



государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Челябинский государственный колледж индустрии питания и торговли»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

А.03 «Психология личности и профессиональное самоопределение»

РАССМОТРЕНА И СОГЛАСОВАНА
на заседании ПЦК
Протокол №1 от 31 августа 2021 года
Председатель Харламова О.В.

Приказ на утверждение
№ 661 от 01.09.2021

Реквизиты нормативных актов отражающих изменения и дополнения, вносимые в структуру, содержание и компоненты образовательной программы

	2021-2022	2022-2023	2023-2024	2024-2025
№ приказа, дата	Приказ № 661 От 01.09.21	Приказ № ____ От _____	Приказ № ____ От _____	Приказ № ____ От _____

Рабочая программа А.03 «Психология личности и профессиональное самоопределение» разработана на основе Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования (утв. Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ 20 апреля 2015 г. N 06-830вн). Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППКРС (адаптированной для обучающихся инвалидов и обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Составитель:

Коптева Екатерина Олеговна, преподаватель ГБПОУ «ЧГКИПиТ»

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППКРС (адаптированной для обучающихся инвалидов и обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина А.03 «Психология личности и профессиональное самоопределение» входит в состав адаптационного цикла, в число адаптационных дисциплин

1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Компетенции	Уметь	Знать
ОК 1 – 6, ОК 9, ОК 10, ОК 11	<ul style="list-style-type: none">- применять на практике полученные знания и навыки в различных условиях профессиональной деятельности и взаимодействия с окружающими;- использовать простейшие приемы развития и тренировки психических процессов, а также приемы психической саморегуляции в процессе деятельности и общения;- на основе анализа современного рынка труда, ограничений здоровья и требований профессий осуществлять осознанный, адекватный профессиональный выбор и выбор собственного пути профессионального обучения;- планировать и составлять временную перспективу своего будущего;- успешно реализовывать свои возможности и адаптироваться к новой социальной, образовательной и профессиональной среде;	<ul style="list-style-type: none">- необходимую терминологию, основы и сущность профессионального самоопределения;- простейшие способы и приемы развития психических процессов и управления собственными психическими состояниями, основные механизмы психической регуляции поведения человека;- современное состояние рынка труда, мир профессий и предъявляемых профессией требований к психологическим особенностям человека, его здоровью;- основные принципы и технологии выбора профессии;- методы и формы поиска необходимой информации для эффективной организации учебной и будущей профессиональной деятельности.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	32
Всего учебных занятий	32
в том числе:	
теоретическое обучение	32
лабораторные занятия (если предусмотрено)	—
практические занятия (если предусмотрено)	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	—
контрольная работа	—
Самостоятельная работа	-
Консультации	-
Практическая подготовка	22
Промежуточная аттестация	2
Форма промежуточной аттестации -зачёт	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины А.03 «Психология личности и профессиональное самоопределение»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
Раздел 1. Психология профессиональной деятельности. Сущность профессионального самоопределения.		12	8	
Тема 1.1 Психология профессиональной деятельности	Содержание учебного материала	2		ОК 1 – 6, ОК 9, ОК 10, ОК 11
	Психология профессиональной деятельности. Ключевые понятия о развитии личности. Факторы, движущие силы и стадии профессионального становления личности. Взаимодействие индивидуального, личностного и профессионального развития личности.			
	Практическое занятие. Опросник «Профессиональная готовность»		2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.2. Понятие «профессия». Классификация современных профессий	Содержание учебного материала			
	Подходы к определению понятия «профессия». Профессиональная деятельность как сложная организованная структура : субъект труда, объект труда Классификация профессий. Психологическая структура профессиональной деятельности. Метод профессиографии. Профессиограммы и их виды. Содержание и структура профессиограмм. Принципы профессиографирования. Схемы профессиографирования.	2	2	ОК 1 – 6, ОК 9, ОК 10, ОК 11
	Практическое занятие. Знакомство с профессиограммами различных профессий. Составить профессиограмму интересующей профессии.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся	–		
Тема 1.3 Сущность профессионального самоопределения личности	Содержание учебного материала	2		ОК 1 – 6, ОК 9, ОК 10, ОК 11
