



# УЧЕБНЫЙ ЭЛЕМЕНТ

**Наименование:**

Составление и оформление  
автобиографии

**Курс:**

Эффективное поведение на рынке труда

**Отрасль (подотрасль):**

Межотраслевой

**Код:**

				0	2	R	U	0	0	1	3
--	--	--	--	---	---	---	---	---	---	---	---

Автор учебного элемента: Цыганова Ю.С. – зав.отделением рабочих профессий  
ГПОУ ЯО «Ярославский автомеханический колледж»

# 02-06



## Учебный элемент

Стр.

Наименование

Составление и оформление  
автобиографии

1

Курс

Эффективное поведение  
на рынке труда

### Цель:

Изучив данный учебный элемент, Вы будете знать:

- Структуру и основные характеристики автобиографии;
- правила оформления автобиографии;
- ошибки в автобиографиях;
- назначение автобиографии.

Изучив данный учебный элемент, Вы сможете:

- Составлять и оформлять автобиографию.

### Оборудование, материалы и вспомогательные средства:

Наименование	Количество
Компьютер	1

### Сопутствующие учебные элементы и пособия:

- нет



## Учебный элемент

Стр.

Наименование

Составление и оформление  
автобиографии

2

Курс

Эффективное поведение  
на рынке труда

**Автобиография** – это способ вашей самопрезентации.

**Основная цель автобиографии** – рекламировать положительные качества соискателя, которые могут склонить потенциального работодателя к приглашению вас на собеседование.

### АВТОБИОГРАФИЯ

Смирнов Игорь Витальевич

Г. Ярославль, ул. Володарского, д.15, кв. 5

Родился 17 января 1985 года в городе Ярославль

В 2000 году закончил 9 классов средней школы №1 г. Ярославля (аттестат №.....). В 2003 году окончил Профессиональный лицей №2 по профессии

Станочник широкого профиля. Профессию выбирал исходя из своих интересов. Во время учебы в лицее активно занимался спортом, участвовал в спортивных соревнованиях по волейболу, футболу. Неоднократно награждался почетными грамотами. Участвовал в общественной жизни

лицея, занимался в театральной студии «Крыша», с которой неоднократно становился победителем областных конкурсов театрального мастерства. Во время обучения в школе и в лицее имел хороший эмоциональный контакт с преподавателями и мастерами. Во время обучения в лицее я получил навыки работы на токарных (16К20), фрезерных, шлифовальных станках, изучил общий курс слесарного дела. Преобладал интерес к точным специализированным дисциплинам и производственному обучению. Сразу после лицея был призван в ряды вооруженных сил. К призыву в армию относился позитивно. К армейским порядкам адаптировался быстро. После армии в возрасте 21 год женился. До брака встречался со своей будущей женой более года. Женитьба была заранее подготовленным, распланированным поступком. Имею 1 ребенка. В свободное время предпочитаю заниматься домашними делами. После армии успешно работал на Ярославском моторном заводе станочником на токарно-винторезном станке 2 года. Предпочитаю спокойную работу с гарантированной оплатой труда. Считаю, что мог бы успешно руководить людьми. Предпочитаю общаться с людьми, интересы которых имеют деловой или практический характер. Наиболее неприемлемыми у коллег по работе считаю качества: лень, равнодушие, небрежность в работе. Я целенаправлен и настойчив, стремлюсь к реальным достижениям, развито чувство долга, способен легко продуцировать оригинальные идеи и проекты, хорошо адаптируюсь к новым условиям. В межличностных отношениях доброжелателен, уживчив, не склонен к соперничеству и зависти.



## Учебный элемент

Наименование

Составление и оформление  
автобиографии

Курс

Эффективное поведение  
на рынке труда

Стр.

3

Автобиография представляет собой информационный лист формата А4, оформленный в соответствии с определенными требованиями

Автобиография содержит информационные блоки:

- Название;
- ФИО, адрес;
- Дата и место рождения;
- Семейное положение;
- Образование;
- Опыт работы;
- Награды, отличия, грамоты, дипломы победителей конкурсов;
- Дополнительная информация.

