ.

Время выполнения задания: 35 мин.

1а. Ухаживать за животными	1б. Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать)
2а. Помогать больным	2б. Составлять таблицы, схемы, программы
3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток, грампластинок	3б. Следить за состоянием, развитием растений
4а. Обрабатывать материалы	4б. Доводить товары до

(дерево, ткань, металл, пластмассу и т.п.)	потребителя, рекламировать, продавать
5а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи	5б. Обсуждать художественные книги (или пьесы, концерты)
6а. Выращивать молодняк (животных какой-либо породы)	6б. Тренировать в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных)
7а. Копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные инструменты)	7б. Управлять каким-либо грузовым (подъемным или транспортным) средством – подъемным краном, трактором, тепловозом и др.
8а. Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т.д.)	8б. Оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов)
9а. Ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику), жилище	9б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках
10а. Лечить животных	10б. Выполнять вычисления, расчеты
11а. Выводить новые сорта растений	11б. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий (машины, одежду, дома, продукты питания и т.п.)
12а. Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, наказывать, поощрять	12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок)
13а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности	13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов
14а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы, аппараты	14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах и т.п.
15б. Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые и представляемые)	15а. Составлять точные описания-отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах и др.

16а. Делать лабораторные анализы в больнице	16б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение
17а. Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий	17б. Осуществлять монтаж или сборку машин, приборов
18а. Организовать культпоходы сверстников или младших в театры, музеи, экскурсии, туристические походы и т.п.	18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах
19а. Изготавливать по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить	19б. Заниматься черчением, копировать чертежи, карты
20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада	20б. Работать на устройствах ввода информации (например: клавиатура компьютера)

Интерпретация результатов теста

Испытуемому рекомендуется выбрать тот тип профессий, который получил максимальное количество знаков баллов. Название типов профессий:

- «человек–природа» – все профессии, связанные с растениеводством, животноводством и лесным хозяйством;
- «человек–техника» – все технические профессии;
- «человек–человек» – все профессии, связанные с обслуживанием людей, с общением;
- «человек–знак» - все профессии, связанные с обсчетами, цифровыми и буквенными знаками, в том числе и музыкальные специальности;
- «человек–художественный образ» – все творческие специальности.

Задание 2.

Пройдите онлайн-тестирование готовности к построению карьеры

Ссылка на тестирование: <https://bbf.ru/tests/141>

Время выполнения: 25 мин.

По окончании выполнения заданий сделайте выводы:

1. Насколько (с вашей точки зрения) вы подходите к выбранной профессии?
2. Готовы ли вы строить карьеру в выбранной профессии

Практическое занятие №№7,8

Сравнительно-сопоставительная характеристика требований к квалификации выпускника ФГОС СПО и требований к квалификации(ям) на рынке труда в соответствии с профессиональными стандартами (на примере осваиваемой профессии (специальности))

Цель работы:

- научиться находить нужную информацию в профессиональном стандарте по профессии;
- выполнить анализ структуры и содержания профессионального стандарта.

Оснащение занятия: мобильный компьютерный класс, методические указания.

Интернет – ресурсы:

<http://profstandart.rosmintrud.ru/>

Приказ Минтруда России от 22.09.2020 N 636н

"Об утверждении профессионального стандарта "Работник по техническому обслуживанию, ремонту и монтажу контактной сети и воздушных линий электропередачи железнодорожного транспорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 22.10.2020 N 60506)

Ход работы:

Найдите в сети Интернет профессиональный стандарт по профессии «Работник по техническому обслуживанию, ремонту и монтажу контактной сети и воздушных линий электропередачи железнодорожного транспорта».

Внимательно изучите его и ответьте на вопросы:

1. Номер стандарта.
2. Год утверждения стандарта.
3. Код ПС и принадлежность его к видам профессиональной деятельности.
4. Наименование вида профессиональной деятельности.
5. Основная цель вида профессиональной деятельности.
6. Выпишите в тетрадь наименования обобщенных трудовых функций.
7. Выпишите в тетрадь трудовые функции, необходимые умения и знания по коду В/01.2
8. Сопоставьте профессиональные компетенции из ФГОС по профессии

13.01.06 Электромонтер - линейщик по монтажу воздушных линий высокого напряжения и контактной сети с трудовыми функциями ПС по коду В/01.2

Ответьте на вопросы:

1. Подумайте и объясните своими словами, отчего зависит уровень квалификации.
2. Объясните своими словами, в чем заключается разница между обобщенными трудовыми функциями и трудовыми функциями?

