

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ясиновская средняя общеобразовательная школа  
имени 30-й гвардейской Иркутско-Пинской дивизии

Рассмотрена и рекомендована к  
утверждению педагогическим советом  
Протокол №1 от 30.08.2022

Утверждена:  
директор  
МБОУ Ясиновской СОШ  
им.30-й гв. Иркутско-Пинской дивизии  
Максимова О.Н./  
Приказ №184-ОД от 31.08.2022



**ПРОГРАММА НАСТАВНИЧЕСТВА  
профессионального самоопределения**

**Направление:** социально-педагогическое

**Преподаватель, реализующий  
программу:  
Бондарева С.Н.**

## **ВВЕДЕНИЕ**

Программа наставничества профессионального самоопределения, целью которой является максимально полное раскрытие потенциала личности наставляемого, необходимое для успешной личной и профессиональной самореализации, создание условий для формирования эффективной системы поддержки, самоопределения и профессиональной ориентации обучающихся составлена на основе федерального национального проекта «Образование» № 8.1 в соответствии с распоряжением Минпросвещения России от 25.12.2019 г. № Р-145 «Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным и дополнительным общеобразовательным программам, в целях достижения результата регионального проекта «Современная школа (Ростовская область)», с приказом министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 08.06.2020 №446 «О внедрении в Ростовской области методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для общеобразовательных организаций

Особая роль наставника в процессе формирования личности состоит в том, что в основе Программы наставничества лежат принципы доверия, диалога и конструктивного партнерства и взаимообогащения, а также непосредственная передача личностного и практического опыта от человека к человеку. Взаимодействие осуществляется через неформальное общение и эмоциональную связь участников. Все эти факторы способствуют ускорению процесса передачи социального опыта, быстрому развитию новых компетенций, органичному становлению полноценной личности.

### **Цели и задачи**

Целью программы наставничества является раскрытие потенциала каждого наставляемого, формирование жизненных ориентиров у обучающихся, повышение мотивации к учебе и улучшение образовательных результатов, создание условий для осознанного выбора оптимальной образовательной траектории, формирование ценностей и активной гражданской позиции наставляемого; развитие гибких навыков, лидерских качеств, метакомпетенций; создание условий для осознанного выбора профессии и формирование потенциала для построения успешной карьеры;

Основные задачи деятельности в отношении обучающегося:

- помощь в раскрытии и оценке своего личного и профессионального потенциала;

- повышение осознанности в вопросах выбора профессии, самоопределения, личностного развития, формирования ценностных и жизненных ориентиров;
- развитие лидерских, организационных, коммуникативных навыков и метакомпетенций;
- помощь в приобретении опыта и знакомство с повседневными задачами внутри профессий.

Результатом правильной организации работы наставников будет повышение уровня мотивированности и осознанности обучающегося в вопросах образования, саморазвития, самореализации и профессионального ориентирования.

## **Портрет участника**

### **Наставляемый.**

**Пассивный.** Плохо мотивированный, дезориентированный обучающийся, не имеющий желания самостоятельно выбирать образовательную траекторию, мало информированный о карьерных и образовательных перспективах, равнодушный к процессам внутри образовательной организации и ее сообщества.

### **Формы занятий**

- проектная деятельность
- классные часы
- внеурочная работа
- профориентационные мероприятия
- педагогические игры на развитие навыков и компетенций
- встречи с представителями предприятий
- экскурсии на предприятия (при возможности)
- конкурсы проектных ученических работ
- дискуссии
- бизнес-проектирование
- ярмарки

**Срок реализации программы: 1 год**

## Содержание программы

### **Раздел 1. Анализ профессиональных трудностей и способы их преодоления**

Проведение самодиагностики на предмет определения приоритетных направлений профессионального развития

Проведение диагностической/развивающей беседы для уточнения зон развития

Разработка мер по преодолению трудностей с учетом тем мероприятий.

### **Раздел 2. Направления профессионального развития ученика**

#### **2.1. Изучение методы оценки личностного и профессионального потенциала**

На основе профессионального тестирования осуществление оценка личностного и профессионального потенциала с использованием методик

Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы (А.Д. Андреева)

Самооценка способности к самообразованию и саморазвитию личности (Н.П. Фетискин)

Анкета «Субъектность учащихся в образовательном процессе» (М.И. Лукьянова)

Опросник «Диагностика рефлексивности» (А.В. Карпов)

Методика «Самооценка личности» (О.И. Мотков)

#### **2.2 Занятие. Психологическая суть жизненного и профессионального самоопределения.**

Введение в проблему профессионального и жизненного самоопределения, с использованием техник: «Знакомство», «Составление информационной карты», «Невербальное общение».