### АВТОБИОГРАФИЯ

Смирнов Игорь Витальевич  
Г. Ярославль, ул. Володарского, д.15, кв. 5  
Родился 17 января 1985 года в городе Ярославль  
В 2000 году закончил 9 классов средней школы №1 г. Ярославля (аттестат №.....). В 2003 году окончил Профессиональный лицей №2 по профессии Станочник широкого профиля. Профессию выбирал исходя из своих интересов. Во время учебы в лицее активно занимался спортом, участвовал в спортивных соревнованиях по волейболу, футболу. Неоднократно награждался почетными грамотами. Участвовал в общественной жизни лицея, занимался в театральной студии «Крыша», с которой неоднократно становился победителем областных конкурсов театрального мастерства. Во время обучения в школе и в лицее имел хороший эмоциональный контакт с преподавателями и мастерами. Во время обучения в лицее я получил навыки работы на токарных (16К20), фрезерных, шлифовальных станках, изучил общий курс слесарного дела. Преобладал интерес к точным специализированным дисциплинам и производственному обучению. Сразу после лицея был призван в ряды вооруженных сил. К призыву в армию относился позитивно. К армейским порядкам адаптировался быстро. После армии в возрасте 21 год женился. До брака встречался со своей будущей женой более года. Женитьба была заранее подготовленным, распланированным поступком. Имею 1 ребенка. В свободное время предпочитаю заниматься домашними делами. После армии успешно работал на Ярославском моторном заводе станочником на токарно-винторезном станке 2 года. Предпочитаю спокойную работу с гарантированной оплатой труда. Считаю, что мог бы успешно руководить людьми. Предпочитаю общаться с людьми, интересы которых имеют деловой или практический характер. Наиболее неприемлемыми у коллег по работе считаю качества: лень, равнодушие, небрежность в работе. Я целенаправлен и настойчив, стремлюсь к реальным достижениям, развито чувство долга, способен легко продуцировать оригинальные идеи и проекты, хорошо адаптируюсь к новым условиям. В межличностных отношениях доброжелателен, уживчив, не склонен к соперничеству и зависти.

Пункт Название содержит одно слово – АВТОБИОГРАФИЯ.

### АВТОБИОГРАФИЯ

Пункт ФИО, адрес содержит информацию о вашей фамилии, имени, отчестве, адресе проживания. ФИО следует писать в именительном падеже.

Смирнов Игорь Витальевич  
Г. Ярославль, ул. Володарского,  
д.15, кв. 5

В пункте Дата и место рождения укажите страну (если вы иностранец), город, в котором вы родились, число и год вашего рождения.

Родился 17 января 1985 года в  
городе Ярославль

	<i>Учебный элемент</i>		Стр.
	<p><b>Наименование</b></p> <p><b>Курс</b></p>	<p><b>Составление и оформление автобиографии</b></p> <p><b>Эффективное поведение на рынке труда</b></p>	<p>4</p>
<p>В пункте <b><u>Семейное положение</u></b> укажите, состоите ли вы в браке. Укажите наличие детей.</p> <div data-bbox="850 499 1445 913" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Сразу после лицея был призван в ряды вооруженных сил. К призыву в армию относился позитивно. К армейским порядкам адаптировался быстро. После армии в возрасте 21 год женился. До брака встречался со своей будущей женой более года. Женильба была заранее подготовленным, распланированным поступком. Имею 1 ребенка. В свободное время предпочитаю заниматься домашними делами.</p> </div>			
<p>В пункте <b><u>Образование</u></b> укажите, какие учебные заведения, где и когда вы окончили, отметьте успешность результатов своего профессионального обучения (перечисляйте только успехи), напишите подробнее об учебных курсах, имеющих отношение к работе, обозначьте даты и местоположение законченных курсов/полученных удостоверений.</p> <div data-bbox="850 1014 1445 1917" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>В 2000 году закончил 9 классов средней школы №1 г. Ярославля (аттестат №.....). В 2003 году окончил Профессиональный лицей №2 по профессии Станочник широкого профиля. Профессию выбирал исходя из своих интересов. Во время учебы в лицее активно занимался спортом, участвовал в спортивных соревнованиях по волейболу, футболу. Неоднократно награждался почетными грамотами. Участвовал в общественной жизни лицея, занимался в театральной студии «Крыша», с которой неоднократно становился победителем областных конкурсов театрального мастерства. Во время обучения в школе и в лицее имел хороший эмоциональный контакт с преподавателями и мастерами. Во время обучения в лицее я получил навыки работы на токарных (16К20), фрезерных, шлифовальных станках, изучил общий курс слесарного дела. Преобладал интерес к точным специализированным дисциплинам и производственному обучению.</p> </div>			