Содержание отчета:

Отчет должен содержать: наименование работы, цель работы, оборудование, ответы на вопросы и вывод по работе.

Практическое занятие №№ 9-10

Построение модели рабочего специалиста на основе требований профессионального стандарта («Презентация аватара профессионала»)

Цель работы:

- отработка навыка работы с профессиональным стандартом;
- построение модели специалиста на основе требований ПС.

Оборудование занятия:

- компьютеры с выходом в интернет;
- профессиональный стандарт Минтруда России от 22.09.2020 N 636н в электронном виде;
- бумага формата А4, фломастеры.
- методические указания.

Продолжительность занятия: 2 часа

Ход работы:

Группа делится на 4-5 малых группы.

1. Составление модели специалиста с помощью профессионального стандарта. Модель составляется по одной из квалификаций по профессии.
2. Оформление и представление созданной модели специалиста в любой удобной форме.

При составлении модели специалиста подумайте:

- какими дополнительными навыками и умениями должен обладать

специалист по профессии?

- какие личные качества помогут вам в освоении профессии?
- нужно ли осваивать смежные профессии и какие?

3. Группы представляют свой аватар профессионала в течении 3-4 мин.

Практическое занятие №№ 15,16:

Выявление и ранжирование способов поиска вакансий на рынке труда

Цель работы:

- отработать практические навыки работы с сайтами, позволяющими осуществить поиск работы;
- выполнить анализ вакансий по профессии Электромонтер - линейщик по монтажу воздушных линий высокого напряжения и контактной сети;
- проанализировать требования к соискателю работы

Оснащение занятия:

мобильный компьютерный класс с выходом в интернет,
методические указания.

Список сайтов для выполнения практической работы:

Работа в России <https://trudvsem.ru/>;

«HeadHunter.ru (hh.ru)»; GORODRABOT.RU <https://gorodrabot.ru/>;

«Rabota.ru» <https://irkutsk.rabota.ru/>; SUPERJOB.RU <https://www.superjob.ru/>;

Сайт «Zarplata.ru»

Продолжительность занятия: 2 часа

Ход работы

1. Зайдите в папку «Электромонтёр»
2. Зайдите в папку «Конструктор карьеры»
3. Откройте документ под названием «Практическое занятие №№ 15,16»
- 4.Посетите сайты и заполните предложенную таблицу.

ВНИМАНИЕ! В поисковой строке на странице сайта введите короткое название профессии: электромонтёр.

ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ РАБОТЫ: 2 часа

Сайт (название)	Ко-во ваканси й на сайте	Заработн ая плата (среднее значени е)	Требования к соискателю (образование , опыт работы)	Социальная поддержка (жильё, помощь в переезде и т.д.)
https://trudvsem.ru				
https://gorodrabot.ru				
https://irkutsk.rabota.				
https://www.superjob				
hh.ru				

Содержание отчета.

Отчет должен содержать: наименование работы, цель работы, оборудование, заполненную таблицу и вывод по работе.

Практическое занятие №№ 17,18:

Работа с информационными ресурсами НСК сети Интернет

Цель работы:

- научиться искать и находить в сети интернет советы по профессиональным квалификациям, центры оценки квалификаций, наименования квалификаций.

Оборудование занятия:

- мобильный компьютерный класс с выходом в интернет;
- методические указания;
- видеоролик «Независимая оценка квалификаций» <https://www.youtube.com/watch?v=ZdQMTPyS0t4>;

Продолжительность занятия: 2 часа

Ход работы:

1. В поисковой строке браузера введите запрос: Советы по профессиональным квалификациям (<https://nok-nark.ru/spk/list/>).
2. Изучите сайт, познакомьтесь с Реестром сведений о проведении независимой оценки квалификаций.
3. Найдите ответы на следующие вопросы:
 - 3.1. Какой номер присвоен СПК в области электроэнергетики?
 - 3.2. Определите код и наименование профессионального стандарта профессии по которой вы проходите обучение.

