



**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ТРУДУ И ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**РЕГИОНАЛЬНЫЙ РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ АВТОМОБИЛЬНОГО ТРАНСПОРТА
И ДОРОЖНОГО СТРОИТЕЛЬСТВА**

МОЙ ВЫБОР - МОЯ ПРОФЕССИЯ

*ПРОФИОРИЕНТАЦИОННЫЙ ВЕСТНИК
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ*

*О транспортно-логистическом комплексе
Свердловской области*



Уважаемые читатели!



Перед Вами новое издание профориентационного вестника «Мой выбор - моя профессия», подготовленное Департаментом по труду и занятости населения Свердловской области совместно с Региональным ресурсным центром развития профессионального образования Свердловской области и ресурсным центром развития профессионального образования в сфере автомобильного транспорта и дорожного строительства.

Издание предназначено для сопровождения профессионального самоопределения молодежи в выборе вариантов образования и трудовой занятости в транспортно-логистической сфере на основе перспективных потребностей данного сегмента регионального рынка труда в квалифицированных работниках с учетом требований современного работодателя.

Номер вестника содержит разнообразную информацию о развитии транспортного комплекса, о профессиональном образовании и здоровье водителя, о современных требованиях работодателя, о профессиональной карьере, и другую полезную информацию. Особое внимание в тематическом издании уделяется «взгляду работодателя» транспортных предприятий Свердловской области на проблему кадровой обеспеченности названной сферы в условиях активно развивающейся экономики Уральского региона.

Вестник адресован широкому кругу читателей, интересующихся вопросами выбора профессии и проведения профориентационной работы: школьники и студенты, родители и педагоги, работодатели и специалисты в области профконсультирования. Материалы вестника являются, в том числе, информационно-методическим обеспечением для педагогов при подготовке и проведении профориентационных мероприятий с молодежью, в частности в период организации летнего отдыха, оздоровления и занятости подростков и молодежи.

Материалы вестника находятся в свободном доступе в Интернете на сайтах <http://szn.gossaas.ru>, www.szn-ural.ru

Желаю нашим читателям удачи и успеха!

Д. А. Антонов, директор Департамента по труду и занятости населения Свердловской области

Содержание

Глава 1. Развитие транспортного комплекса Свердловской области: стратегические приоритеты	4
Глава 2. Спрос и предложение профессий (специальностей) транспортной сферы на рынке труда Свердловской области	7
Глава 3. Профессии (специальности) транспортной сферы	9
Глава 4. Работодатели транспортных компаний о востребованных кадрах и требованиях к персоналу	21
Глава 5. В помощь выпускнику образовательного учреждения	29
5.1. О профессиональном образовании для сферы транспорта	29
5.2. Профессиональная карьера: люди и факты	33
5.3. Малый бизнес в сфере пассажирских и грузовых перевозок	41
Глава 6. Познай себя	43
Глава 7. Здоровье человека для успешной профессиональной деятельности	55
Вопросы для самоконтроля	60

Глава 1 Развитие транспортного комплекса Свердловской области: стратегические приоритеты

Свердловская область обладает исключительно выгодным геополитическим положением. К числу основных геополитических преимуществ можно отнести: срединное экономико-географическое положение, транзитную роль между европейской и азиатской частями страны, расположение Свердловской области на пересечении трансконтинентальных потоков сырья, товаров, финансовых, трудовых и информационных ресурсов.

В современных условиях следует учитывать и новое «приграничное» положение области, имея в виду близость границы с Казахстаном и республиками Средней Азии, что повышает ее роль в укреплении экономических связей с этими государствами. Роль региона возрастает и вследствие общего сдвига экономического потенциала России к Северу и Востоку, при котором Свердловская область располагается в центре тяжести этого формирующегося экономического пространства.



Фото: www.google.ru

Свердловская область обладает развитой транспортной системой, способной обеспечить не только собственные нужды, но и потребности сопредельных территорий. Область является одним из крупнейших транспортных узлов, густота железнодорожной и автодорожной сети превосходит средние показатели по стране. Здесь сосредоточены значительные природные ресурсы, создан один из крупнейших региональных оборонно-промышленных комплексов, активно развивается металлургическая промышленность.

С учетом вышеизложенного регион имеет благоприятные предпосылки с точки зрения повышения посреднической роли в формировании товаропотоков, финансовых и инвестиционных потоков, а также создания на его территории центра деловых и финансовых услуг, транспортноэкспедиционных операций, торговых сделок, выставочноярмарочной деятельности (российского и международного значения).



Фото: www.google.ru

Перспективы продления международных транспортных коридоров (МТК) МТК № 2 (Берлин – Варшава – Минск – Москва – Нижний Новгород) и МТК № 5 (Триест – Будапешт – Киев) до Екатеринбурга и объединение их на Урале с Транссибом делают возможным создание международного

грузораспределительного центра, обеспечивающего транзит товаропотока на направления: Европа – страны Юго-Восточной Азии; КНР – Россия; Европа – страны Центрально-Азиатского региона. Очевидно, что Екатеринбургский транспортный узел – один из крупнейших центров грузораспределения, оптимальное место соединения МТК № 2, МТК № 5 и Транссиба, поэтому создание и развитие Международного транспортно-логистического центра (МТЛЦ) в городе Екатеринбурге имеет широкие перспективы, позволяющие повысить эффективность международных и межрегиональных транспортных перевозок.

Таким образом, Свердловская область и ее центр – город Екатеринбург представляют собой привлекательную территорию для развития региональной транспортно-логистической системы (ТЛС). Определяющими факторами привлекательности являются: геостратегическое положение области, интенсивность товаро- и грузодвижения, обеспечивающие непрерывность и бесперебойность товароматериальных потоков на территории, развитость рынка логистических услуг.

Развитие Свердловской области в качестве транспортно-логистического центра, связывающего и распределяющего грузопассажирские, информационные и финансовые потоки, а также формирование конкурентоспособной транспортной инфраструктуры, обеспечивающей реализацию транзитного потенциала территории области, является важнейшим фактором социально-экономического развития Свердловской области и предусмотрено рядом программных документов:



Фото: www.google.ru

- Стратегия социально-экономического развития Свердловской области на период до 2020 года (утв. постановлением Правительства Свердловской области от 27.08.2008 № 873-ПП);

- Инвестиционная стратегия Свердловской области на период до 2020 года (утв. Указом губернатора Свердловской области от 14.11.2012 г. № 862-УГ);

- областная целевая программа «Развитие транспортного комплекса Свердловской области» на 2011 - 2016 годы» (утв. постановлением Правительства Свердловской области от 11.10.2010 № 1479-ПП) и иными.

В настоящее время социально-экономическое положение Свердловской области характеризуется преобладанием позитивных процессов в социальной и экономической сферах, однако мировой финансово-экономический кризис не позволил в полной мере решить все поставленные на предшествующий среднесрочный период задачи. Сохранилась такая проблема, как отставание темпов развития транспортной инфраструктуры, в том числе современных транспортно-логистических узлов, от темпов развития реального сектора экономики. Поэтому одной из первоочередных задач является формирование единого транспортного пространства, предоставление транспортно-

логистических услуг, удовлетворяющих потребности экономики и отвечающих требуемым показателям спроса, надежности, безопасности, экологичности, ценовой доступности для потребителей.

На Среднем Урале разработана «Концепция развития транспортно-логистической системы Свердловской области на 2009-2015 годы» (с перспективой до 2030 года). Ее реализация предполагается в два этапа:

- 2009-2015 гг. - формирование системы управления региональной транспортно-логистической системой и создание базовой транспортно-логистической инфраструктуры;
- 2015-2030 гг. - развитие системы и технологий транспортного процесса, грузо- и товарообработки.

В числе важнейших проектов – создание сети локальных транспортно-логистических комплексов. Свердловская область в перспективе станет важнейшим звеном международной транспортно-логистической системы. Это даст необходимый экономический эффект и выведет Свердловскую область на качественно новый уровень в сопровождении и обслуживании грузопотоков.

В Екатеринбурге реализуется глобальный проект по созданию Евро-Азиатского международного транспортно-логистического центра, который будет направлен на комплексное развитие крупных транспортных коридоров. Он включен в федеральную целевую программу «Модернизация транспортной системы России» как главный грузоперерабатывающий комплекс Уральского федерального округа.

В общей сложности сегодня в Уральском федеральном округе, по оценке специалистов, работает свыше 2000 транспортно-логистических компаний, из них около 30–40 являются «крупными игроками».

В части перевозок грузов автомобильным транспортом Свердловская область занимает 8 место среди субъектов Российской Федерации, по грузообороту автомобильного транспорта – 11 место. В ближайшие несколько лет поток транзитных грузоперевозок будет только возрастать. Это связано с будущим вводом в строй новых межрегиональных автотрасс:

- Урал – Сибирь через Ивдель с выходом на Ханты-Мансийск;
- дороги Екатеринбург – Ирбит – Туринск – Тавда с выходом на Тюменскую область,
- соединение Международного транспортного коридора № 2 с Транссибирской магистралью.

По расчетам Института экономики УрО РАН, к 2025 году в Уральском федеральном округе потребности в одних лишь автоперевозках возрастут в 6,2–7,6 раза. Это только прогноз. На самом деле уже сегодня объемы перевозимой продукции крупных предприятий ежегодно увеличиваются практически вдвое.

В перспективе транспортный узел Среднего Урала будет гораздо эффективнее обслуживать и соседние регионы – Пермский край с выходом через него на морской транспорт, Тюменский Север, Западную Сибирь, а доставленные из Европы в контейнерах грузы могут быть «переброшены» в любой район Свердловской области автомобильным транспортом.

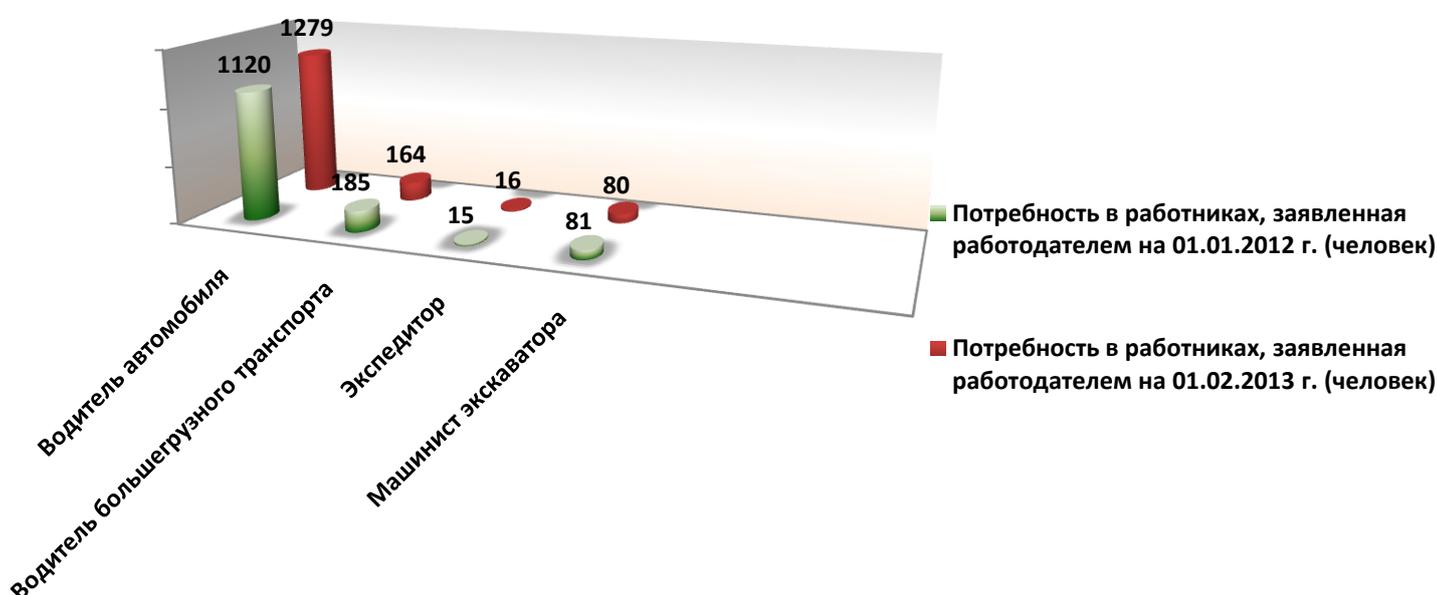
Глава 2 | Спрос и предложение профессий (специальностей) транспортной сферы на рынке труда Свердловской области

Ежегодно возрастает роль транспорта в жизни общества и повышается уровень автомобилизации населения России. Транспорт обеспечивает не только потребности населения в быстром перемещении пассажиров и грузов, но и обеспечивает функционирование социально и экономически значимых отраслей экономики (автомобилестроение, дорожное строительство и содержание дорог, переработка нефти и реализация нефтепродуктов, автосервис и иные), роста национального продукта и дохода государства. Для современной России роль транспорта велика, соответственно, повышение качества и безопасности транспортного обслуживания является приоритетным для страны, в целом, для Свердловской области в частности, что, несомненно, определяет востребованность специалистов транспортной отрасли и повышает требования к их квалификации.

Традиционно предприятия транспортной сферы являются наиболее активными работодателями, привлекающими на работу граждан по различным специальностям. Поэтому спрос на профессионалов в данной отрасли экономики остается на постоянном высоком уровне.

На рынке труда Свердловской области наблюдается высокий спрос на водителя различных транспортных средств.

Потребность в работниках транспортной сферы, заявленная работодателями в службу занятости населения Свердловской области



Требуются водители, как на грузовые, так и на легковые автомобили. В зависимости от специфики должности, востребованы:

- водители-экспедиторы,
- водители-курьеры,
- водители-охранники,
- таксисты, перевозчики и иные.