	<b>Учебный элемент</b>	Стр.  5
	<p><b>Наименование</b>                      <b>Составление и оформление автобиографии</b></p> <p><b>Курс</b>                                      <b>Эффективное поведение на рынке труда</b></p>	
<p>В пункте <b>Опыт работы</b> укажите, какого рода работой вам приходилось заниматься, в каких организациях, на каких должностях и в течение какого времени. Делайте упор на относящемся к делу опыте, начните перечисление с вашей последней работы, включите общественную работу, работу на полставки и частное предпринимательство, перечислите главные обязанности и ключевые навыки.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>После армии успешно работал на Ярославском моторном заводе станочником на токарно-винторезном станке 2 года. Предпочитаю спокойную работу с гарантированной оплатой труда. Считаю, что мог бы успешно руководить людьми. Предпочитаю общаться с людьми, интересы которых имеют деловой или практический характер. Наиболее неприемлемыми у коллег по работе считаю качества: лень, равнодушие, небрежность в работе. Я целенаправлен и настойчив, стремлюсь к реальным достижениям, развито чувство долга, способен легко продуцировать оригинальные идеи и проекты, хорошо адаптируюсь к новым условиям. В межличностных отношениях доброжелателен, уживчив, не склонен к соперничеству и зависти.</p> </div>		
<p>В пункте <b>Награды, отличия, рекомендации, грамоты</b> и т.д. перечислите то, что требуется.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>В 2000 году закончил 9 классов средней школы №1 г. Ярославля (аттестат №.....). В 2003 году окончил Профессиональный лицей №2 по профессии Станочник широкого профиля. Профессию выбирал исходя из своих интересов. Во время учебы в лицее активно занимался спортом, участвовал в спортивных соревнованиях по волейболу, футболу. Неоднократно награждался почетными грамотами. Участвовал в общественной жизни лицея, занимался в театральной студии «Крыша», с которой неоднократно становился победителем областных конкурсов театрального мастерства.</p> </div>		

	<b>Учебный элемент</b>		Стр.
	<b>Наименование</b>	<b>Составление и оформление автобиографии</b>	6
	<b>Курс</b>	<b>Эффективное поведение на рынке труда</b>	

В пункте **Дополнительная информация** укажите любые сведения, которые представят вас в выгодном свете, напишите о своих увлечениях, связанных с ними умениями и навыками, об участии в общественной жизни.

После армии успешно работал на Ярославском моторном заводе станочником на токарно-винторезном станке 2 года. Предпочитаю спокойную работу с гарантированной оплатой труда. Считаю, что мог бы успешно руководить людьми. Предпочитаю общаться с людьми, интересы которых имеют деловой или практический характер. Наиболее неприемлемыми у коллег по работе считаю качества: лень, равнодушие, небрежность в работе. Я целенаправлен и настойчив, стремлюсь к реальным достижениям, развито чувство долга, способен легко продуцировать оригинальные идеи и проекты, хорошо адаптируюсь к новым условиям. В межличностных отношениях доброжелателен, уживчив, не склонен к соперничеству и зависти.

### ПРАВИЛА ОФОРМЛЕНИЯ АВТОБИОГРАФИИ

- Автобиография пишется сплошным текстом без выделения пунктов;
- представьте положительный "образ" письменную картину;
- делайте упор на уместных достижениях;
- выделите важные квалификацию навыки, знания;
- избегайте пробелов в перечне работ;
- действуйте избирательно, подчеркивайте только положительные моменты;



	<b>Учебный элемент</b>		Стр.
	<b>Наименование</b>	<b>Составление и оформление автобиографии</b>	7
	<b>Курс</b>	<b>Эффективное поведение на рынке труда</b>	

- включайте только ту информацию, которую можете полностью подтвердить;
- пишите кратко (максимум 2 страницы стандартного формата);
- хорошо оформите (лист формата А4, шрифт Times New Roman 12 или 14, ровные поля) и сделайте легким для прочтения;
- исправьте все орфографические и грамматические ошибки, опечатки;
- избегайте сокращений и жаргона;
- проверьте автобиографию до того, как ее использовать.



**ОБЩИЕ ОШИБКИ В АВТОБИОГРАФИЯХ**

**Плохая презентация**

- Текст напечатан слишком убористо и тесно, фотокопия и бумага низкого качества, не разделена в легкие для чтения параграфы.

**Неорганизованность и плохая последовательность**

- Детали о перечне работ организованы, бессистемно, с пропусками во времени, информация плохо расположена.



	<b>Учебный элемент</b>	Стр. 8
	<p><b>Наименование</b></p> <p><b>Курс</b></p> <p><b>Составление и оформление автобиографии</b> <b>Эффективное поведение на рынке труда</b></p>	  
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <b>НАЗНАЧЕНИЕ АВТОБИОГРАФИИ</b> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• для обращения за работой / на всякий случай;</li> <li>• для информации при составлении заявлений;</li> <li>• для справки во время звонка работодателю;</li> <li>• памятка при подготовке к собеседованию;</li> <li>• список достижений, с помощью которого человек чувствует себя увереннее.</li> </ul>		

**Слишком длинная**

- Включает не относящиеся к делу детали или слишком много деталей. Обобщенность.
- Характеристика, которая может принадлежать кому угодно и ничем не выделяет именно этого человека. Ненужный блеск.
- Неоправданное использование цветной бумаги и слишком затейливая форма.