- 3.3. Найдите центр оценки квалификации (ЦОК) в России для аттестации по вашей профессии.
- 3.4. Найдите информацию о том, к какой области профессиональной деятельности относится ваша профессия? Запишите ее номер и наименование.
- 3.5. Выберите и запишите в тетрадь номера и название квалификаций в области электроэнергетики согласно получаемой вами профессии.
- 3.6. Найдите и запишите в тетрадь номера профессиональных стандартов по вашей профессии согласно уровням квалификации.
- 3.7. Найдите и запишите в тетрадь перечень документов для прохождения профессионального экзамена.
- 3.8. Запишите в тетрадь срок действия свидетельства о подтверждении квалификации.
- 3.9. Найдите и запишите в тетрадь дополнительные характеристики (позволяющие получить сведения о квалификации).

Отчет должен содержать:

наименование работы, цель работы, оборудование, ответы на вопросы.

Практическое занятие №№ 29,30

Оценка цифрового следа и его влияния на карьеру специалиста.

Цель работы:

- получить практический навык работы с метаданными;
- оценить влияние цифрового следа (метаданные) на карьеру специалиста.

Оборудование занятия:

- мобильный компьютерный класс с выходом в интернет;
- методические указания;

Интернет-ресурсы:

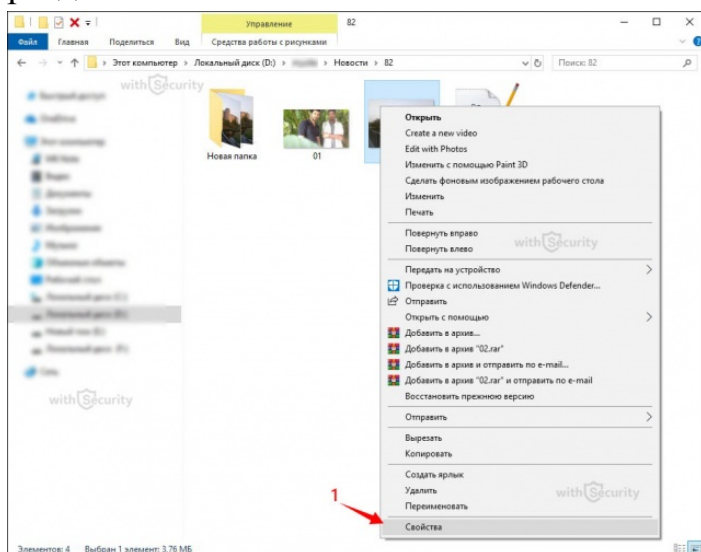
<http://withsecurity.ru/metadannye-kak-uznat-gde-by-la-sdelana-fotografiya>

Продолжительность занятия: 2 часа

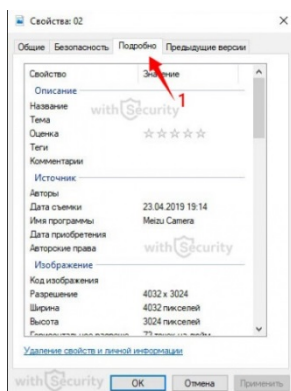
Ход работы:

1. Выпишите определение понятий «цифровой след» и «метаданные»
2. Выпишите типы метаданных цифровых фотографий
3. Скачайте какую либо фотографию с сервисов «Яндекс Картинки» или «Google images»
(можно использовать собственные фотографии со смартфона)

4. Нажмите правой кнопкой мыши на иконку фотографии и перейдите в раздел «Свойства»



5. В открывшемся окне перейдите на вкладку «Подробно»



6. В этом окне помимо технических метаданных, так же содержится ряд других разделов:

- описание (описание не нуждается в описании, т. к. название говорит само за себя);
- источник (IPTC);
- изображение (размеры изображения и цвета);
- камера (EXIF);
- улучшенное фото (дополнительные параметры EXIF);
- GPS (географические координаты фотографии);
- файл (технические данные).