Профессия водителя требует наличия водительских прав необходимой категории (с водительскими категориями Вы можете познакомиться в главе 4).

На рынке труда востребованы специалисты и рабочие, чья деятельность связана с поддержанием автотранспортных средств в технически исправном состоянии - слесарей по техническому обслуживанию и ремонту автомобильного транспорта.

Что касается финансового вопроса работы водителем, то здесь, как и в многих других специальностях, зарплата зависит от специфики компании и политики уровня заработной платы сотрудников.

На транспорте происходит активное внедрение логистических процессов и систем, постоянное совершенствование перевозочных процессов, что способствует спросу на инженеров по организации перевозок (логистов), подготовка которых началась относительно недавно. Они обеспечивают быстрое продвижение различных грузов при соблюдении их сохранности и минимизации затрат на перевозки и временное хранение.

В последние годы увеличивается спрос работодателей на профессиональных водителей транспортных средств, с чем сталкиваются как предприятия малого и среднего бизнеса, так и государственные предприятия.

В целом, в регионе наблюдается возрастание потребности в специалистах различной профессиональной подготовки для развития транспортно-логистического комплекса Свердловской области.

Глава 3 | Профессии (специальности) транспортной сферы

Атлас профессий – сборник справочно-аналитических материалов, включающий описание содержания труда представителей различных профессий (специальностей), а также требований, предъявляемых работодателями к кандидатам на замещение вакантных должностей.

С полным «Атласом профессий» можно познакомиться на сайте <http://atlas.rosminzdrav.ru>.

Ниже приведены примеры описания некоторых профессий (специальностей) транспортной сферы, пользующихся устойчивым спросом на рынке труда Свердловской области.¹

Инженер по организации перевозок (менеджер по перевозкам, логист) осуществляет:

- оперативное руководство и управление процессами перевозок;
- разработку технологии работы транспортных объектов;
- управление транспортным предприятием.

Инженер может быть занят в сфере управления, бизнеса, на государственных предприятиях, а также акционерных обществах или частных фирмах.



Фото: www.google.ru

Основные требования:

- владение специализированными офисными программами;
- знание иностранных языков (на уровне не ниже разговорного);
- грамотный русский язык и навыки ведения документооборота;
- высокий уровень технического мышления;
- владение приемами психической саморегуляции;
- ответственность;
- оперативность;
- организаторские способности;
- хорошая память.

Инженер управляет коллективом, является ответственным за решения, принимаемые в критических ситуациях.

¹ материал сайта atlas.rosminzdrav.ru

Основные виды работ:

Производственно-технологическая деятельность:

- организация эксплуатации и технического обслуживания систем обеспечения движения поездов, их диагностика и надзор за их безопасной эксплуатацией;
- разработка технологической документации по производству и ремонту систем обеспечения движения поездов;
- надзор за качеством проведения и соблюдением технологии работ по производству, техническому обслуживанию и ремонту систем обеспечения движения поездов и иное.

Организационно-управленческая деятельность:

- организация коллектива исполнителей, принятие управленческих решений;
- ведение технической документации;
- организация обучения и повышения квалификации работников, аттестация персонала, внедрение в производство достижений отечественной и зарубежной науки и техники;
- оценка затрат или ресурсов на эксплуатацию и обеспечение качества технического обслуживания и ремонта систем обеспечения движения поездов;
- осуществление технического контроля и управления качеством при техническом обслуживании и ремонте систем обеспечения движения поездов;
- участие в организации и проведении различных типов семинаров, конференций, совещаний, деловых и официальных встреч, консультаций, переговоров и иное.

Проектно-конструкторская деятельность:

- формулирование способов достижения целей, выявление приоритетов решения задач;
- разработка обобщенных вариантов решения проблемы, их анализ, прогнозирование последствий;
- проектирование и конструирование новых образцов систем обеспечения движения поездов, соответствующих современным достижениям науки и техники;
- разработка проектной и конструкторской документации;
- разработка, согласование и подготовка к вводу в действие нормативных документов и руководящих материалов, связанных с проектированием, эксплуатацией и техническим обслуживанием систем обеспечения движения поездов и иное.

Научно-исследовательская деятельность:

- анализ и интерпретация на основе существующих научных концепций отдельных явлений и процессов;
- проведение научных исследований в отдельных областях, связанных с системами обеспечения движения поездов, с организацией производства, историей науки и техники;
- участие в научных дискуссиях и процедурах защиты научных работ различного уровня;
- разработка программ и методик испытаний объектов, разработка предложений по внедрению результатов научных исследований и иное.

Инженер по организации перевозок должен знать:

- требования по обеспечению транспортной безопасности для различных категорий объектов транспортной инфраструктуры;
- теорию управления;
- основы менеджмента;
- основы экономики предприятий железнодорожного транспорта;
- правовые основы метрологии, стандартизации и сертификации;
- основные фонды и оборотные средства предприятий, калькуляцию себестоимости продукции;
- методы анализа финансово-хозяйственной деятельности предприятий;
- системы электроснабжения, автоматики, телемеханики и связи на железнодорожном транспорте и метрополитенах;
- должностные инструкции по обеспечению электробезопасности;
- правила технической эксплуатации железных дорог и иное.



Фото: www.google.ru

Профессиональные компетенции:

В производственно-технологической деятельности:

- умение использовать в профессиональной деятельности современные информационные технологии;
- умение разрабатывать и использовать нормативно-технические документы для контроля качества технического обслуживания и ремонта систем обеспечения движения поездов, их модернизации, оценки влияния качества продукции на безопасность движения поездов, осуществлять анализ состояния безопасности движения поездов;
- владение современными методами обнаружения неисправностей в эксплуатации, определения качества проведения технического обслуживания систем обеспечения движения поездов;

- владение методами расчета показателей качества;
- умение обосновывать принятие конкретного технического решения при техническом обслуживании и ремонте систем обеспечения движения поездов;
- умение осуществлять экспертизу технической документации.

В организационно-управленческой деятельности:

- умение организовывать работу профессиональных коллективов исполнителей;
- умение готовить исходные данные для выбора и обоснования научно-технических и организационно-управленческих решений на основе экономического анализа;
- способность контролировать соответствие технической документации разрабатываемых проектов техническим регламентам, санитарным нормам и правилам, техническим условиям и другим нормативным документам.

В проектно-конструкторской деятельности:

- готовность к организации проектирования систем обеспечения движения поездов;
- готовность разрабатывать конструкторскую документацию и нормативно-технические документы с использованием компьютерных технологий;
- умение разрабатывать технические задания и проекты устройств электроснабжения, железнодорожной автоматики и телемеханики, стационарной и подвижной связи, средств защиты устройств при аварийных ситуациях; определять цель проекта;
- способность составлять планы размещения оборудования, технического оснащения и организации рабочих мест, рассчитывать показатели качества продукции.

В научно-исследовательской деятельности:

- умением проводить научные исследования и эксперименты; анализировать, интерпретировать и моделировать в областях проектирования и ремонта систем обеспечения движения поездов;
- наличие опыта участия в научных дискуссиях и процедурах защиты научных работ и выступлений с докладами и сообщениями по тематике проводимых исследований;
- владение способами распространения и популяризации профессиональных знаний.



Фото: www.google.ru

Машинист экскаватора управляет землеройной машиной - экскаватором, предназначенным для разработки грунта при строительстве фундамента здания, дорог, канатов и других сооружений. Профессия имеет 4-8 разряды (работы на одноковшовых и роторных экскаваторах с ковшом различной вместимости).

Для машинистов экскаватора 4-6 разрядов требуется начальное профессиональное образование, для 7-8-го разрядов - среднее профессиональное образование. Для машинистов экскаваторов 5-8 разряда обязателен опыт работы.

Трудности в выполнении производственных операций связаны с составом и состоянием разрабатываемого грунта, однообразной рабочей позой, напряжением зрения, слуха.

Для управления экскаватором работнику необходимо иметь соответствующие документы (наличие удостоверения на управление спецтехникой).

Процесс работы требует:

- внимательности;
- точности;
- хорошо развитого глазомера;
- сосредоточенности.
- быстроты реакции;
- оперативного мышления;
- конструктивного воображения;
- хорошей пространственной ориентации.

Основные виды работ (трудовые действия)

- выполнение работ одноковшовыми экскаватор с ковшом и роторными экскаваторами;
- разработка грунтов при устройстве выемок, насыпей, резервов, при строительстве автомобильных дорог и иного;
- разработка котлованов под здания и сооружения, при возведении опор линий электропередачи и контактной сети;
- рытье траншей для подземных коммуникаций, водоотводных кюветов и других аналогичных сооружений;
- выполнение работ по ведению установленной технической документации.

Машинист экскаватора должен знать:

- устройство, принцип работы и технические характеристики экскаваторов;
- принцип работы механического, гидравлического и электрического оборудования;
- правила монтажа и демонтажа навесного оборудования экскаваторов;
- причины возникновения неисправностей и способы их устранения;
- правила разработки грунтов различных категорий при различной глубине забоя с соблюдением заданных профилей и отметок;
- правила и нормы по охране труда и противопожарной безопасности,
- требования, предъявляемые к качеству выполняемых работ;
- требования по рациональной организации труда на рабочем месте;
- виды брака и способы его предупреждения и устранения и тд.

Машинист экскаватора должен уметь:

- выполнять основные операции технического осмотра экскаватора;
- выполнять работы по разборке и сборке отдельных сборочных единиц и рабочих механизмов;
- применять ручной и механизированный инструмент;
- управлять экскаватором;
- производить земляные, дорожные и строительные работы;
- выполнять технические требования, предъявляемые к качеству выполняемых работ;
- соблюдать безопасные условия производства работ и тд.

Общие компетенции

- уметь анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы;
- уметь осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач;
- уметь использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности;
- работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами и тд.

Профессиональные компетенции

- уметь определять техническое состояние систем и механизмов и осуществлять техническое обслуживание и ремонт экскаватора;
- осуществлять монтаж и демонтаж рабочего оборудования;
- осуществлять управление экскаватором;

- выполнять земляные и дорожные работы, соблюдая технические требования и безопасность производства и тд.



Фото: www.google.ru

Родственные профессии: машинист автогрейдера, машинист бульдозера, машинист катка самоходного с гладкими вальцами, машинист компрессора передвижного с двигателем внутреннего сгорания, машинист скрепера, машинист трубоукладчика, тракторист.

Машинист электровоза - специалист на железнодорожном транспорте, осуществляющий управление электровозом. Машинист электровоза обеспечивает проверку готовности локомотива перед поездкой, производит его техническое обслуживание во время поездки, несет ответственность за безопасность движения и выполнение графика движения поездов.



Фото: www.google.ru

Требуется опыт работы помощником машиниста электровоза не менее двух лет, наличие свидетельства на право самостоятельного управления электровозом.

Обновление подвижного состава качественно улучшает условия труда машиниста электровоза. Но и требования к кандидатам усиливаются и уже достигают требований к летчикам. В зависимости от специфики работы производятся доплаты к заработной плате, устанавливается ежегодный дополнительный отпуск за особый характер работы.

Для машиниста электровоза необходимы:



Фото: www.google.ru

- здоровье;
- физическая сила и выносливость;
- высокая острота слуха и зрения;
- быстрая реакция;
- развитый глазомер (линейный, плоскостной, объемный);
- умение распределять и быстро переключать внимание;
- хорошая зрительная память;
- устойчивость к монотонии и засыпанию;
- склонность к работе с техникой.

Работа не рекомендуется людям:

- с заболеваниями сердечнососудистой системы с выраженной патологией;
- со снижением остроты зрения;
- с сужением полей зрения;
- с нарушением бинокулярности и цветоощущения;
- с хроническими болезнями уха со снижением функции;
- с нарушениями в вестибулярном аппарате;
- с ярко выраженной патологией опорно-двигательного аппарата, затрудняющую движение;
- страдающими бронхиальной астмой.

Машинист электровоза должен знать:

- устройство, технические характеристики электровоза, установленный порядок содержания и ухода за электровозом в процессе эксплуатации;
- устройство и технологию управления тормозами, профиль пути, путевые знаки на обслуживаемом участке;
- схемы железнодорожных путей, правила сцепки и расцепки подвижного состава;
- инструкцию по техническому обслуживанию локомотивов в процессе эксплуатации;
- основные режимы экономного расходования электроэнергии;
- причины возникновения неисправностей в работе электрического, пневматического и механического оборудования, способы их выявления и устранения;
- правила технической эксплуатации железных дорог;
- инструкции по движению поездов и маневровой работе на железных дорогах, по охране труда для локомотивных бригад и другие нормативные акты, инструкции и распоряжения, относящиеся к кругу обязанностей;
- основные требования по перевозке грузов и пассажиров, порядок действия в нестандартных ситуациях;
- техническо-распорядительные акты обслуживаемых станций, участков;
- основные принципы работы и порядок эксплуатации устройств автоматики и связи;
- правила пользования тормозными башмаками;
- график движения поездов;
- основы электротехники и тд.

Необходимые умения и навыки:

- осуществлять демонтаж и монтаж отдельных приборов пневматической системы;
- проверять действие пневматического оборудования;



Фото: www.google.ru

- осуществлять регулировку и испытание отдельных механизмов;
- определять конструктивные особенности узлов и деталей подвижного состава;
- выполнять основные виды работ по эксплуатации электровоза;
- управлять системами подвижного состава в соответствии с установленными требованиями;
- определять соответствие технического состояния оборудования подвижного состава требованиям нормативных документов и тд.

Общие компетенции

- понимать сущность и социальную значимость своей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;
- организовывать собственную деятельность;
- анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы;
- работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами и тд.