**Включает информацию, которая может не понравиться работодателю**

- Возраст, здоровье, зарплата, время пребывания без работы.

**Использование жаргона, сокращений, сложных предложений и слов**

**Имеются ошибки**

- В автобиографии не были исправлены грамматические и орфографические ошибки, опечатки.

**НАЗНАЧЕНИЕ АВТОБИОГРАФИИ**

- для обращения за работой / на всякий случай;
- для информации при составлении заявлений;
- для справки во время звонка работодателю;
- памятка при подготовке к собеседованию;
- список достижений, с помощью которого человек чувствует себя увереннее.



## Учебный элемент

Стр.

Наименование

Составление и оформление  
автобиографии

9

Курс

Эффективное поведение  
на рынке труда

### Проверка усвоения

#### Контрольные вопросы

*Каждый вопрос имеет один или несколько правильных ответов. Выберите правильные.*

1. АВТОБИОГРАФИЯ СОДЕРЖИТ ИНФОРМАЦИОННЫЕ БЛОКИ:

- А. ФИО
- Б. дата и место рождения
- В. опыт работы
- Г. родственные связи
- Д. Образование

2. К ИНФОРМАЦИОННОМУ БЛОКУ «ОБРАЗОВАНИЕ» ОТНОСИТСЯ:

- А. законченное учебное учреждение
- Б. специальность
- В. квалификация
- Г. опыт работы
- Д. достижения, связанные с учебой

3. К ИНФОРМАЦИОННОМУ БЛОКУ «ОПЫТ РАБОТЫ» ОТНОСИТСЯ:

- А. квалификация
- Б. специальность
- В. последние места работы
- Г. выполняемые функции на предыдущих рабочих местах

4. К ИНФОРМАЦИОННОМУ БЛОКУ «ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ» ОТНОСИТСЯ:

- А. знание языков
- Б. знание компьютера
- В. особые достижения, связанные с учебой
- Г. деловые качества
- Д. хобби

	<b>Учебный элемент</b>		Стр.
	<b>Наименование</b>  <b>Курс</b>	<b>Составление и оформление автобиографии</b> <b>Эффективное поведение на рынке труда</b>	10
<p>5. ПРИ ОФОРМЛЕНИИ АВТОБИОГРАФИИ НЕОБХОДИМО:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>А. написать кратко</li> <li>Б. написать подробно</li> <li>В. расположить материал в форме таблицы</li> <li>Г. написать материал сплошным текстом</li> </ul> <p>6. ДЛЯ ОФОРМЛЕНИЯ АВТОБИОГРАФИИ ИСПОЛЬЗУЮТ ШРИФТ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>А. Times New Roman 12 или 14</li> <li>Б. Arial 12 или 14</li> <li>В. Garamond 12 или 14</li> <li>Г. Tahoma 12 или 14</li> </ul> <p>7. ОШИБКИ В АВТОБИОГРАФИИ – ЭТО:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>А. плохая последовательность</li> <li>Б. жаргон</li> <li>В. краткость</li> </ul> <p>8. ИНФОРМАЦИЯ, КОТОРАЯ МОЖЕТ НЕ ПОНРАВИТЬСЯ РАБОТОДАТЕЛЮ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>А. опыт работы</li> <li>Б. зарплата</li> <li>В. здоровье</li> <li>Г. возраст</li> <li>Д. время пребывания без работы</li> </ul> <p>9. АВТОБИОГРАФИЯ НЕОБХОДИМА ДЛЯ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>А. для обращения за работой</li> <li>Б. памятка при подготовке к собеседованию</li> <li>В. для информации при составлении заявлений</li> <li>Г. как запрос работодателю о наличии рабочих мест</li> </ul> <p>10. В АВТОБИОГРАФИЮ ДОЛЖНА БЫТЬ ВКЛЮЧЕНА:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>А. информация обо всей вашей жизни</li> <li>Б. В основном информация о навыках и умениях</li> </ul>			



### ***Учебный элемент***

**Наименование**

**Составление и оформление  
автобиографии**

**Курс**

**Эффективное поведение  
на рынке труда**

Стр.

11

#### **Проверка усвоения**

#### **Практическое задание**

1. Составьте и оформите свою автобиографию.