#### **2.3 Эффективные подходы к планированию своей деятельности**

Изучение, подбор и применение эффективные подходов к планированию деятельности

- ABC планирование
- Принцип Эйзенхауэра
- Хронометраж
- Диаграмма Ганта
- Техника SMART
- Список целей и задач

#### **2.4. Занятие. Развитие умений по принятию решения**

Игра «Защита профессии перед родителями», научиться аргументировано, отстаивать свой профессиональный выбор, использовать знание алгоритма принятия решения в собственной ситуации выбора профессии.

Техники: «Корова», «Плюс, минус, интерес».

### **2.5. Занятие. Умение учитывать сильные и слабые стороны своей личности при выборе профессии**

Самооценка личности; повышение внутреннего интереса к самому себе сточки зрения особенностей личности как одного из факторов выбора профессии. Алгоритм анализа своих сильных и слабых сторон; осознание особенностей своей личности; определение пути развития для достижения характеристик зрелой личности.

Техника: «Моя личность». Техника самоописания.

### **2.6. Занятие. Роль жизненных ценностей при выборе профессии.**

Актуализация ценностей; Обсуждение темы ценностей и их влияния на выбор; Психологическая классификация ценностей Спрангера (6 типов ценностей, или жизненных путей). Классификация ценностей В. Франкла. Классификация ценностей жизни и карьеры Д. Сьюпера.

Техники: «Отдел кадров», «Мои ценности», «Мои цели».

### **2.7. Занятие. Планирование профессионального пути.**

Освоение навыков по планированию своего жизненного пути.

Техники: «Я через 10 лет», «Мой товарищ через 10 лет».

Проективный рисунок «Я через 10 лет», «Мой товарищ через 10 лет»

### **2.8. Занятие. Применение полученных знаний в решении ситуации выбора профессии.**

Закрепление полученных по самопознанию знаний и навыков, применение их к анализу конкретной ситуации; активизация размышлений по поводу собственной ситуации выбора профессии

Техники: Ситуация по выбору профессии, работа с алгоритмом принятия решения.

### **2.9. Занятие Профессиональная зрелость.**

Обобщение полученных знаний и навыков по принятию решений о выборе профессии. Готовность к выбору профиля, профессии. Подготовка и защита профориентационных проектов (профессиограммы, профпробы)

### **2.10. Изучить производственные и управленческие процессы**

Изучение специфики производственной и управленческой деятельности в рамках онлайн экскурсий

### **2.11. Профориентационная программа «Билет в будущее»**

Работа с онлайн проектом ранней профессиональной ориентации

### **2.12. Онлайн экскурсии Вузов в дни открытых дверей**

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАЗВИТИЯ ПОД РУКОВОДСТВОМ НАСТАВНИКА

**Форма наставничества:** «Учитель – ученик».

**Группа наставляемых:** **Пассивные.** Плохо мотивированные, дезориентированный обучающийся, не имеющий желания самостоятельно выбирать образовательную траекторию, мало информированный о карьерных и образовательных перспективах, равнодушный к процессам внутри образовательной организации и ее сообщества.

**Категория:** 15-17 лет

Ф.И.О. и должность наставника Бондарева Светлана Николаевна, педагог-организатор

№	Проект, задание	Срок	Планируемая работа и результат	Фактический результат	Оценка наставника
<b>Раздел 1. Анализ профессиональных трудностей и способы их преодоления</b>					
1.1	Провести самодиагностику на предмет определения приоритетных направлений профессионального развития	октябрь	Определен перечень дефицитных компетенций, требующих развития; сформулирован перечень тем консультаций с наставником		
1.2	Провести диагностическую/развивающую беседу для уточнения зон развития	октябрь			
1.3	Разработать меры по преодолению трудностей с учетом тем мероприятий раздела 2.	октябрь	Разработаны меры преодоления трудностей		
<b>Раздел 2. Направления профессионального развития ученика</b>					
2.1	Изучить методы оценки	ноябрь	На основе профессионального тестирования		