Профессиональные компетенции:

- проверять взаимодействие узлов электровоза;
- производить монтаж, разборку, соединение и регулировку частей ремонтируемого объекта электровоза;
- осуществлять приемку и подготовку электровоза к рейсу;
- обеспечивать управление электровозом;
- осуществлять контроль работы устройств, узлов и агрегатов электровоза и тд.

Оператор автозаправочных станций (АЗС) - это работник, который бесперебойно снабжает потребителя горючим. Оператор АЗС является материально ответственным лицом. Во время своего дежурства он несёт ответственность за сохранность оборудования, материалов, зданий и сооружений, товара (топлива, масел и др.) и материальных средств. При возникновении нештатной ситуации (попытка ограбления, пожар и т.п.) оператор обязан срочно сделать вызов в соответствующие службы. По мере повышения уровня компетенции операторам АЗС присваивают квалификационные разряды по итогам сдачи специальных экзаменов. При наличии определенных способностей обычный оператор может «дорости» до старшего оператора, то есть стать руководителем всего коллектива АЗС. Правда, и ответственность на нем лежит серьезная, поэтому он обязан быть внимательным к мелочам. Примечательно, что в большинстве случаев оператор АЗС - женщины.



Фото: www.google.ru

О профессии рассказывают специалисты:

Наталья, старший оператор одной из автозаправочных станций:
*«С самого начала в профессии меня привлекал график работы. Времени хватало и на семью, и на детей. Кроме того, оператор АЗС постоянно общается с людьми, а это очень интересно. Со временем учишься угадывать настроение клиента, где-то поддержать добрым словом, поднять настроение. Человеку обязательно захочется вернуться туда, где его приветливо встречают и провожают. На мой взгляд, на автозаправочной станции должен работать человек трудолюбивый, вежливый, образованный (особенно теперь, когда большую часть работы надо выполнять на компьютере) и обязательно честный. Все-таки оператор АЗС - это материально ответственное лицо. Сейчас клиента привлекают не ценами (они везде практически одинаковые), а сервисом».*²

Светлана, управляющая АЗС:

«Мне посчастливилось стать сотрудником АЗС в 2009 году. С тех пор я прошла путь от оператора до управляющего станции, при этом мои должностные обязанности выросли - теперь я руковожу большим коллективом АЗС, и контролирую бесперебойные продажи нефтепродуктов, сопутствующих товаров и услуг на станции. Свой успешный старт в компании я связываю, в первую очередь, с умением и желанием работать в

² материал сайта сргеуро.ru

команде, ведь не зря говорят, что трудолюбие всегда приносит положительные результаты».

Оператор АЗС должен знать:

- устройство и принцип работы обслуживаемого заправочного оборудования;
- правила эксплуатации резервуаров, технологических трубопроводов, топливораздаточного оборудования и электронно - автоматической системы управления;
- физические и химические свойства, правила хранения и отпуска нефтепродуктов;
- условия применения контрольно - измерительных приборов;
- правила, порядок оформления заявок и материально - отчетной документации;
- сроки государственной проверки измерительной аппаратуры и приборов;
- правила по охране труда, нормы пожарной безопасности на АЗС;
- правила технической эксплуатации и технической безопасности электроустановок;
- конструкцию и правила эксплуатации автоматизированной системы отпуска нефтепродуктов и последовательность ведения процесса заправки транспортных средств по кредитным картам;
- правила проверки на точность и наладки узлов системы и др.



Фото: www.google.ru

Должностные обязанности оператора АЗС напрямую зависят от того, на какой именно автозаправочной станции он трудится. Именно поэтому чем больше профессиональных навыков у оператора, тем лучше.

Операторы АЗС работают по 12 часов, в основном, чередуя время суток.

Оператор АЗС должен уметь:

- проводить текущий ремонт обслуживаемого оборудования;
- производить пуск и остановку топливно - раздаточных колонок;
- производить ручную заправку горючими и смазочными материалами транспортных и самоходных средств;
- производить заправку газобаллонного оборудования транспортных средств;
- учитывать расход эксплуатационных материалов и тд.

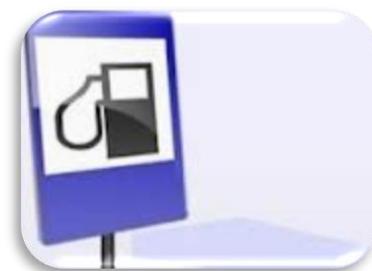


Фото: www.google.ru

Общие компетенции:

- понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;
- организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем;
- анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы;
- осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач;
- использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности;
- работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

Профессиональные компетенции:

- производить заправку горючими и смазочными материалами: бензином, керосином, маслом и т.д. автомобилей, мототранспорта, тракторов и других транспортных средств с помощью механических и полуавтоматических средств заправки (осуществлять контроль за выдачей топлива автозаправочной колонкой);
- проводить технический осмотр и проверку исправности топливо- и маслораздаточного оборудования, автоматики управления и электрораспределительных щитов;
- производить устранение мелких неисправностей, чистка и смазывание обслуживаемого оборудования, принимать участие в ремонте и замене неисправных частей и узлов системы;
- вести и оформлять учетно-отчетную и планирующую документацию, составлять заявки на проведение ремонта оборудования.



Фото: www.google.ru

Глава 4 | Работодатели транспортных компаний о востребованных кадрах и требованиях к персоналу

Экономический рост и высокий уровень конкурентоспособности компаний привел к тому, что работодатель, по мере усложнения техники, условий перевозок и прочих важных факторов, стал предъявлять все более жесткие требования к работнику. Поэтому требования работодателя, в первую очередь, сводятся к «быстрой подстройке» работника под эти изменения. Очевидно, что каждый работодатель хотел бы, чтобы водитель умел «безопасным» образом управлять транспортным средством и обеспечивать безопасность дорожного движения в соответствии с требованиями действующих нормативных-правовых актов.

Немаловажны для работодателя психофизиологические качества водителя (стрессоустойчивость, скорость реакции, толерантность к другим участникам дорожного движения, устойчивость к монотонии, др.).

Требования к работникам работодателей Свердловской области, осуществляющих деятельность в сфере пассажирских и грузовых перевозок, в каждом случае индивидуальны. В крупных конкурентоспособных компаниях отлажена система внутрифирменной подготовки работников до необходимого работодателю уровня.

Ввиду повышенного уровня потенциальных рисков в данной сфере деятельности, основные пожелания работодателей сводятся к таким профессионально-квалификационным требованиям, как:

- широкая профессиональная ответственность;
- приверженность работе;
- наличие специального образования, подтверждающего допуск к исполнению профессиональных обязанностей;
- наличие опыта работы;
- клиентоориентированность;
- умение работать в команде (сотрудничество) и на благо команды;
- коммуникативные навыки;
- навыки пользователя ПК;
- способность брать на себя ответственность;
- умение решать нестандартные задачи;
- работоспособность;
- умение и желание учиться.

Работодатели смотрят на опыт работы и на стабильность соискателя: длительность периода работы в одной компании. Еще несколько лет назад

хорошему водителю необходимо было прекрасно знать город и ближайшие пригороды, теперь выручает навигатор.

По результатам опроса подростков, проведенного одной из Российских компаний по профориентации, статус компании-работодателя имеет для подростков первостепенное значение при выборе профессии. Почти половине респондентов для построения карьеры в будущем важно работать в крупной компании (материалы журнала Профессиональное образование. Столица, 2013 г.)

По данным журнала «Деловой Квартал» (<http://ekb.dkvartal.ru>) в Свердловской области наиболее крупными транспортными компаниями, представившими данные по объему своих перевозок, являются:

- центр по перевозке грузов в контейнерах «ТрансКонтейнер» на Свердловской железной дороге;

- уральская транспортная компания «Желдорэкспедиция»,

- «Лорри»;

- «Урал-Контейнер»;

- «Сферадоставки»;

- «Асстра-Урал»;

- DPD в России;

- «Первая грузовая компания»;

- «Вторая грузовая компания»;

- «Т-Профи»;

- «АВС-Автотранс»;

- «ИнтерТрансАвто»;

- «Автоколонна №1212»;

- «Транс-Порт»;

- «ЛогИнУрал»;

- Itella Logistics, STS Logistics (филиал в г. В. Пышма);

- «Кинетика» и другие.



Фото: www.lorry.com

Предлагаем Вам познакомиться с требованиями работодателя одной из крупнейших автотранспортных компаний России в сфере автомобильных международных перевозок - ОАО «Лорри».

«Опытный и квалифицированный персонал – это ключевое преимущество и главная ценность нашей компании. Для нашей компании водители – это основное, что заботит руководство. Особая гордость компании – это водители-международники. Это элита водителей, среди которых есть несколько миллионников (водители, которые за годы работы в компании

проехали более 1 000 000 км). Есть группа водителей до 10 человек, которые наездили в Лорри чуть меньше одного миллиона километров».

«Профессиональный и карьерный рост сотрудников – залог дальнейшего поступательного развития бизнеса компании. Труд водителей организован с максимально возможной тщательностью. Наши водители имеют возможность выполнять свои обязанности в очень комфортной обстановке. Ни один водитель не занимается какими-либо ремонтными работами, кроме, пожалуй, смены колес непосредственно в рейсе».³

Водителю (внутрироссийских рейсов) необходимо знать:

- техническое устройство подвижного состава;
- общие правила перевозок грузов автомобильным транспортом;
- инструкцию по перевозке крупногабаритных и тяжеловесных грузов по дорогам Российской Федерации;
- правила оформления путевой, транспортной, технической, страховой документации;
- комплект документов на техническое средство и правильность их оформления, знать комплект документов водителя и правильность их оформления;
- типовые схемы погрузки и закрепления груза;
- порядок действий во внештатных ситуациях, умение пользоваться средствами навигации и связи;
- порядок действий при проверке документов на техническое средство и водителя с сотрудниками государственных органов;
- оформление документации у грузоотправителя и грузополучателя;
- порядок оформления и сдачи путевой, транспортной и финансовой документации;
- принципы экономичного и безопасного режима управления техническим средством, знание экологических требований.



Фото: www.lorry.com

Водителю (внутрироссийских рейсов) необходимо уметь:

- выполнять заданный маршрут движения согласно путевой документации, обеспечивать сохранность груза и технического средства, соблюдать сроки доставки груза;
- уметь выявлять и устранять возникшие во время работы на линии мелкие эксплуатационные неисправности подвижного состава, не требующие разборки механизмов в полевых условиях при отсутствии технической помощи;

³ материал сайта www.lorry.com

- принимать необходимые меры для проведения ремонта, подготавливать техническое средство для буксировки;
- осуществлять прием/передачу технического средства по акту, соблюдать порядок выезда в рейс, оформление путевого листа;
- контролировать сохранение весовых и габаритных параметров технического средства, контролировать размещение груза, погрузочно-разгрузочные работы, состояние груза и технического средства во время движения;
- пользоваться атласами, картами автомобильных дорог, средствами навигации и связи;
- соблюдать правила оформления товаросопроводительной документации;
- контролировать размещение груза с учетом распределения нагрузки по осям и габаритам, обеспечивать надежное закрепление груза для предотвращения смещения в прицепе;
- пользоваться мобильным телефоном, ICQ, I-Pad, ноутбуком в рамках заполнения предлагаемых форм отчетов, приема/передачи сообщений, в т.ч. фотографий документов;
- пользоваться цифровыми фотоаппаратами, делать фотографии с мобильных устройств;
- обеспечивать высокий уровень качества транспортного обслуживания заказчика.

Водителю-международнику (кроме вышеперечисленных требований) необходимо знать:

- документы водителя и на груз для выполнения международного рейса и правильность их оформления;
- процедуру пересечения границ и движения по другим странам;
- правила перевозки опасных грузов;
- типовые схемы погрузки и закрепления груза в соответствии с нормами европейского стандарта;
- международные правила по соблюдению режима труда и отдыха;
- комплект таможенной документации в пределах выполнения международного рейса.

Водителю-международнику (кроме вышеперечисленных требований) необходимо уметь:

- пользоваться приборами электронной оплаты дорог в европейских странах;
- соблюдать требования по режиму труда и отдыха, уметь пользоваться цифровым тахографом;



- заполнять товаросопроводительную и транспортную документацию при выполнении международных рейсов (CMR, TIR, СЕМТ);
- контролировать правильность оформления таможенной документации, необходимой для выполнения международной грузоперевозки.⁴

Лица, управляющие транспортными средствами, не должны иметь медицинских противопоказаний к управлению по состоянию здоровья, должны уметь длительно концентрировать внимание, им часто приходится продолжительное время пребывать на рабочем месте в одиночестве или в составе ограниченного коллектива. Персонал пассажирского транспорта постоянно контактирует с пассажирами и должен быть вежлив и психологически устойчив к поведению пассажиров, даже если последние выражают свое мнение об обслуживании в некорректной форме.

Категории водительских прав для управления автотранспортным средством

Водительское удостоверение — документ, подтверждающий право на управление соответствующими категориями транспортных средств.

Первым в мире водительским удостоверением стала «справка о способности управлять транспортным средством с механическим мотором», выданная неизвестному французскому автомобилисту 14 августа 1893 года ныне. Первый российский шофёр получил удостоверение на управление автомашиной в 1900 году в соответствии с постановлением Санкт-Петербургского градоначальника «О порядке пассажирского движения на автомобиле». В 1909 году была введена принятая за рубежом форма водительского документа.

В 1923 году Совнарком утвердил новое «Свидетельство на право управления экипажем», которое имело три категории. Новые документы выдавались местной администрацией и имели различную форму.

Лишь в 1936 году выдавать «права» стали органы внутренних дел, и они приобрели единую форму, а также новое название — «удостоверение шофёра».

В 1963 году СССР присоединился к Женевской конвенции об автомобильном движении, и в стране появилось международное водительское удостоверение. С 70-х годов появляется пять категорий водительских прав, каждая из которых обозначает право на управление определёнными транспортными средствами.