7. Если в разделе GPS отсутствуют географические координаты, то можно зайти на сайт **Jeffrey's Image Metadata Viewer**

8. Загрузите изображение с компьютера или укажите ссылку. Пройдите проверку, что Вы не робот и нажмите кнопку «View Image Data». Спустя несколько секунд фото будет загружено и отобразится окно с базовой информацией:

Basic Image Information

Target file: 02.jpg withSecurity


Camera:	Meizu M6 Note
Lens:	3.9 mm
Exposure:	Auto exposure, Not Defined, 1/158 sec, f/1.9, ISO 101
Flash:	Off, Did not fire
User Comment:	NORMAL
Date:	April 23, 2019 7:14:18PM (timezone not specified) (1 day, 1 hour, 30 minutes, 36 seconds ago, assuming image timezone of 2 hours ahead of GMT)
Location:	Latitude/longitude: 49° 58' 57.8" North, 36° 12' 58.5" East (49.982726, 36.216248) Map via embedded coordinates at: Google, Yahoo, WikiMapia, OpenStreetMap, Bing (also see the Google Maps pane below) Altitude: 103 meters (338 feet) Camera Pointing: East Timezone guess from earthtools.org: 2 hours ahead of GMT
File:	4,032 × 3,024 JPEG (12.2 megapixels) 3,950,668 bytes (3.8 megabytes)
Color Encoding:	WARNING: Color space tagged as sRGB, without an embedded color profile. Windows and Mac browsers and apps treat the colors randomly. Images for the web are most widely viewable when in the sRGB color space and with an embedded color profile. See my Introduction to Digital-Image Color Spaces for more information.

Extracted 320 × 240 11-kilobyte "EXIF:ThumbnailImage" JPG
Displayed here at 100% (1/159 the area of the original)



Click image to isolate; click this text to show histogram

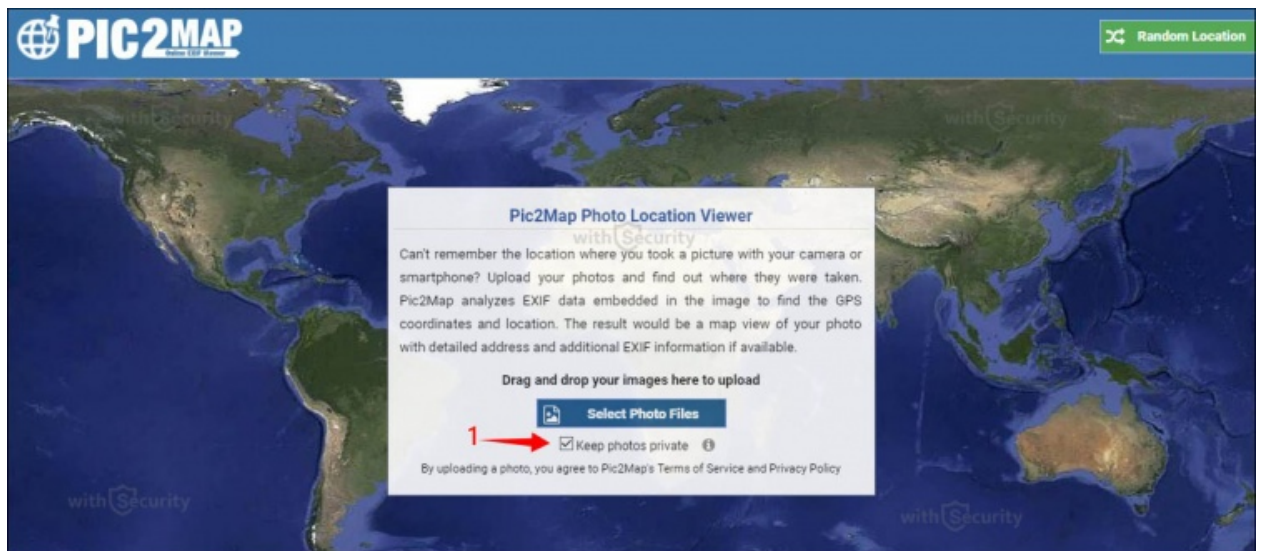
Main JPG image displayed here at 11% width (1/89 the area of the original)