	Понятие «профессиональное самоопределение личности». Факторы профессионального самоопределения личности.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
	Сущность и результат профессионального самоопределения личности. Психологические «пространства» самоопределения личности.			
	Практическое занятие. Самодиагностика профессиональной ориентации по опроснику Е.А. Климова		2	
	Самостоятельная работа обучающихся	—		
Тема 1.4 Профессиональное самоопределение на разных стадиях развития личности	Содержание учебного материала			ОК 1 – 6, ОК 9, ОК 10, ОК 11
	Психология профессионального самоопределения на разных стадиях. Основные подходы к определению понятия «профессиональное самоопределение» Особенности профессионального самоопределения. Стадии профессионального становления личности. Профессиональное и личностное самоопределение в юношеском возрасте. Особенности юношеского возраста. Образ "Я" и характер профессиональной деятельности. Методы и формы поиска необходимой информации для эффективной организации учебной и будущей профессиональной деятельности.	2	2	
	Основная проблема кризисов профессионального самоопределения личности. Виды противоречий в ходе развития субъектов профессионального самоопределения.	2		
	Психологические особенности кризисов становления профессионального самоопределения личности. Методы диагностики профессионального самоопределения	2		
	Практическое занятие. Тест «Определение склонностей и коммуникативно-организаторских способностей». Анкета «Оценка профессиональной направленности личности»		2	
	Самостоятельная работа обучающихся	—		
Раздел 2 Проблемы выбора профессии Технология выбора. Правильные ориентиры. Личностные регуляторы выбора профессии.		6	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
Тема 2.1 Проблема выбора. Профотбор и профессиональная пригодность.	Содержание учебного материала			ОК 1 – 6, ОК 9, ОК 10, ОК 11
	Проблема гуманитаризации труда в современных условиях. Роль СМИ в формировании профессиональных и жизненных стереотипов. Современное состояние рынка труда, мир профессий и предъявляемых требований к психологическим особенностям человека, его здоровью. Условия построения успешной карьеры. Факторы, влияющие на выбор профессии. Ошибки выбора профессии. Профотбор и профессиональная пригодность. и. Понятие и свойства профессиональной непригодности.	2		
	Практическое занятие. Определение личностных особенностей обучающихся. Определение профессиональной пригодности обучающихся по получаемой профессии .		2	
	Самостоятельная работа обучающихся	–		
Тема 2. 2 Технология выбора профессии.	Содержание учебного материала			
	Стадии профессионального становления. Профессиональные намерения и осознанные желания в процессе выбора профессии. Современный рынок труда. Понятие конкурентоспособности. Профессиональное обучение – профессиональная подготовка. Профессиональная адаптация. Оптимальный уровень профессиональной активности.	2	2	
	Проявление индивидуальности в профессиональной деятельности. Профессиональное мастерство. Изменение характера профессиональной деятельности. Проявление активности на стадии профессионального мастерства.	2		
	Практическое занятие. Осуществление осознанного, адекватного профессионального выбора и выбора			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
	собственного пути профессионального обучения на основе анализа современного рынка труда, ограничений здоровья и требований профессий. Личный профессиональный план .			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 3. Понятие о личности, ее структуре Самопознание. Самовоспитание личности		14	10	
Тема 3. 1 Понятие о личности, ее структуре.	Содержание учебного материала			ОК 1 – 6, ОК 9, ОК 10, ОК 11
	Понятия личность, человек, индивид, индивидуальность и их соотношение. Определение понятия личность. Структура личности. Свойства и индивидуально-типологические особенности личности. Особенности личности, влияющие на выбор профессии.	2		
	Практическое занятие Определение профессионального типа личности (Тест Дж.Голланда (Дж.Холланда). Определение ведущих мотивов деятельности. Методика «Мотивы выбора профессии»		2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.2.Понятие о психических процессах. Волевая регуляция деятельности человека.	Содержание учебного материала			ОК 1 – 6, ОК 9, ОК 10, ОК 11
	Психические процессы, свойства и состояния. Общие понятия о психике. Сознание как высшая форма психики. Психические процессы. Психические состояния. Свойства психики. Определение понятия воля. Волевая регуляция деятельности человека.	2		
	Практическое занятие Приемы развития психических процессов. Определение уровня развития познавательных процессов (внимание, память, мышление). Использование простейших приемов развития и тренировки психических процессов, а также приемы психической саморегуляции в процессе деятельности и общения.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.3. Характер, темперамент и	Содержание учебного материала			ОК 1 – 6, ОК