Водительские удостоверения «нового» образца введены в 1992 году. Время от времени вводились и упразднялись талоны предупреждений к водительским удостоверениям.

На территории Российской Федерации действуют национальные и международные водительские удостоверения, соответствующие требованиям международных договоров Российской Федерации.

⁴ материал предоставлен ОАО «Лорри»



Международное водительское удостоверение соответствует описанию и размерам образца водительского удостоверения, предусмотренного Конвенцией о дорожном движении от 8 ноября 1968 года. Удостоверение представляет собой книжку формата А6, состоящую из четырех внутренних листов, прошитых нитью по всей длине первой линии сгиба обложки.

Международное водительское удостоверение признаётся в странах, подписавших Конвенцию о дорожном движении. Если Вы приедете в страну, не подписавшую эту Конвенцию, Вам придётся сдавать экзамены для получения водительского удостоверения этой страны.

На территории Российской Федерации для определения, какими транспортными средствами можно управлять тому или иному водителю, существует разделение водительских прав на специальные категории, каждая из которых позволяет управлять определенными типами автомобилей. Водителю разрешается управлять только автомобилями, категории которых указываются в водительском удостоверении. С 2011 года в России начали выдавать водительские удостоверения, выполненные по европейскому образцу. Оно имеет штрих-код, с помощью которого сотрудник полиции сможет считать при помощи компьютера информацию о водителе.



Водительские удостоверения с разрешающими отметками в графах "А", "В", "С", "D" и "Е" подтверждают наличие права на управление транспортными средствами соответствующих категорий.

Водительские удостоверения **категории А** позволяют управлять мотоциклами, мотороллерами и другими мототранспортными средствами (трехколесные, четырехколесные (квадрациклы)). Водительские удостоверения с категорией А предоставляет право управлять транспортными средствами, имеющими три и четыре колеса и массу не больше четырехсот килограммов.

Водительское удостоверение **категории В** — управлять автомобилями, за исключением относящихся к категории А, разрешённая максимальная масса которых не превышает 3500 кг и число сидячих мест которых, помимо сиденья водителя, не превышает восьми (легковые и малые грузовые автомобили).

Водительское удостоверение **категории С** - управлять автомобилями, за исключением относящихся к категории D, разрешённая максимальная масса которых превышает 3500 кг (грузовые автомобили).

Водительское удостоверение **категории D** — управлять автомобилями, предназначенные для перевозки пассажиров и имеющие более восьми сидячих мест, помимо сиденья водителя (автобусы).

Водительское удостоверение **категории E** составы транспортных средств с тягачом, относящимся к категориям B, C или D, которыми водитель имеет право управлять, но которые не входят сами в одну из этих категорий или в эти категории. (автомобили с прицепом, автопоезда). Особенность категории E состоит в том, что она выдается как дополнение к категориям B, C или D. К примеру, категория BE разрешает управлять автомобилем, имеющим максимальную массу до трех с половиной тонн и прицеп массой больше семьсот пятьдесят килограммов.

Граждане Российской Федерации, достигшие установленного возраста и не имеющие ограничений к водительской деятельности, могут после соответствующей подготовки быть допущены к экзаменам на получение права управления транспортными средствами.

Право на управление транспортными средствами предоставляется:

- категория "А" - лицам, достигшим шестнадцатилетнего возраста;
- категория "В" и "С" - лицам, достигшим восемнадцатилетнего возраста;
- категория "Д" - лицам, достигшим двадцатилетнего возраста;
- категория "Е" - лицам, имеющим право на управление транспортными средствами категорий "В", "С" или "Д", - при наличии стажа управления транспортным средством соответствующей категории не менее 12 месяцев;
- трамваями и троллейбусами - лицам, достигшим двадцатилетнего возраста.

Что же касается специалистов в логистике, то базовые требования к логистам - это владение специализированными офисными программами, знание иностранных языков, грамотный русский язык и навыки ведения документооборота.

Логистам необходимо:

- умение очень хорошо считать, поскольку большую часть времени логист работает с цифрами;
- владение математическим анализом;
- знание менеджмента, маркетинга и юриспруденции.

В списке же личностных характеристик:

- стремление к лидерству;
- способность аргументировать свою точку зрения;
- способность выявить интересы каждого звена в цепи «производство – потребление» и организовать координацию их деятельности;
- коммуникабельность и мобильность.

По мнению консультанта одного кадрового агентства: «Логистика – одно из самых перспективных карьерных направлений в России на ближайшие три-пять лет. Рынок труда в этой сфере будет развиваться в сторону все большей специализации. Уже сейчас в компаниях выделяются направления и задачи,

которые требуют профессионалов узкого профиля. Думаю, вскоре мы сможем назвать позицию логистика в России одной из профессий XXI века».⁵

В карьере логиста важную роль играет приобретенный профессиональный опыт. Необходимую квалификацию специалист получает лишь тогда, когда может самостоятельно выстроить логистическую цепь в каждом конкретном случае. Логист не все время проводит в офисе за компьютером и бумагами, довольно часто ему приходится выезжать на склады и терминалы, чтобы уточнить и координировать процесс движения груза. Именно поэтому профессионал помимо аналитических способностей должен обладать коммуникабельностью и мобильностью.

Следовательно, на каждой ступени карьеры нужно не терять времени и приобретать те навыки, которые в данный момент могут быть необязательны, но на следующей стадии окажутся критическим фактором успеха.

Существуют европейские стандарты компетентности специалистов, в которой выделяют три ступени: операционную, высшую и стратегическую. Операционная ступень включает управление цепями поставок в условиях постановки комплексных задач, а также руководящие функции. Для высшей ступени требуются разноплановые знания в логистике, эта степень подразумевает определенную независимость и ответственность за рабочие процессы и других работников. Стратегическая ступень сопряжена с повышенной ответственностью, так как от специалиста требуется умение работать в непредсказуемых ситуациях.⁶

Очевидно одно, сложившийся и развивающийся профессионал всегда сможет реализовать свои уникальные возможности в автотранспортных компаниях.

⁵ материал сайта <http://job.sibnet.ru>

⁶ материал сайта www.ekaterinburg.zarplata.ru

Глава 5 | В помощь выпускнику образовательного учреждения

5.1. О профессиональном образовании для сферы транспорта

Уральский регион является стратегически важным транспортным узлом современной России. Постоянно увеличивающийся оборот сырья, материалов и готовой продукции в нашу страну и за ее пределы позволяет развиваться экономике, а также и привлекать инвестиции.

Переход к новой инновационной экономике, развитие бережливого производства, энергосбережение и рациональное ресурсопотребление – это те факторы, которые дают нашей стране толчок для развития.

А способствуют этому специалисты транспортно-логистической сферы, в которых сейчас ощущается острый дефицит.

Подготовку указанных специалистов осуществляют в Свердловской области образовательные учреждения начального, среднего и высшего профессионального образования.

Профессия «Автомеханик» в нынешнем мире технологического прогресса имеет широкий профиль, поэтому весьма популярна и очень востребована. Рабочие-автомеханики производят техническое обслуживание и ремонт автомобилей, следят за техническим состоянием автотранспорта при помощи специальных приборов для диагностики, а также могут управлять автотранспортными средствами.

Человек, работающий автомехаником, должен быть физически сильным, выносливым, иметь хорошее зрение и координацию движений.

Несмотря на то, что сегодня профессия автомеханика довольно распространена, она до сих пор является востребованной и популярной как в мегаполисах, так и в других типах поселений. В агентствах по трудоустройству кадров, а также в газетах и на интернет-сайтах, которые занимаются поиском и предоставлением работы, всегда можно найти вакансию автомеханика. Как и в любой другой профессии, наиболее важным



Фото: испытательный центр
ГБОУ СПО СО «Екатеринбургский
автомобильно-дорожный колледж»

критерием для трудоустройства является квалификация и опыт работника. Поэтому автомеханики постоянно совершенствуют свои знания и умения.

Многие выпускники, получившие профессию начального профессионального образования «Автомеханик» в ГБОУ СПО СО «Нижнетагильский железнодорожный техникум», продолжают свое обучение в образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования.

Багимов Александр, закончив два высших учебных заведения, работает директором автосервиса.

Криворучко Константин открыл свою автошколу «Вояж».

Крестинин Андрей работает инструктором по вождению в автошколе «Лада».⁷

Профессию автомеханика, а также другие профессии, относящиеся к сфере транспорта, такие, как машинист крана (крановщик), слесарь по ремонту строительных машин, оператор транспортного терминала, мастер шиномонтажной мастерской, можно получить в ГБОУ СПО СО «Уральский техникум автомобильного транспорта и сервиса» (г. Екатеринбург). Данное учебное заведение также осуществляет подготовку специалистов со средним профессиональным образованием (техников) по основным профессиональным образовательным программам «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта», «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)», «Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного)», «Операционная деятельность в логистике», «Коммерция (по отраслям)», «Страховое дело (по отраслям)». Кроме этого, в техникуме можно пройти обучение по программам дополнительного профессионального образования и получить следующие востребованные профессии:



*Фото: лабораторные занятия
ГБОУ СПО СО «Екатеринбургский
автомобильно-дорожный колледж»*

- машинист крана автомобильного;
- машинист автовышки и автогидроподъемника;
- машинист крана (крановщик);
- слесарь по ремонту автомобилей;
- стропальщик;
- слесарь по топливной аппаратуре;
- водитель автомобиля категории «В»;
- водитель автомобиля категории «С»;
- аккумуляторщик;

⁷ материал предоставлен ГБОУ СПО СО «Нижнетагильский железнодорожный техникум»

- рихтовщик кузовов;
- полировщик;
- электрополировщик;
- антикоррозийщик;
- контролер технического состояния
автомобилотранспортных средств;
- мойщик-сушильщик металла;
- маляр;
- вулканизаторщик;
- балансировщик деталей и узлов;
- монтировщик шин;
- оператор заправочных станций;
- слесарь-электрик по ремонту
электрооборудования;
- жестянщик;
- балансировщик шин;
- мойщик покрышек.⁸



*Фото: лабораторные занятия
ГБОУ СПО СО «Екатеринбургский
автомобильно-дорожный колледж»*

Возможность выпускникам 9 и 11 классов общеобразовательных школ получить среднее профессиональное образование по остродефицитным специальностям «Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов», «Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования», «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта», «Организация перевозок и управление на автомобильном транспорте» предоставляет ГБОУ СПО СО «Екатеринбургский автомобильно-дорожный колледж».

Выпускники колледжа поступают на работу в автопредприятия, станции технического обслуживания, станции технического осмотра, органы ГИБДД и другие предприятия этого профиля.

За время учебы будущие техники приобретают профессии слесаря по техническому обслуживанию и ремонту автомобилей, диагноста, водителя автомобилей категорий «В» и «С».



*Фото: ГБОУ СПО СО «Екатеринбургский
автомобильно-дорожный колледж»*

⁸ материал предоставлен ГБОУ СПО СО «Уральский техникум автомобильного транспорта и сервиса» (г. Екатеринбург)

Для обучения в колледже созданы кабинеты и лаборатории по устройству автомобилей, техническому обслуживанию автомобилей и двигателей, электрооборудованию автомобилей, правилам и безопасности дорожного движения, лаборатории инструментального контроля автомобилей. Учебный процесс оснащен современными средствами обучения.⁹

Богатые традиции и высокий авторитет в области подготовки специалистов высшей квалификации, внедрения новейших технологий организации учебного процесса, научно-исследовательской и внеучебной работы студентов имеет ФГОУ ВПО «Уральский государственный экономический университет» (кафедра коммерции, логистики и экономики торговли), осуществляющий подготовку бакалавров по профилю «Логистика». Бакалавры данного профиля – это управленцы во всех сферах экономики, владеющие технологиями управления товародвижением и способные работать на международных рынках. Они обладают знаниями в области экономики, финансов, имеют навыки построения качественного логистического сервиса. Выпускники кафедры работают в большинстве организаций и учреждений Екатеринбурга и Свердловской области, преимущественно занимая руководящие должности.

В ФГОУ ВПО «Уральский государственный университет путей сообщения» сравнительно недавно организовано обучение по специальностям «Транспортная логистика» и «Логистика и управление цепями поставок». Однако данные специалисты уже являются одними из самых популярных среди абитуриентов и студентов.

ФГОУ ВПО «Уральский государственный лесотехнический университет» - одно из ведущих высших учебных заведений в системе образования России в области подготовки кадров для предприятий автодорожного профиля. Основанный в 1930 году, вуз подготовил свыше 50 000 специалистов. Обучение проходит на лесомеханическом факультете (кафедра «Автомобильный транспорт»).

Проблема дефицита квалифицированных кадров на предприятиях транспортно-логистической сферы Свердловской области в настоящее время чрезвычайно актуальна, поэтому выпускники школ, выбирающие профессии и специальности, связанные с организацией грузовых и пассажирских перевозок, имеют хорошие перспективы профессиональной самореализации, а также реализации карьерных устремлений.

⁹ материал предоставлен ГБОУ СПО СО «Екатеринбургский автомобильно-дорожный колледж»

5.2. Профессиональная карьера: люди и факты

В любой профессиональной сфере у человека формируются и совершенствуются важные качества, знания, умения и навыки, происходит становление личности профессионала. Стремление развиваться – необходимое условие жизни современного человека, который сам определяет границы своего профессионального роста. Для кого-то профессиональный рост – интересное дело и творческие идеи, для других – материальное благополучие и финансовая независимость, для некоторых – умение окружить себя значимыми людьми.

Добиваться профессиональных высот позволяют постоянное движение вперед, высокая работоспособность и вера в себя. Но стоит остановиться – и ты на шаг позади остальных.