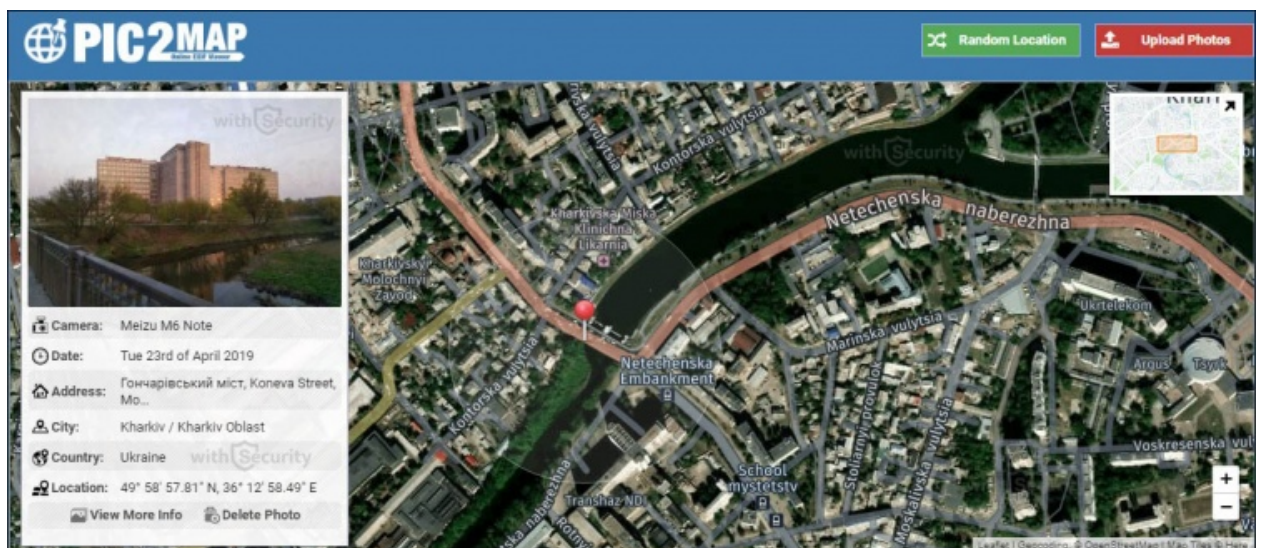
Click image to isolate; click this text to show histogram

В этом окне, помимо различного рода параметров и характеристик присутствуют координаты и ссылки на онлайн-карты от Google, Yahoo, WikiMapia, OpenStreetMap, Bing, что с легкостью позволяет узнать и увидеть место съемки. Если пролистать страницу ниже, будете наблюдать полную информацию о фотографии в разделе EXIF, File и Composite.

8. Сервис **Pic2Map** переходим на главную страницу сайта по ссылке, нажимаем кнопку «Select photo files». Если не желаете, чтобы загруженное фото было общедоступным – установите отметку напротив «Keep photos private»:



После того, как сервис обработает EXIF-данные фотографии, Вы увидите отметку на карте с местоположением и краткую информацию:



Помимо текстового описания, сервис отображает информация по категориям, в структурированном формате:

CAMERA INFORMATION			
Brand: Meizu	Model: M6 Note	Lens Info: Unknown	
Shutter: 1/158 (0.0063 seconds)	F Number: 5/1.9	ISO Speed: ISO 101	
Flash: Not used	Focal Length: 3.9 mm	Color Space: sRGB	
FILE INFORMATION			
File Name: 02.jpg	Image Size: 1000 x 750 pixels	Megapixels: 0.8 megapixels	
File Size: 103,766 bytes (0.10 MB)	MIME Type: Image/jpeg	Resolution: 72 DPI	
DATE & TIME			
Date: 2019-04-23	Time: 19:14:18 (GMT +03:00)	Time Zone: Europe / Zaporizhye	
GPS INFORMATION			
Latitude: 49.982726	Longitude: 36.214248	Lat Ref: North	
Long Ref: East	Coordinates: 49° 58' 57.81" N, 36° 12' 58.49" E	Altitude: -103 (Below Sea Level)	
Direction Ref: Magnetic North	Direction: 83.00 Degrees	Heading: East	
LOCATION INFORMATION			
City: Kharkiv	State: Kharkiv Oblast	Country: Ukraine	
Address: Гончарівський міст, Koneva Street, Мокшанська, Kharkiv, Наволабський пагорб, Kharkiv city rada, Kharkiv Oblast, 61004, Ukraine (Location was guessed from coordinates and may not be accurate.)			

9. Сделайте вывод:

- Как размещение фотографий в социальных сетях может отразиться на карьере?
- Как можно использовать метаданные цифровых фотографий?

- Как защитить себя от нежелательного использования ваших метаданных?

Отчет должен содержать:

наименование работы, цель работы, оборудование, ответы на вопросы.