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
направленность личности.	Характер в структуре личности. Понятие характера. Физиологические основы характера. Структура характера. Черты характера. Акцентуации характера.	2	2	9, ОК 10, ОК 11
	Понятие о темпераменте. Физиологические основы темперамента, его виды и особенности. Типы темпераментов и их психологическая характеристика. Свойства темперамента: экстраверсия, интроверсия, нейротизм, стабильность, реактивность, активность, пластичность, ригидность. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности.	2		
	Практическое занятие. Определение типа темперамента «Личностный опросник» (тест Айзенка) Опросник структуры темперамента по В.Русалову. Проведение индивидуального самоанализа «Мои черты характера» (Самодиагностика) Подбор диагностических методик по изучению эмоционально-волевой сферы. Самодиагностика уровня развития волевых качеств.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
Тема 3.4. Познание задатков и способностей.	Содержание учебного материала			
	Способности, задатки и индивидуальные различия людей. Развитие способностей. Общие и специальные способности. Деятельность как важнейшее условие проявления и развития и развития способностей.	2		ОК 1 – 6, ОК 9, ОК 10, ОК 11
Тема 3.5 Психология самопознания и самовоспитания личности	Содержание учебного материала			
	Психология самопознания и самовоспитания личности. Понятия самопознание и самовоспитание. Движущие силы и механизм самовоспитания личности. Методы самовоспитания. Самоактуализация Ознакомление с понятием саморегуляция. Сущность психической	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
	саморегуляции. Основы психической саморегуляции.			
	Практическое занятие. Составить интеллект – карту «Психическая саморегуляция» . Приемы психической саморегуляции в процессе деятельности и общения. Составить программу по самовоспитанию		2	
Зачёт		2		
Всего:		32	22	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено наличие учебного кабинета «Психологическая коррекция»

Оборудование учебного кабинета:

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

- комплект учебной мебели (столы, стулья, застекленные полки для выставочных работ, книг, пособий);
- стенды динамичные;
- интерактивная доска;
- учебная доска;
- мультимедиа-проектор;
- ноутбук;
- комплект учебно-методической документации;
- комплект заданий для самостоятельной работы;
- учебные пособия (методический, видео- и аудиозаписи);
- наглядный материал;
- комплект методических разработок;
- банк образцовых, оригинальных студенческих работ;

наборы материалов и оборудования для изобразительной деятельности.

Технические средства обучения: видеопроекторное оборудование для презентаций, средства звуковоспроизведения, экран, компьютеры с доступом к базам данных и Интернету.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1 Основные источники (печатные издания)

1. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя. – М., 2004.
2. Панфилова А.П. Тренинг педагогического общения. – М., 2006
3. Педагогическая психология: Методики и тесты / Авторы-сост.: М.В.Демиденко, А.И.Клюева. – Самара, 2004.
4. Психология ребенка от рождения до 11 лет. Итоги и тесты / Под ред. А.А.Реана. – М., 2007.
5. Психолого-педагогический практикум/ Под ред. В.А.Сластенина. – М., 2005
6. Хозиев В.Б. Практикум по общей психологии. – М., 2008.

Дополнительные источники:

1. Ануфриев А.Ф., Костромина С.Н. Как преодолеть трудности в обучении детей. – М., 1997.
2. Бадмаев Б.Ц. Психология в работе учителя: В 2 кн. – М., 2000.
3. Дощицина З.В. Оценка степени готовности детей к обучению в школе в условиях разноуровневой дифференциации – М., 1994.
4. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя. – М., 2004.
5. Немов Р.С. Психология: В 3 кн. – Кн.3. – М., 1995.
6. Практикум по общей психологии/ Под ред. А.И.Щербакова. – М., 1990.
7. Прощицкая Е.Н. Выбирайте профессию. – М., 1991.-2

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы оценки
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – необходимую терминологию, основы и сущность профессионального самоопределения; – простейшие способы и приемы развития психических процессов и управления собственными психическими состояниями, основные механизмы психической регуляции поведения человека; – современное состояние рынка труда, мир профессий и предъявляемых профессией требований к психологическим особенностям человека, его здоровью; – основные принципы и технологии выбора профессии; – методы и формы поиска необходимой информации для эффективной организации учебной и будущей профессиональной деятельности.. 	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – письменный/устный опрос; – тестирование; – оценка результатов самостоятельной работы (докладов, рефератов, теоретической части проектов, учебных исследований и т.д.) <p>Промежуточная аттестация в форме зачета в виде:</p> <ul style="list-style-type: none"> – письменных/ устных ответов, – тестирования.
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять на практике полученные знания и навыки в различных условиях профессиональной деятельности и взаимодействия с окружающими; – использовать простейшие приемы развития и тренировки психических процессов, а также приемы психической саморегуляции в процессе деятельности и общения; – на основе анализа современного рынка труда, ограничений здоровья и требований профессий осуществлять осознанный, адекватный профессиональный выбор и выбор собственного пути профессионального обучения; – планировать и составлять временную перспективу своего будущего; – успешно реализовывать свои возможности и адаптироваться к новой социальной, образовательной и профессиональной среде; 	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – экспертная оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий, защита отчетов по практическим занятиям; – оценка заданий для самостоятельной работы. <p>Промежуточная аттестация:</p> <ul style="list-style-type: none"> – экспертная оценка выполнения практических заданий на зачете