Предлагаем Вам познакомиться с жизненными примерами успешного профессионального роста людей, которые не остановились перед препятствиями, трудностями и стали настоящими профессионалами.

«От простого рабочего до руководителя»

Для достижения профессиональных высот всегда приходится приложить немалых усилий. Вполне естественно начинать восхождение с нижних ступеней. Яркий пример тому – становление профессионала ЗАО «Пассажирская автоколонна» Ключкова Олега Николаевича (г. Ревда).¹⁰



Фото: revda09.ru

Свою трудовую деятельность Олег Николаевич начал учеником слесаря по ремонту автомобилей 1 разряда в ЗАО «Пассажирская автоколонна». Успешно совмещал трудовую деятельность с учебой в Уральском институте коммерции и права, наработал профессиональный опыт в области ремонта технических средств, успешно сдал квалификационный экзамен на жестянщика наивысшего, 5 разряда, и возглавил бригаду слесарей в цехе по ремонту салонов автобусов.

Не останавливаясь на достигнутом, Олег Николаевич прошел повышение квалификации в Лесотехническом институте по программе «Безопасность выполнения ремонта технических средств», государственную аттестацию на профессиональную готовность к работе в области ремонта транспортных средств и получил удостоверение в Управлении государственного автодорожного надзора. Сначала он был назначен мастером по ремонту автомобилей в ЗАО «Пассажирская автоколонна», а уже на 4 курсе института приступил к новой должности юрисконсульта, впоследствии успешно защитив диплом.

¹⁰ материал предоставлен государственным казенным учреждением службы занятости населения Свердловской области «Ревдинский центр занятости»

Благодаря опыту, приобретенному в процессе работы на предприятии, знаниям производственного процесса, систематическому повышению квалификации в области применения законодательства в сфере транспортного обеспечения, Олег Николаевич возглавил юридический отдел ЗАО «Пассажирская автоколонна».



«Профессионалами становятся со временем...»

Петр Перевалов 30 лет руководит коллективом водителей. Что такое трасса, скорость, рев мотора - он знает не понаслышке. Петр Иванович уверен, что упорным трудом можно добиться очень многого и, в итоге, стать настоящим мастером своего дела. Наш сегодняшний герой — начальник автотранспортного цеха СУМЗа, депутат Думы городского округа Ревда Петр Перевалов.

— ***Петр Иванович, как Вы считаете, быть профессиональным водителем — это талант от Бога или дело опыта?***

— Бесспорно, есть водители, которые талантливы от Бога. Но есть и такие, водители, которые своим трудом способны добиться очень многого. Профессионалами не рождаются — ими становятся со временем. Профессионализм водителя — это совокупность технических знаний и мастерства вождения. Если талант от природы и приобретенные знания, в том числе и технические знания транспортного средства, сочетаются друг с другом, то такого водителя смело можно называть профессионалом. В нашем коллективе таких ребят много, и я очень ценю их профессионализм.

— ***Расскажите, каким был Ваш первый автомобиль?***

— Водительские права я получил в декабре 1974 года. В то время у меня не было личного автомобиля, но иногда выпадала возможность поехать на УАЗах. Свой первый автомобиль у меня появился в 1987 году, это была первая модель «Жигулей». Чуть позже появилась «Нива», в разное время у меня их было две. Мне очень нравились эти машины. Сейчас я езжу на «Митсубиси», но, несмотря на это, до сих пор с теплотой вспоминаю свои первые авто. Хорошие были машины! А вообще я приверженец полноприводных автомобилей.

— ***Где Вы побывали за рулем автомобиля? Какие места Вам особенно запомнились?***

— Как любитель я объездил весь Урал. Однажды мне посчастливилось с Урала доехать до Новороссийска. Впечатления были очень большие, я бы сказал, громадные! Я проехал через всю Башкирию, Удмуртию, Татарстан, увидел своими глазами Самарскую область и многие другие субъекты Российской Федерации. Очень увлекательно! Я получил огромное удовольствие, ничуть не меньше, чем от Черного моря, на котором потом отдыхал.

— *А что Вас больше всего привлекает в дороге — трасса, ход машины, вид из окна?*

— Я бы сказал, что все в совокупности. Когда ты едешь за рулем, можешь думать, конечно, обо всем, но главное для водителя — все-таки дорога. Сегодня на трассах очень интенсивное движение, и отвлекаться ни в коем случае нельзя. Когда ты за рулем, необходимо быть предельно внимательным. А когда ты в роли пассажира, можно и по сторонам посмотреть, и природой полюбоваться. Но мне не всегда это удается, поскольку я чаще всего оказываюсь в роли водителя.

— *Вы много лет руководите автотранспортным цехом. Наверное, это судьба...*

— Транспорт мне нравился еще с детства. В школе я занимался в кружке моделирования. Моделировали разные машины, технику, даже тепловозы. После армии я устроился в трест-организацию №1. Меня отправили в город Богданович на строительство фарфорового завода, позже я принимал участие в завершении строительства Сухоложского цементного завода. Работая на этих объектах, я получил огромный опыт: сначала трудился механиком, затем начальником участка. В 1979 году, когда строительство закончилось, я переводом перешел на Среднеуральский медеплавильный завод, на должность начальника автотранспортного цеха. И вот в мае этого года исполнилось уже 30 лет, как я руковожу этим цехом. Так получилось, что в моей трудовой книжке всего две записи, и я нисколько об этом не жалею.

— *Руководить коллективом водителей — задача не из легких. Как Вам удается находить общий язык со всеми?*

— Когда разговаривает профессионал с профессионалом, общий язык находится всегда, будь то механик или водитель. Если они оба знают свое дело, разногласий быть не должно. Вообще профессия водителя — очень сложная. Это, конечно, призвание. Многие думают, мол, сидит здоровый парень и просто крутит «баранку»... Это не так! На самом деле грамотный водитель за одну рабочую смену принимает сотню решений! Что же касается общего языка, и у меня, и у моих подопечных-водителей одна цель: обеспечить безопасность дорожного движения, выполнить производственное задание как можно профессиональнее. Сложность заключается лишь в том, что у каждого человека свой характер. Гораздо проще для руководителя, если его подчиненные большую часть времени находятся рядом с ним. У нас же получается, что водитель чаще всего находится в дороге, в своем автомобиле и предоставлен сам себе. Всего в нашем коллективе 150 водителей и около 200 транспортных единиц.

— *Существуют ли какие-нибудь традиции в Вашем коллективе?*

— Безусловно. Ежегодно мы все вместе собираемся в День автомобилиста и проводим вечер встреч и отдыха. Собираются водители-механизаторы, ремонтный персонал, специалисты... Это давняя традиция, которой мы не изменяем много лет. Чаще всего встречи проходят во Дворце культуры или на базе отдыха. Для нас место встречи на самом деле не так уж важно, главное, чтобы было желание отметить свой профессиональный праздник. Еще одна

многолетняя традиция — это конкурс профессионального мастерства. Мы проводим такой конкурс не первый год, в нем участвуют порядка 50-ти человек. При подготовке к конкурсу наши сотрудники еще раз освежают в памяти знания правил дорожного движения, что очень важно; изучают правила охраны труда и промышленной безопасности, водительского мастерства и устранение неисправностей. В совокупности это дает неплохой результат. На протяжении последних 10 лет наши ребята участвуют в областных конкурсах профессионального мастерства, причем, очень часто их выигрывают. В 2007 году наш сотрудник ездил на соревнования российского масштаба в Набережные Челны и занял там пятое место. Очень хороший результат!

— Вам удастся находить время, чтобы побыть с семьей, заняться любимым увлечением?

— Да, я стараюсь проводить с семьей как можно больше времени. Дети у меня уже взрослые. Они, кстати, тоже трудятся на СУМЗе, где в свое время работали родители моей супруги и продолжают работать родственники нашей семьи. У меня есть внук, ему уже 16 лет. Мы с ним часто видимся, общаемся, иногда даже вместе играем в шахматы. Я сам научил его этой игре, она мне очень нравится. Моя супруга Лариса в настоящее время на пенсии, мы вместе уже 37 лет, очень хорошо знаем и понимаем друг друга. Что касается любимых увлечений, кроме шахмат я очень люблю бильярд. В свободное время с удовольствием могу в него поиграть. Раньше активно занимался зимней рыбалкой, но сейчас меньше — не всегда хватает времени.¹¹

«Лучший специалист»

Ключ к успеху в работе человека – это его профессионализм, конкретные знания, везение, воспитание и многое иное. Тот, кто уверен в себе, не боится новых ситуаций и полон новых идей - способен меняться, развиваться и побеждать. Именно психологический настрой и самоподготовка обеспечивают значительную долю вероятности успеха.



Фото: slavimrud.ru

Предлагаем Вам познакомиться с победителем областного конкурса «Славим человека труда!» 2012 года в номинации «Водитель большегрузного автомобиля» - Арских Виктором Анатольевичем.¹² Он успешно выдержал накал соперничества, страстей и напряжённой борьбы, которые прошли конкурсанты на пути к своей победе.

¹¹ материал предоставлен государственным казенным учреждением службы занятости населения Свердловской области «Ревдинский центр занятости»

¹² материал предоставлен Министерством промышленности и науки Свердловской области

Виктор Анатольевич, как специалист, технически грамотен, пользуется уважением и доверием в коллективе. Он справляется с документооборотом международного рейса. Его стаж работы в организации ОАО «Лорри» – 10 лет, общий стаж работы водителем – 23 года. По сдаче идеальных отчетов Виктор Анатольевич неоднократно был отмечен руководителями отделов в компании. Он бережно относится к закрепленному за ним автомобилю, состояние которого служит примером для «новичков», и является отличным наставником. Он имеет в своем багаже более 20-ти лет водительского стажа на всех марках автомобилей и 8 из них на международных рейсах в ОАО «Лорри». Виктор Анатольевич - постоянный участник соревнований АСМАП-Профи.

Он занял 1-ое место в региональном конкурсе, 2-ое место в личном зачете по России, 1-ое место в личном зачете. Он является победителем регионального этапа АСМАП-Профи в Уральском федеральном округе в личном зачете.

Виктор Анатольевич награжден нагрудным знаком «За безаварийную работу» I степени Министерством транспорта Российской Федерации.



Фото: www.lorry.com

«Романтик железной дороги»



Для многих из нас путешествие по железной дороге окутано ореолом романтики и совершенно особой атмосферой. Чего стоят знаменитые граненые стаканы в металлических подстаканниках, бабушки, торгующие на перронах пирожками и семечками, и, конечно же, незабываемый стук колес...

Однако «по другую сторону» уютного купе всегда есть тот, кто своим нелегким, но почетным трудом ежеминутно обеспечивает комфорт и безопасность каждого пассажира. Профессия железнодорожника – это не только романтика, но и огромная ответственность за жизни и здоровье людей, сохранность перевозимого груза и стабильность экономической системы всей страны.

Прокладывать новые пути, преодолевать тысячи километров по стальным рельсам и обслуживать пассажиров, обеспечивая надежное круглогодичное железнодорожное сообщение, – не просто работа. Это призвание, особый дух, который формировался на протяжении 175-летней истории Российских железных дорог. Именно столько лет назад открылось движение по первому железнодорожному маршруту между Санкт-Петербургом и Царским селом, ознаменовавшему собой начало совершенно новой эры в жизни России – эры становления и развития одной из крупнейших мировых транспортных систем.

Железная дорога славится своими работниками. Кто же они? Обычные люди, которые, как они сами говорят про себя, «честно выполняют свой трудовой долг». Это те, кто в критический момент, несмотря на смертельную опасность, способны мобилизовать все знания и силы, волю и разум, и принять единственно верное решение. Ведь именно так чаще всего и удается предотвратить беду.

О своей профессии, об опасностях и сложностях работы рассказывает машинист электровоза Локомотивного депо Свердловск - Сортировочный Каракулов Павел Николаевич.

- Железной дорогой интересовался с детства. Вокзал у нас в поселке Билимбай расположен близко, поэтому я каждый день видел поезда, и мне было интересно, как они устроены. В 17 лет после окончания 9 класса я поступил учиться в Первоуральский техникум на электрогазосварщика, но после долгого раздумья изменил решение и пошел обучаться в Уральский железнодорожный лицей на ул. Билимбаевской г. Екатеринбурга, через 4 года получил профессию «Техник-электромеханик подвижного состава».

В 2002 году после прохождения учебной практики Павел Николаевич получил разрешение устроиться на работу помощником машиниста подвижного состава в Локомотивное депо Свердловск - Сортировочный и начал отсчет своих железнодорожных верст, работая на грузовых поездах.

Задача помощника - вместе с машинистом следить за дорогой, дублировать сигналы, смотреть, чтобы машинист не уснул, особенно ночью, в случае поломки - помочь с ремонтом.

Почти три года Павел Николаевич нарабатывал опыт, оттачивал мастерство в качестве помощника машиниста. Но, наверное, нет такого помощника, который бы не хотел стать машинистом. Мечта самому стать «рулевым поезда» не оставляла паренька, и с 1 апреля 2005 года он сел в кресло машиниста электровоза ВЛ-11 грузового поезда. Электровозы данной модели на протяжении многих лет являлись основными «рабочими лошадками» Свердловской железной дороги. В 2011 году началось оснащение парка электровозами модели 2Э6, и в профессиональной карьере нашего героя начался новый этап: сначала – обучение, потом и работа на новых электровозах, а в 2012 году – обучение и управление более современной моделью электровоза 2ЭС10.

- В современном локомотиве есть практически все, чтобы создать достаточно комфортные условия труда для локомотивной бригады: микроклимат, биотуалет, обогрев зеркал и стекол, регулируемые мягкие кресла, электростеклоомыватели, солнцезащитные шторки и даже холодильник и микроволновка. Не хватает только, наверное, выдвижного столика... Но это уже каприз. А так все есть.