	личностного и профессионального потенциала		на сайте <a href="https://trudvsem.ru/information/proforientation/testing">https://trudvsem.ru/information/proforientation/testing</a> осуществлена оценка личностного и профессионального потенциала (Приложение 1)		
2.2	Занятие. Психологическая суть жизненного и профессионального самоопределения.	ноябрь	Использование техник Техники: «Знакомство», « Составление информационной карты», «Невербальное общение».		
2.3	Освоить эффективные подходы к планированию своей деятельности	декабрь	Освоены эффективные подходы к планированию деятельности (Приложение 2)		
2.4	Занятие. Развитие умений по принятию решения.	декабрь	Техники: «Корова», «Плюс, минус, интерес». Игра «Защита профессии перед родителями», научиться аргументировано отстаивать свой профессиональный выбор, использовать знание алгоритма принятия решения в собственной ситуации выбора профессии.		
2.5	Занятие. Умение учитывать сильные и слабые стороны своей личности при выборе профессии	январь	Самооценка личности; повышение внутреннего интереса к самому себе с точки зрения особенностей личности как одного из факторов выбора профессии. Осознание особенностей своей личности; определение пути развития для достижения характеристик зрелой личности.		

2.6	Занятие. Роль жизненных ценностей при выборе профессии.	февраль	Техники: «Отдел кадров», «Мои ценности», «Мои цели». Актуализация ценностей; Обсуждение темы ценностей и их влияния на выбор;		
2.7	Занятие. Планирование профессионального пути.	март	Освоение навыков по планированию своего жизненного пути.		
2.8	Занятие. Применение полученных знаний в решении ситуации выбора профессии.	апрель	Техники: Ситуация по выбору профессии, работа с алгоритмом принятия решения.		
2.9	Занятие Профессиональная зрелость.	май	Готовность к выбору профиля, профессии. Подготовка и защита профориентационных проектов (профессиограммы, профпробы)		
2.10	Изучить производственные и управленческие процессы	в теч. года	Изучена специфика производственной и управленческой деятельности в рамках онлайн экскурсий		
2.11	Пройти профориентационную программу проект «Билет в будущее»	в теч. года	Пройдены профориентационные тесты, получены рекомендации		
2.12	Онлайн экскурсии	в теч. года	Знакомство с профессиональными направлениями Вузов, с условиями поступления, со спецификой предлагаемых специальностей		

## Приложение 1

Диагностические методики оценки показателей личностного развития учащихся в образовательном процессе

Критерии	Показатели	Методики диагностики
Мотивационно-ценностный	Учебная мотивация	Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы (А.Д. Андреева)
	Познавательная активность	
Процессуальный	Способность к саморазвитию	Самооценка способности к самообразованию и саморазвитию личности (Н.П. Фетискин)
	Субъектность	Анкета «Субъектность учащихся в образовательном процессе» (М.И. Лукьянова)
Рефлексивный	Способность к рефлексии	Опросник «Диагностика рефлексивности» (А.В. Карпов)
	Самооценка качеств личности	Методика «Самооценка личности» (О.И. Мотков)

### Методики планирования

#### ABC планирование

Предпосылкой данного метода служит опыт, наглядно показывающий, что соотношение важных и неважных дел в процентах всегда примерно одинаково. Любые задачи, исходя из их важности, касаясь достижения поставленных результатов, должны распределяться с использованием буквенных значений ABC. Из этого следует, что первыми должны выполняться задачи, имеющие наибольшую важность и значимость (А), а затем уже все остальные (В, С). Планировать своё время, применяя данную методику, нужно, беря во внимание именно важность задач, а не требуемые для их выполнения усилия.

Методика ABC базируется на трёх основных правилах:

- Категория А – самые важные дела. Они составляют примерно 15% всех дел, которыми вы занимаетесь, но приносят они примерно 65% результатов.
- Категория В - важные дела. Они составляют около 20% всех ваших дел и приносят около 20% результатов.
- Категория С – дела наименьшей важности. Они составляют примерно 65% всех ваших дел, но и приносят примерно 15% результатов.