График работы у машинистов скользящий: съездил до пункта назначения, вернулся, затем перерыв - не менее 16 часов, и снова в путь. Чаще всего одну бригаду - так называют тандем машиниста электровоза и помощника - отправляют по одному маршруту. У Каракулова П.Н. это направление Свердловск - Сортировочный – Шаля, Дружинино, Камышлов. Несмотря на

кажущееся однообразие, дорога не бывает скучной. Его локомотив словно выводил составы из полутени и мчался туда, где небо сходится с землей, к самому горизонту, который позолотило своими лучами проснувшееся солнце... Сколько раз ему доводилось встречать рассветы и закаты, когда впереди полыхало багровое зарево, и постепенно все погружалось в густую лиловую мглу, но всегда как будто видел впервые эти неповторимые краски, даруемые природой. И каким бы ни был уставшим во время поездки машинист Павел Николаевич Каракулов, но, восторгаясь необыкновенным видом из окна кабины своего электровоза, ощущал прилив сил.

- Едешь - как будто телевизор смотришь: пейзаж за окном, вроде, один и тот же, а всегда разный - не то, что в цехе на заводе.

Необходимое расстояние в зависимости от ряда причин можно преодолеть и за пять часов, и за 12. При этом регламент устанавливает предельно допустимую скорость движения: для грузовых составов, это 80 километров в час. Что может спровоцировать задержку в пути? Допустим, поломки. Устранять поломку обязан сам машинист в паре с помощником - кроме них в поезде, собственно, и нет никого. Разве что охрана, когда перевозишь особенно ценный или опасный груз. А возить приходится практически все - от нефтепродуктов и угля до оружия и взрывчатки. Если же у электровоза какая-то неисправность, надо как можно быстрее найти и устранить ее: ведь за твоим составом встанут остальные, за что потом тебе будет строгий выговор. А еще автомобиль более маневренный, на поезде же ты со своего пути никуда не денешься.

Нередко бывает, что машинисты сами подвергаются опасности, чаще всего из-за возгорания локомотива.

- Горящий электровоз - зрелище неприятное, жалко его, ведь он, как и любая техника, требует к себе уважения, за ним необходимо следить, ухаживать, держать в чистоте и порядке (как личный автомобиль), так как технике еще работать и работать.

Да, много чего происходило за годы работы Павла Николаевича на железной дороге, со многими трудностями приходилось сталкиваться, но, хорошего, очевидно, больше, раз более 10 лет наш герой остается верным выбранному в юности делу. Одна из веских причин тому - всегда стабильная и достаточно высокая зарплата, один раз в год бесплатный проезд в любую точку страны, возможность выработать льготный стаж и раньше на пять лет пойти на пенсию, бесплатные путевки на оздоровление, дружный коллектив.

Желающих попасть на работу машинистом электровоза всегда было немало. Но кандидатам следует знать, что кроме специального образования - выучиться можно, к примеру, в железнодорожном техникуме или окончить специальные курсы, они должны обладать такими качествами, как внимательность, ответственность, умение быстро принимать верное решение в любой ситуации, быть морально и психически устойчивым. И это еще не все факторы, которые необходимо учитывать, управляя тепловозом. Машинист должен обладать глубокими знаниями не только своей профессии, но и всего железнодорожного транспорта. Огромную ответственность несут машинисты

при управлении тепловозом, регулировании скорости движения в зависимости от профиля пути и веса состава, наблюдении за сигналами, состоянием состава и путей, положении стрелочных переводов, показаниями контрольно-измерительных приборов, организации и выполнении маневровых работ. Во время смены обязан пребывать в отличной физической и эмоциональной форме, быть предельно собранным, ведь человек за пультом управления тепловоза неоднократно подвергается стрессу. Наш герой справляется с нагрузками, так как самоотверженность, уравновешенность и выдержка являются главными качествами его личности. Кроме того, машинисту нужно обладать железным здоровьем: управлять поездом – работа сложная. Это большая нагрузка на зрение и слух, воздействие электромагнитного излучения и вибрации, пыльный воздух. Поэтому у машиниста не должно быть вредных привычек. Полное обследование машиниста электровоза проходят ежегодно. Плюс перед каждой поездкой у машиниста проверяют пульс, давление и проверяют на «алкоголь».

- Ощущения при вождении тяжелых поездов, как при вождении автомобиля, только осознаешь, что за тобой порядка шести-семи тысяч тонн груза, а длина поезда, бывает, превышает километр, поэтому порой испытываешь чувство гордости и уважения к себе.

Однажды, ощутив власть над могучей техникой, ведущей за собой огромную вереницу вагонов с грузом, он не смог больше расстаться с ней. Для машиниста электровоза Каракулова П.Н. стук колес – особая песня, без звучания которой он уже не представляет свою жизнь. Ее аккордам он повинует уже более десяти лет. И стальная магистраль платит ему благодарностью. В копилке Павла Николаевича – грамоты и благодарственные письма от руководства разного уровня за самоотверженный труд и добросовестное отношение к работе.¹³

¹³ материал предоставлен государственным казенным учреждением службы занятости населения Свердловской области «Первоуральский центр занятости»

5.3. Малый бизнес в сфере пассажирских и грузовых перевозок

В России предпринимательство существует давно. Первыми русскими предпринимателями можно считать мелких торговцев, купцов. В начале XX в. предпринимательство становится массовым явлением в России, предприниматель формируется как собственник.

Развитие рыночных отношений в России предполагает создание благоприятных социально-экономических условий для предпринимательства. Предпринимательская деятельность постепенно становится основой экономического развития страны. В 2007 году президентом Российской Федерации В.В. Путиным был издан Указ от 18.10.2007 г. № 1381 «О Дне российского предпринимательства», который отмечается ежегодно 26 мая. Право на предпринимательскую деятельность — это конституционное право каждого гражданина нашей страны, которое закреплено в статье 34 Конституции Российской Федерации.

Открытие собственного дела требует от человека самостоятельности, инициативности, жизненной активности. Целеустремлённость, уверенность, настойчивость, решительность - вот секреты успеха предпринимателя.

«В бизнес «такси» всей семьёй»

Более шести лет возглавляет компанию «ИП Усанина И.В. - Такси-Би-Би», работающую на Ревдинском рынке пассажирских автоперевозок, Усанина Ирина Валерьевна.

По образованию медицинский работник, Ирина Валерьевна свой трудный старт начала с курсов повышения квалификации по компьютерной программе «Интерактивное Такси. Работа с клиентами». Идея открыть собственное дело возникла давно. И когда появилась возможность реализовать свою мечту, Ирина вместе с мужем и взрослой дочерью составили бизнес-план и оформили банковский кредит. Сама Ирина – как руководитель и диспетчер, муж и дочь – водители. Начинали бизнес небольшим составом – 10 человек. Пошли заказы, сначала пять-десять, потом пятнадцать в сутки, а вскоре дошло и до двадцати пяти. Дальше надо было преодолеть много бюрократических проблем. Но они всего добились сами, и придумали маркетинговый ход - выпуск карт постоянного клиента «Каждая седьмая поездка бесплатно». Дело пошло в гору благодаря не только личным качествам Ирины – упорству, принципиальности, стрессоустойчивости, неиссякаемому оптимизму, но и сплочённому коллективу, который создан под ее руководством. В организации строгая дисциплина, водители не то, чтобы боятся руководителя, но уважают его. Коллеги по работе понимают, что личные качества водителя не менее важны: человек должен быть коммуникабельным, вежливым и внимательным к клиентам.

Необходимо отметить, что конкуренция, конечно, ощутима, так как сейчас много подобных фирм. Но «Такси – Би – Би» пользуется

популярностью, потому давно работает на рынке транспортных услуг. Сейчас штат сотрудников фирмы составляет 40 человек, планируется закупка новых автомобилей.

Сама Ирина говорит: «Люблю общаться с людьми, испытываю огромное удовлетворение от работы, когда за высокое качество нашего обслуживания получаю от клиентов искреннюю благодарность».¹⁴

¹⁴ материал предоставлен государственным казенным учреждением службы занятости населения Свердловской области «Ревдинский центр занятости»

Глава 6 | Познай себя

Способности человека к профессиональной деятельности водителя автомобиля в основном определяются следующими качествами:

- хорошее физическое развитие, выносливость, ловкость и хорошая координация движений;
- легкость образования двигательных навыков;
- высокая степень развития функции органов чувств, в особенности органов зрения, слуха и мышечного чувства;
- скорость и точность психомоторных реакций;
- быстрота и точность определения скорости движения и пространственных отношений;
- широкое распределение, быстрая переключаемость и устойчивость внимания;
- хорошая зрительная память, высокая степень готовности памяти;
- настойчивость, решительность, смелость;
- склонность к технике, техническое мышление, интерес к профессиональной работе водителя;
- эмоциональная устойчивость, самообладание, дисциплинированность;
- инициативность, сообразительность.

Для самостоятельной оценки уровня развития некоторых профессионально-важных качеств водителей предлагаем самостоятельно пройти психологические тесты.

Тесты на внимание

Тест "Таблицы Шульте"

Необходимо с максимальной скоростью показать и назвать вслух числа последовательно от 1 до 25. Для определения времени берется секундомер. Тест "Таблицы Шульте" применяется для определения скорости переключения внимания.

21	12	7	1	20	14	18	7	24	21
6	15	17	3	18	22	1	10	9	6
19	4	8	25	13	16	5	8	20	11
24	2	22	10	5	23	2	25	3	15
9	14	11	23	16	19	13	17	12	4

Результаты теста рассчитываются по формуле:

$$\text{ЭР} = (T1+T2)/2,$$

где

T1 – время работы с первой таблицей (в секундах),

T2 – время работы со второй таблицей (в секундах).

Для школьников старше 12 лет отличным результатом является среднее время прохождения двух испытаний, не превышающее 25-30 секунд.

Даже если полученные результаты вас не впечатляют – не расстраивайтесь, при ежедневной тренировке с новыми таблицами результаты с каждым разом будут улучшаться.

Тест "Распределение и переключение внимания"

Необходимо поочередно найти и показать черные цифры в возрастающем порядке и красные в убывающем, например 1 - черное, 25 - красное, 2 - черное, 24 - красное и т.д.

Записываются время выполнения теста, а также ошибки.

8	9	24	20	15	6	19
4	5	12	1	24	13	23
14	18	17	22	2	11	6
22	11	7	21	8	3	9
2	7	16	23	19	16	3
13	1	21	5	10	25	17
15	10	18	20	4	14	12

Анализ результатов рассчитывается по таблице.

Баллы	5 баллов (высокий уровень распределения и переключения внимания)	4 балла (уровень распределения и переключения внимания выше среднего)	3 балла (средний уровень распределения и переключения внимания)	2 балла (уровень распределения и переключения внимания ниже среднего)	1 балл (низкий уровень распределения и переключения внимания)
Время выполнения	2 мин. 40 с. и менее	2 мин. 41с. до 5 мин. 30 с.	5 мин. 31с. до 6 мин. 30 с.	6 мин. 31с. до 8 мин.	более 8 мин.
Количество ошибок	0	0	1 - 2	3 - 4	5

Тест на проверку памяти

1. Сколько телефонных номеров вы храните в голове?
Несколько – те, которыми постоянно пользуюсь – 2.
Ни одного, даже свой иногда забываю – 1.
Точно не считал, но много – 3.
2. Случается, что вы не можете вспомнить, о чем хотели поговорить с человеком?
Бывает, если меня перебивают – 1.
Никогда, меня и в других это раздражает – 3.
Случается, если это что-то несущественное – 2.
3. Можете ли вы вспомнить какую-нибудь любимую одежду из дошкольного детства?
Конечно, и не одну – 3.
Нет, если только по фото – 1.
С трудом, но игрушки помню – 2.
4. Вы можете забыть о важной встрече?
Периодически этим страдаю – 1.
Считанные разы бывало такое, когда забывал записать – 2.
Нет, если она назначена в обозримом будущем – 3.
5. Часто ли вы приходите из магазина без нужной покупки?
Страхуюсь – прохожу все отделы – 2.
Нет, я точно помню, что мне нужно – 3.
Да, если нужных покупок больше трех – 1.
6. Можете ли вы точно воспроизвести, что делали три дня назад?
Да, если происходило что-то выдающееся – 2.
Только в общих чертах – 1.
Думаю, да – 3.
7. Помните ли вы слова детских или застольных песен?
Не помню, потому что никогда не знал – 1.
Не больше пары куплетов и припева – 2.
И помню, и пою – 3.
8. Вы вспомните имя старого приятеля, с которым не общались много лет?
Да, если раньше мы были близки – 2.
Нет, для меня это проблема – 1.
Если мы общались, непременно вспомню – 3.
9. Вспомните ли вы дорогу, по которой уже однажды ходили?
Едва ли: я типичный «топографический кретин» – 1.
Возможно, не сразу, но в процессе поиска вспоминаю – 2.
Скорее всего, у меня хорошая зрительная память – 3.
10. Вы забываете о днях рождения родных и близких?
Нет, но это заслуга записной книжки – 2.
Да, на меня уже даже не обижаются – 1.
Нет, помню даже, сколько кому лет – 3.

Вы набрали:

16 и менее баллов

Вы отличаетесь не только отсутствием памяти, но и рассеянным вниманием. Можно, конечно, над этим умиляться, но жить с таким «набором» сложно. Не исключено, что вам просто не хватает самоорганизации, и примитивный еженедельник значительно облегчил бы ваше существование. Но лучше все-таки начать уделять внимание развитию памяти, решать головоломки и кроссворды, учить иностранные языки.

От 17 до 23 баллов

У вас память достаточно посредственная. Возможно, проблема в большом объеме информации, которой «забита» ваша голова, но нужный «файл» извлечь не всегда удастся. Поэтому «разгрузите» голову, воспользовавшись современными средствами напоминания: на работе – компьютер, электронные записные книжки, в быту – мобильный телефон, таймеры и будильник.

24 и более баллов

Память и внимание – ваша сильная сторона. Возможно, это природное качество, но все равно не стоит «перегружаться». Психологи утверждают, что люди, которые никогда ничего не забывают, живут в состоянии постоянного напряжения, ощущают груз тревоги и внешних запретов. А кроме того, нередко лишают себя радости творчества и открытий.

**Упражнения
для определения и развития памяти и внимания
(по А.Е. Польскому)**

Рекомендации для развития внимания

1. Произвольное внимание можно и нужно тренировать, используя и волевые усилия.
2. Постарайтесь найти интерес к каждому предмету (учебной теме). Именно интерес помогает сохранить устойчивость внимания.
3. Старайтесь работать в привычной обстановке: постоянное и хорошо организованное рабочее место существенно влияет на устойчивость внимания.
4. Если возможно, исключите из окружения сильные раздражители. Вероятно, вы сможете от них отключиться, но стоит ли тратить на это время?
5. Выясните, какие слабые раздражители (тихая музыка, например) помогают вам поддержать внимание и работоспособность.
6. Внимание зависит от правильной организации деятельности: 50 минут работы, 5–10 минут перерыва, после 3 часов работы 20–25 минут перерыва. Лучше, если отдых будет активным.
7. Если работа однообразная, монотонная, постарайтесь ее разнообразить и(или) ввести игровые моменты, элементы соревнования. Это позволит сохранить концентрацию внимания без лишних волевых усилий.
8. Учитывайте индивидуальные характеристики своего внимания (особенности распределения, переключения и т.д.) в организации любой деятельности. Знание потенциальных «слабых мест» и дополнительный контроль позволяют избегать ошибок, что важно в деятельности педагога.

Упражнения для совершенствования концентрации внимания

Выберите в качестве объекта какую-нибудь вещь в комнате, например, картину. Постарайтесь в течение 1 минуты выделить различные ее особенности. Действовать надо по определенной системе.

Вначале опишите картину в общих чертах, отвечая на следующие вопросы. Что на ней изображено? Кто ее автор? Хороша ли рамка? Затем заучите ее специфические особенности: рассмотрите отдельные детали, манеру исполнения и т.д. Прделайте аналогичную работу с другими вещами, выбирая их в качестве объектов изучения. В каждом случае точно формулируйте познавательную цель. Постепенно увеличивайте время, затрачиваемое на упражнения. Попробуйте делать эти упражнения в неблагоприятных условиях, например, в условиях шума.

Упражнение «Пальцы» для тренировки внимания

Сядьте удобно в кресле или на стуле. Положите руки на колени, переплетите пальцы, оставив большие свободными. Медленно вращайте их

один вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга.

Сосредоточьте внимание на этом движении. Первые дни следует выполнять упражнение ежедневно по 5 мин., затем 10 мин. Постепенно нужно довести время выполнения упражнения до 15 минут. Упражнение дает возможность проследить «работу внимания» благодаря бессмысленности вращения пальцев. Вы должны быть готовы к тому, что выполнение этого задания может оказаться для вас неожиданно трудным из-за того, что объект сосредоточения слишком необычен. Возможно, вас будет клонить ко сну. Могут также появиться необычные ощущения (увеличение пальцев, кажущееся изменение направления их движения). Нужно заставить себя преодолеть эти трудности и полностью сосредоточиться на выполняемом движении. Необходимо постоянно контролировать свое состояние. В какой-то момент вы вдруг обнаружите, что забыли об инструкции. Пальцы вращаются механически, а мысли заняты совершенно другим.

Рекомендации по развитию памяти

Память можно и нужно развивать и совершенствовать. Воспользуйтесь рекомендациями, которые помогут вам в этом.

1. Создайте установку на запоминание.
2. Поддерживайте максимальный интерес к выполняемой задаче (запоминание материала).
3. Верьте в свои силы!
4. Знайте особенности своей памяти:
 - если у вас зрительная память:*
 - а) при восприятии на слух фиксируйте материал на бумаге;
 - б) читайте сами;
 - в) желательно иметь в книгах иллюстрации;
 - г) подчеркивайте текст карандашом по своей системе обозначений;
 - д) пользуйтесь наглядными пособиями;
 - если у вас слуховая память:*
 - а) чаще слушайте других;
 - б) читайте сами вслух;
 - в) работайте в тихих помещениях;
 - г) рассуждайте вслух;
 - если у вас моторная память:*
 - а) работайте, конспектируя материал;
 - б) рисуйте таблицы, графики и диаграммы;
 - в) в лабораториях старайтесь потрогать и проделать все самостоятельно.
5. Обязательно развивайте отстающие виды памяти, так как это понадобится в практической работе.
6. Тренируйте память.
7. Помните, что только при активной умственной работе возможно глубокое запоминание.

8. Пользуйтесь рациональными приемами запоминания:

- а) материал для запоминания должен быть понятен;
- б) запоминание должно быть логическим, осмысленным;
- в) умейте концентрировать внимание на запоминаемой информации.

Для этого следует:

- составить план запоминаемого материала;
- разделить его на части;
- выделить в них опорные пункты;
- связывать эти части цепью ассоциаций;
- сравнивать и противопоставлять в материале объекты между собой и искать в них различия;
- классифицировать и систематизировать материал.

9. Постарайтесь связать новое запоминание с уже известным старым. Повышайте уровень своих знаний. Это поможет существенно улучшить вашу память.

10. При запоминании и воспроизведении материала активно используйте образное мышление и воображение.

11. Можно пользоваться приемами «мнемотехники», но только для информации, которая требует механического запоминания.

12. Обязательно повторяйте материал. Для повторения пользуйтесь комбинированным способом: прочтите и разберите весь материал, разбейте на части и выучите по частям. Повторите весь материал, середину всегда следует повторять тщательнее, так как она запоминается хуже.

13. Для лучшего запоминания материала рекомендуется повторять его незадолго до нормального времени отхода ко сну. В этом случае запоминаемое лучше отложится в памяти, поскольку не будет смешиваться с другими впечатлениями дня. Утром повторите материал.

14. Учить и повторять материал следует в течение всего семестра, так как то, что изучается быстро, так же быстро забывается.

15. Припоминая, старайтесь также составить план припоминаемого материала.

16. Припоминание наиболее надежно, если удастся вызвать в себе образы припоминаемых объектов, а также контекст, в котором происходило запоминание.

17. Планируя работу, не учите два сходных предмета один за другим, так как они накладываются друг на друга и активно забываются.

18. Старайтесь использовать выученный материал в дальнейшей деятельности. Это лучшая гарантия сохранения его в памяти.

19. Хорошая память – это, прежде всего, здоровый мозг. Соблюдайте режим дня. Ведите здоровый образ жизни. Работайте в меру, активно отдыхайте, правильно питайтесь, нормально спите, осваивайте приемы саморегуляции.

20. Развивайте профессиональную память со школьной скамьи.

Упражнения на развитие внимания и памяти

I. Выберите книгу автора, известного своим сухим и абстрактным стилем. Начните читать десять предложений. Затем перечитайте каждую фразу, не переходя к следующей, пока не усвоите того, что прочитали. Возьмите словарь, если нужно. На второй день прочтите десять следующих фраз, перечитывая то, что прочитано ранее. В конце первой недели запишите все, что запомнили. Это – одно из лучших упражнений для развития памяти и умственных способностей.

II. Вот упражнение на развитие внимания, достаточно легкое, но тем не менее весьма удачное. Считайте в обратном порядке начиная с 200, отнимая от каждого следующего числа 3, т.е. 200, 197, 194, 191 и т.д.

III. Прочтите текст внимательно, но только один раз, затем ответьте на вопросы.

Текст для чтения: «Шестого марта около Шато Тьери произошел любопытный случай. Грузенный поезд, подходя вечером к пакгаузу, сошел с рельсов. Состав состоял из 34 вагонов; в 16 была солярка, а в 18 – вино. Две цистерны солярки по 40 м³ и четыре цистерны вина были повреждены, смесь из вина и дизельного топлива вылилась на автостраду, что послужило причиной падения в кювет 10-тонного грузовика, перевозившего масло. К счастью, никто не пострадал, только водитель грузовика получил легкие ушибы».

Вопросы:

1. Куда направлялся поезд?
2. Каких вагонов было больше – с вином или соляркой?
3. Сколько цистерн с вином было повреждено?
4. Чего больше разлилось – вина или солярки?
5. Сколько было вагонов?
6. В какое время суток произошло крушение?

Этот тест покажет, что обычно, увлекаясь цифрами, мы часто забываем простые вещи.

Экспресс-диагностика темпераментной структуры личности

Темпераментом называют свойство личности, характеризующееся динамикой протекания психических процессов. Темперамент проявляется в эмоциональной возбудимости и общей подвижности человека. Чистые темпераменты среди людей встречаются редко. Обычно мы наблюдаем сочетание отдельных черт различных темпераментов. Совокупность этих черт может приближать человека к представителям того или другого темперамента.

Перед вами утверждения, на которые вы должны выразить свое согласие или несогласие, пользуясь одиннадцатибальной системой оценок. Категорическому отрицанию соответствует 0 баллов, безоговорочному согласию - 10, средние значения - от 1 до 9 (в зависимости от степени согласия - несогласия).

Каждый оценочный балл может быть использован вами только один раз.

№	Утверждения	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Перед каким-либо важным для меня событием я начинаю нервничать											
2.	Я работаю неравномерно, рывками											
3.	Я быстро переключаюсь с одного дела на другое											
4.	Если нужно, я могу спокойно ждать											
5.	Мне нужны сочувствие и поддержка, особенно при неудачах и трудностях											
6.	С равными я несдержан и вспыльчив											
7.	Мне не трудно сделать выбор											
8.	Мне не приходится сдерживать свои эмоции, это получается само собой											

Ключ:

Подсчитайте вес каждого из присущих вам типов темпераментов по формулам:

$$M \text{ (меланхолик)} = 1 + 5 =$$

$$X \text{ (холерик)} = 2 + 6 =$$

$$C \text{ (сангвиник)} = 3 + 7 =$$

$$\Phi \text{ (флегматик)} = 4 + 8 =$$

Соответствующие символы - М, С, Х, Ф - запишите в порядке убывания веса. Символы с одинаковыми значениями пишите один под другим.

Интерпретация:

Вы получили так называемую приоритетную формулу, например, МХСФ. Ее владельца в первую очередь характеризуют меланхолические черты, поэтому его условно можно назвать меланхоликом. Слабее выражены признаки холерика, сангвиника и флегматика.

Различают четыре вида темперамента: сангвинический, холерический, флегматический и меланхолический. Типичные представители каждого из темпераментов характеризуются следующими особенностями.

Сангвиник — человек быстрый, подвижный, с быстрой сменой настроений, которые не оставляют в его сознании глубокого следа, быстро меняющиеся эмоциональные состояния находят отражение в речи, мимике, жестах. Сангвиник легко справляется с задачами, требующими быстрой сообразительности, если эти задачи не особенно трудные и серьезные. Тяготится однообразием работы. В своих решениях поспешен. Легко входит в общение с другими людьми. Отличается бодростью и способен поддерживать бодрое настроение в коллективе.

Холерик — человек с сильной, быстрой реакцией и с сильными, быстро загорающимися чувствами, которые имеют яркое внешнее проявление, иногда порывист, эмоционально очень возбудим, вспыльчив, склонен к бурным эмоциональным вспышкам. Человек горячий, страстный, отличающийся резкой сменой чувств, которые у него всегда глубоки и захватывают его целиком. Для холериков типичны большая активность и энергия. Холерик меньше других боится опасности, решителен, инициативен, действует с большим эмоциональным подъемом.

Флегматик — человек медлительный, уравновешенный, спокойный, смена эмоциональных переживаний происходит у него медленно, переживания находят чрезвычайно слабое внешнее выражение, его невозможно вывести из себя, мимика и жесты однообразны, невыразительны, речь медленная, лишенная живости, не сопровождается выразительными движениями. Прежде чем что-либо сделать, флегматик долго и обстоятельно обдумывает предстоящие действия, принятые решения выполняет спокойно и неотступно, с трудом переключается на другой вид деятельности.

Меланхолик — человек со слабой реакцией, для него типична медленная смена настроений, как у флегматика, но его переживания характеризуются большой глубиной и длительностью. Чувства и настроения меланхолика однообразны, но очень устойчивы; его чувства находят слабое внешнее выражение. Меланхолик тяжело переживает трудности жизни, нередко замкнут, необщителен, его движения медлительны, однообразны, сдержанны. Этот темперамент отличается нерешительностью, пассивностью, вялостью.

Темперамент людей отличается большой стойкостью. Однако он может изменяться под влиянием воспитания и условий жизни. Особенности темпераментов различно влияют на работоспособность водителей и на их утомление. Так, например, холерик, для которого характерна высокая степень эмоциональной возбудимости, при управлении автомобилем будет утомляться

сильнее флегматика, которому свойственно спокойное отношение к делу. Холерик исключительно активен. Но недостаточные усидчивость и выдержка, бессистемность в работе снижают его качества как водителя, особенно в дальних рейсах.

Сангвиник хорошо проявляет себя в водительской профессии, но нередко переоценивает свои возможности, легко отвлекается, требует повышенного контроля в работе. Уравновешенность, спокойствие флегматика благоприятно проявляются в работе водителя, но не в сложной дорожной обстановке. Решения и действия флегматика обычно замедленны.

Менее пригоден для деятельности водителя меланхолик, для которого типичны колебания, нерешительность и другие особенности, отрицательно сказывающиеся в работе водителя. Однако исследования показали, что среди водителей, часто попадающих в дорожно-транспортные происшествия, относительно большой процент лиц с чрезмерно высокой эмоциональной возбудимостью.