#### Принцип Эйзенхауэра

Эту методику предложил в своё время американский генерал Дуайт Дэйвид Эйзенхауэр. Она является отличным дополнительным измерителем для быстрого принятия наиболее важных решений. Данный принцип подразумевает расстановку приоритетов, согласно критериям важности и срочности.

Все свои дела вы должны разделить на четыре основные категории и выполнять в порядке очередности:

- Категория А – самые срочные и важные дела.
- Категория В – срочные, но не важные дела. Важно уметь отделять их по критерию важности от первой категории, иначе можно потратить на их выполнение время, оставив на самом деле важные дела на потом.
- Категория С – не срочные, но важные дела. Здесь нужно учитывать фактор срочности: из-за того, что эти дела не являются срочными, их

часто откладывают в «долгий ящик», после чего они становятся срочными, что не очень хорошо. Поэтому, их выполнением ни в коем случае нельзя пренебрегать. Такие дела, ко всему прочему, можно делегировать – поручить их выполнение кому-то ещё.

- Категория D – не срочные и не важные дела. Нередко, такими делами человек озабочен больше всего и тратит на их выполнение большую часть времени. Научитесь точно определять дела из этой категории. Делать их нужно в последнюю очередь, когда выполнены предыдущие.

## **Хронометраж**

Под понятием «хронометраж» имеется в виду метод, предназначенный для изучения затраченного времени. Он осуществляется посредством фиксации и замера осуществляемых действий. Основными целями хронометража являются определение того, на что тратится время, выявление «поглотителей времени», поиск резервов времени и выработка чувства времени.

Вести хронометраж довольно просто: специалисты советуют производить запись всех своих действий с точностью до 5 минут на протяжении 2-3 недель. Наглядно это выглядит примерно так:

- 8:00-8:30 – проснулся, размялся, умылся
- 8:30-9:00 – попил чай, включил компьютер, проверил почту
- 9:00-9:30 – зашёл в социальную сеть
- 9:30 – 10:00 – подготовил документы по работе
- И т.д.

Записи можно дополнять комментариями и дополнительными параметрами. А способов вести хронометраж существует несколько:

- На бумаге – в блокноте, тетради, записной книжке
- Используя гаджет – мобильный телефон, электронную книгу, планшет
- Используя диктофон
- Используя специальное ПО на компьютере
- Онлайн – специальные интернет-приложения
- Диаграмма Ганта (см. ниже)

На основе полученных посредством хронометража данных вы сможете выявить важные особенности в распределении своего времени и скорректировать их.

## **Техника SMART**

Техника постановки целей SMART признана одной из лучших в мире. Само слово «SMART» является аббревиатурой, образованной из первых букв пяти слов, определяющих критерии целей. Рассмотрим их несколько подробнее.

- **Specific** – цель должна быть конкретной, т.е. при её постановке вы должны обязательно отчётливо представлять себе результат, которого желаете достичь. Например, «я хочу стать специалистом в области ...».
- **Measurable** - цель должна быть измеримой, т.е. вы должны представлять желаемый результат в количественном эквиваленте.
- **Attainable** – цель должна быть достижимой, т.е. вы должны учитывать особенности своей личности: способности, предрасположенность, талант и т.п. Например, если у вас туго с математикой и вы абсолютно не понимаете эту науку, лучше не ставить себе цель стать выдающимся математиком.
- **Relevant** – цель должна соотноситься с другими вашими задачами. Например, достижение среднесрочной цели должно подспудно включать в себя достижение нескольких краткосрочных.
- **Time-bounded** – цель должна быть определена во времени и иметь чётко установленные временные рамки.

Всё вместе это позволит вам определить необходимые действия для достижения нужного результата, учесть максимальное количество факторов и постоянно отслеживать свой прогресс.

### **Список целей и задач**

Наиболее простая методика, при помощи которой можно планировать время и дела. Это просто перечень того, что нужно сделать. Такие перечни очень удобны тем, что не требуют никаких дополнительных ресурсов, как, например, ПК, мобильные приложения или использование сложных схем, но и позволяют наглядно отображать всё, что вам нужно сделать и контролировать этот процесс.

Составляется список целей и задач очень просто: можно на листке бумаги просто записывать всё, что вам требуется выполнить и когда, а по завершению выполненные пункты просто вычёркивать. А можно немного усложнить: сделать таблицу, в которой будут графы: «задача», «приоритетность», «срок выполнения», «отметка о выполнении».