Глава 7 | Здоровье человека для успешной профессиональной деятельности

«Очень часто болезнь является к человеку, чтобы помешать ему совершить еще большую ошибку»

Лууле Виилма

(по материалам сайта <http://www.gazu.ru>)

Не всегда наши дороги оглашаются скрежетом покореженных в авариях автомобилей из-за нарушений правил дорожного движения. Да, игнорирование самых простых правил – это основной фактор, но зачастую причиной дорожно-транспортных происшествий становится то, что водитель садится за руль, имея определенные противопоказания к вождению автомобиля.

Ограничения по зрению

Говорят, что для того, чтобы носить очки, нужно быть не только умным, но еще и плохо видеть. А вот для того, чтобы водить автомобиль, необходимо иметь хорошее зрение. Конечно, плохо, если у вас близорукость, но хорошо, если вы можете откорректировать зрение при помощи специальных средств, как то очки или контактные линзы. Однако есть ряд заболеваний, при которых об управлении автомобилем можно забыть.

В первую очередь это хронические заболевания глаз, которые сопровождаются значительными нарушениями функции зрения, а также воспаление слезного мешка. При этом сохраняется возможность проведения успешного оперативного лечения, после которого человек может быть допущен за руль.



*Возможно, когда-то невозможное
станет возможным*

Фото: autobili.ru

К глазным проблемам, которые могут стать на пути вашего желания стать водителем, также относятся: диплопия и косоглазие, ограничение поля зрения больше чем на 20 градусов и понижение остроты зрения ниже 0,6 на глазу, который видит лучше, и ниже 0,2 на глазу, который видит хуже, полное

отсутствие зрения на одном глазу, заболевания зрительного нерва и сетчатки. При всем при этом такая серьезная проблема, как нарушение цветовосприятия, позволяет человеку садиться за руль.

О жизни молча

Органы слуха являются не менее важными для водителя, чем зрение. И хоть людям с ослабленным слухом у нас в стране разрешено управлять автомобилем, но сейчас все чаще поднимается вопрос о том, чтобы лишить их этого права. Да и что глухому человеку вообще слушать за рулем – свистки и сигналы других автомобилей? Впрочем, намного проще отобрать права у слабослышащих, чем научить гаишников языку жестов.

Если обратить внимание на перечень заболеваний, запрещающих вождение транспортных средств, то со слухом и ушами связано несколько из них: полная глухота на одно ухо, воспаление среднего уха, которое носит хронический характер, а также заболеваний, которые могут вызывать нарушения в работе вестибулярного аппарата, нистагм или синдромы головокружения.

Знак «STOP» сердечно-сосудистого характера

Основная причина смертей в нашей стране — это в первую очередь проблемы с сердечно-сосудистой системой. Это заболевания сосудов и сердца разной этиологии, приобретенные или врожденные пороки сердца, послеоперационный период, гипертоническая болезнь 3 степени. Но проблемы с сердцем — это еще не приговор. Так, при наличии у человека имплантированного искусственного сердечного стимулятора вопрос о его праве водить автомобиль решается в индивидуальном порядке. Это же касается и тех людей, у которых диагностирована 2 степень гипертонической болезни. В случае последней о получении прав стоит забыть, если гипертонические кризы случаются у вас довольно часто.

Болезни — палки в колеса наших желаний

Список заболеваний, препятствующих человеку сесть за руль, довольно обширен, но мы остановимся на самых значительных и распространенных.

Проблемы с дыханием во время движения могут быть фатальными

Фото: www.zr.ru

У водителя ни в коем случае не может возникнуть проблем с дыханием, потому такие проблемы, как



заболевания легких или плевры, а также изменения в гортани, горле и трахее, которые значительно затрудняют дыхание, являются определяющими в вопросе получения разрешения на управление автомобилем.

Водителями не могут быть люди, у которых есть заболевания, затрудняющие движения конечностей, неправильно сросшиеся переломы, изменения в позвоночнике, отсутствие одной из конечностей, деформация стопы или кисти, укорочение одной из нижних конечностей более чем на 6 сантиметров, эндокринные заболевания и даже, извините, геморрой.

Права управления автомобилем лишены люди с хроническими психическими заболеваниями и с умственной отсталостью, а также хронические алкоголики, наркоманы, токсикоманы, которые могут садиться за руль только при условии прохождения лечения и снятия с учета.

Все эти ограничения, если болезнь не является очевидной, запросто могут перечеркнуть Ваши профессиональные планы. Мы вправе сами решать, как распоряжаться своей жизнью. Возможно, болезни для того и существуют, чтобы мы активно боролись за здоровый образ жизни? Кто знает...

ТЕСТ “ЗДОРОВЫ ЛИ ВЫ ФИЗИЧЕСКИ?”

На каждый вопрос нужно выбрать один вариант ответа.

1. Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями:

- а) четыре раза в неделю;
- б) два-три раза в неделю;
- в) один раз в неделю;
- г) иногда.

2. Какое расстояние вы проходите пешком за один день:

- а) 4 км;
- б) около 4 км;
- в) менее 1,5 км;
- г) 500 метров.

3. Отправляясь в школу или по другим делам, вы:

- а) идете пешком;
- б) часть идете пешком, а часть - используя транспорт;
- в) всегда используете транспорт.

4. Если перед вами выбор - идти по лестнице или использовать лифт, вы

- а) поднимаетесь всегда по лестнице;
- б) поднимаетесь по лестнице, если в руках нет груза;
- в) иногда пользуетесь лестницей.

5. По выходным дням вы:

- а) несколько часов работаете по дому или в саду;
- б) целый день в движении, но без физического труда;
- в) совершаете несколько коротких прогулок;
- г) читаете литературу и смотрите телевизор.

Ключ: за ответ “а” получаете 4 очка, “б” - 3 очка, “в” - 2 очка, “г” - 1 очко.

Если по сумме вы набрали:

- менее 8 очков - вы ленивы, физические упражнения вам просто необходимы;
- 8-12 очков - вам нужно больше заниматься физическими упражнениями;
- 13-18 очков - вы активны и сохраняете физическую форму;
- более 18 очков - вы очень активны и вполне здоровы физически.

КАК УКРЕПИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

За редким исключением, успеха в профессиональной карьере добиваются те люди, которые имеют крепкое физическое здоровье. Если у человека оказывается телесная слабость, недостаток физической бодрости, то это качество отрицательно проявится во многих видах деятельности. Таким образом, недостаток здоровья может быть препятствием в вашей карьере.

Ушли в прошлое почти все подвижные игры. Как утверждает медицинская статистика по использованию свободного времени старшеклассниками, многие подростки тратят на просмотр телепередач (неподвижное сидение у телеэкрана) свыше 20 часов в неделю.

Ученые определили, что при гиподинамии (пониженная подвижность) ухудшается способность мышц сокращаться, изменяется химический состав белков, из костной ткани вымывается кальций, кости становятся хрупкими. Особенно тяжело гиподинамия сказывается на кровеносных сосудах, сердце и нервной системе. Страдают обменные процессы, стремительно увеличивается избыточная масса.

В подростковом и юношеском возрасте происходит бурная перестройка организма, которая сопровождается увеличением размера тела. Сердце зачастую отстает в росте, создаются предпосылки для нарушения приспособительных реакций сердечнососудистой системы. Они встречаются у тех подростков, которые мало или несистематически занимаются физкультурой и спортом.

Между тем, физические упражнения тренируют органы дыхания и оказывают мощное воздействие на способность приспособляться к различным условиям. Под воздействием занятий физической культурой и спортом происходят значительные улучшения в нервной системе. Ни одно из движений человека не может осуществляться без нервной системы. Сами двигательные реакции - это сложные условные рефлексy, возникновение и течение которых происходит по законам нервной деятельности. Под влиянием физических упражнений облегчается течение нервных процессов, достигается высокая согласованность в работе внутренних органов и аппарата движений, образуется сложная и очень подвижная система управления моторикой человека, постепенно обуславливающая автоматизацию двигательных актов. Благодаря тренировке нервная система закаляется, приобретает новые качества, позволяющие вырабатывать такие черты характера, как решительность, настойчивость, смелость, выносливость, ловкость и другие, оказывающие существенное влияние на достижение успеха в профессиональной деятельности.

Движение – это жизнь, основа профессиональной карьеры.

Некоторые советы, как укрепить свое здоровье

1. Приучи себя к ходьбе. Ходи не просто, а ритмично! Начинай движение медленно, примерно 60 шагов в минуту, а потом постепенно убейстрой ход. Сочетай ходьбу с дыхательной гимнастикой. Например, вдох на 4 шага, выдох - на 4 шага, задержка опять на 4 шага.

2. Постепенное наращивание нагрузки при ходьбе должно быть разбито на четыре этапа:

первый этап – идти спокойно (10 минут), затем быстрее (5-15 минут в зависимости от самочувствия), потом опять спокойная ходьба в течение 10 минут и успокаивающие упражнения. Повторяйте ежедневно в течение одной-двух недель.

второй этап – быстрая ходьба в течение 15-20 минут, а в начале и конце - той же продолжительности медленная ходьба.

третий, четвертый и пятый этапы – быстрая ходьба до одного часа. Длительность каждого этапа - одна-две недели. После двух-трех месяцев таких тренировок ты сможешь без труда преодолевать 8-10 км.

Двигательную активность в течение суток измеряют в шагах. Так, мальчики 14-16 лет должны делать (всего!) - 28500 шагов, а девочки на 5000 шагов меньше.

Прошло время, и ты достиг определенных успехов. Сколь они велики, тебе поможет узнать тест К. Купера.

Количество километров, преодоленных за 12 минут.

Оценка	Юноши	Девушки
Очень плохо	меньше 2,1	меньше 1,6
Плохо	2,1 – 2,2	1,6 – 1,9
Удовлетворительно	2,2 – 2,5	1,9 – 2,1
Хорошо	2,5 – 2,75	2,1 – 2,3
Отлично	2,75 – 3,0	2,3 – 2,4
Превосходно	больше 3,0	больше 2,4

Служба занятости рекомендует
школьникам для ознакомления с миром труда:

- посещайте экскурсии на предприятия города, организуемые школой или другими организациями;
- принимайте участие в специально организуемых встречах с представителями различных профессий;
- участвуйте в Днях профессиональной ориентации, организуемых центрами занятости;
- регулярно посещайте ярмарки учебных и рабочих мест, массовые профориентационные мероприятия;
- самостоятельно изучайте периодические издания по вопросам трудоустройства, научно-популярную и специальную литературу, содержащую описание труда представителей различных профессий, а также электронные источники информации (раздел «Профориентация молодежи» на информационном сайте Департамента по труду и занятости населения Свердловской области, сайты с описанием различных профессий, сайты поиска вакансий, сайты компаний и иное);
- беседуйте с родителями или другими старшими родственниками (знакомыми) о содержании их профессиональной деятельности;
- посещайте кружки научно-технического творчества, клубы по интересам.

**Предлагаем закрепить полученную информацию о профессиях
(специальностях) транспортно-логистической сферы
и ответить на следующие вопросы:**

1. Какие преимущества имеет Свердловская область для дальнейшего развития транспортно-логистической сферы?
2. Какие профессии (специальности) транспортно-логистической сферы являются востребованными на рынке труда Свердловской области?
3. Какими качествами должен обладать водитель транспортного средства?
4. В каких учебных заведениях Свердловской области можно получить профессию (специальность), востребованную в транспортно-логистической сфере?
5. Назовите медицинские противопоказания к работе, связанной с управлением транспортными средствами?
6. Что Вы знаете о содержании труда представителей основных профессий в сфере транспорта?
7. Что Вы знаете о сохранении здоровья работника, управляющего транспортным средством?

Источники, содержащие информацию профориентационного характера:

www.szn-ural.ru - официальный сайт Департамента по труду и занятости населения Свердловской области
<http://szn.gossaas.ru> - раздел «Профориентация молодежи» информационного сайта Департамента по труду и занятости населения Свердловской области
<http://epgu.gosuslugi.ru> - единый портал государственных и муниципальных услуг (функций)
<http://atlas.rosminzdrav.ru> - атлас профессий
azps.ru - профориентационное тестирование в режиме on-line (тестирование деловых качеств)
<http://profguide.ru/test/testi/proforient-> тесты по профориентации
http://profkariera.ru/blog/vybor_professii.html - тесты по профориентации
<http://www.proforientation.ru> – информация по профориентации школьников
<http://www.rabotka.ru/infoworker> - справочник профессий
[http://newgoal.ru/facts-samye-stressovye-professii-2011-goda;](http://newgoal.ru/facts-samye-stressovye-professii-2011-goda)
<http://lifeline.by/news/539.html> - о профессиональном здоровье

Ответственный за выпуск: Шилина Л.В.
 Составители: Агафонов В.Г.
 Некрашевич Е.А.
 Коржавина Н.А.

В профориентационном вестнике использованы материалы, предоставленные:

Министерством промышленности и науки Свердловской области;
 ресурсным центром развития профессионального образования в сфере автомобильного транспорта и дорожного строительства;
 государственными казенными учреждениями службы занятости населения Свердловской области «Ревдинский центр занятости», «Первоуральский центр занятости»;
 ОАО «Лорри»;
 ГБОУ СПО СО «Екатеринбургский автомобильно-дорожный колледж»;
 ГБОУ СПО СО «Нижнетагильский железнодорожный техникум»;
 ГБОУ СПО СО «Уральский техникум автомобильного транспорта и сервиса» (г. Екатеринбург).

В профориентационном вестнике использованы фотоматериалы сайтов:

[www.google.ru;](http://www.google.ru)
[www.lorry.com;](http://www.lorry.com)
[revda09.ru;](http://revda09.ru)
slavimtrud.ru