

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**АУД 03. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
САМООПРЕДЕЛЕНИЕ  
16472 ПЕКАРЬ**

2025

Рассмотрено  
на заседании МО ПСОП  
Протокол № 9 от 20.05.2025  
Председатель МО ПСОП

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»

2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки российской федерации от 17 мая 2012 г. № 413 »

3. Профессионального стандарта «Пекарь», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 1 декабря 2015 г. № 914н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 декабря 2015 г., регистрационный № 40270)

Организация- разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Братский торгово-технологический техникум» (далее – ГБПОУ ИО БТТТ)

Разработчик:

Шварценбергер Наталья Владимировна, преподаватель ГБПОУ ИО БТТТ.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                    | <b>СТР.</b> |
|--------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>              | <b>4</b>    |
| <b>2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>6</b>    |
| <b>3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | <b>16</b>   |
| <b>4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>17</b>   |

# ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## АД.03 ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ

Рабочая программа дисциплины разработана на основе:

Профессионального стандарта «Повар», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 1 декабря 2015 г. № 914н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 декабря 2015 г., регистрационный № 40270).

Рабочая программа учебной дисциплины включает в себя: паспорт рабочей программы учебной дисциплины, структуру и содержание учебной дисциплины, условия реализации учебной дисциплины, контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС** - дисциплина входит в адаптированный цикл.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

| В результате освоения дисциплины обучающийся должен | № дидактической единицы | Формируемая дидактическая единица                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знать                                               |                         |                                                                                                                                                                                                          |
|                                                     | З. 1                    | необходимую терминологию, основы и сущность профессионального самоопределения;                                                                                                                           |
|                                                     | З. 2                    | простейшие способы и приемы развития психических процессов и управления собственными психическими состояниями, основные механизмы психической регуляции поведения человека;                              |
|                                                     | З. 3                    | современное состояние рынка труда, мир профессий и предъявляемых профессией требований к психологическим особенностям человека, его здоровью;                                                            |
|                                                     | З. 4                    | основные принципы и технологии выбора профессии;                                                                                                                                                         |
|                                                     | З. 5                    | методы и формы поиска необходимой информации для эффективной организации учебной и будущей профессиональной деятельности.                                                                                |
| Уметь                                               |                         |                                                                                                                                                                                                          |
|                                                     | У. 1                    | применять на практике полученные знания и навыки в различных условиях профессиональной деятельности и взаимодействия с окружающими;                                                                      |
|                                                     | У. 2                    | использовать простейшие приемы развития и тренировки психических процессов, а также приемы психической саморегуляции в процессе деятельности и общения;                                                  |
|                                                     | У. 3                    | на основе анализа современного рынка труда, ограничений здоровья и требований профессий осуществлять осознанный, адекватный профессиональный выбор и выбор собственного пути профессионального обучения; |
|                                                     | У. 4                    | планировать и составлять временную перспективу своего будущего;                                                                                                                                          |
|                                                     | У. 5                    | успешно реализовывать свои возможности и адаптироваться к новой социальной, образовательной и профессиональной среде;                                                                                    |

**1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины.**

Объем образовательной нагрузки 51 час, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося часов 40;  
самостоятельной работы обучающегося 11 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                      | Объем часов |
|-----------------------------------------|-------------|
| <b>Объем образовательной нагрузки</b>   | <b>51</b>   |
| <b>Самостоятельная учебная нагрузка</b> | <b>11</b>   |
| <b>Всего занятий</b>                    | <b>40</b>   |
| теоретического обучения                 | 4           |
| практические занятия                    | 36          |
| <b>Консультации</b>                     |             |
| Промежуточная аттестация в форме зачета |             |

### 2.2. Учебная работа

| Виды учебной работы                     | 1 курс    |           | 2 курс    |           | Всего часов |
|-----------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
|                                         | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр |             |
| <b>Объем образовательной нагрузки</b>   | 20        | 15        | 16        | -         | <b>51</b>   |
| <b>Самостоятельная учебная нагрузка</b> | 4         | 4         | 3         | -         | <b>11</b>   |
| <b>Всего занятий</b>                    | 16        | 11        | 13        | -         | <b>40</b>   |
| теоретического обучения                 | 2         | 1         | 1         | -         | <b>4</b>    |
| практические занятия                    | 14        | 10        | 12        | -         | <b>36</b>   |
| <b>Консультации</b>                     |           |           |           |           |             |
| Промежуточная аттестация в форме зачета |           |           |           |           |             |

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины АУД.03 Психология личности и профессиональное самоопределение

| Наименование разделов и тем                            | № учебного занятия | Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, консультации, самостоятельная работа обучающегося                    | Методические характеристики учебного занятия                                                                                                                   | Объем часов | № дидактической единицы | Уровень освоения | Текущий контроль |
|--------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|------------------|------------------|
| 1                                                      |                    | 2                                                                                                                                        | 3                                                                                                                                                              | 4           |                         | 5                |                  |
| Раздел 1. Психология профессиональной деятельности.    |                    |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                |             |                         |                  |                  |
| Тема 1.1.<br>Психология профессиональной деятельности. | 1                  | Содержание учебного материала                                                                                                            |                                                                                                                                                                | 1           |                         |                  |                  |
|                                                        |                    | Задачи предмета «Психология личности и профессиональное самоопределение». Требования к усвоению программы.                               | Тип учебного занятия: изучение и первичное усвоение нового материала.<br>Методы учебного занятия: словесный, наглядный.<br>Форма учебного занятия: фронтальная |             | 31,35                   | 1                |                  |
|                                                        | 2                  | Содержание учебного материала                                                                                                            |                                                                                                                                                                | 1           |                         | 1                |                  |
|                                                        |                    | Практическое занятие №1.<br>Мини-сочинение «Почему я выбрал профессию повара»                                                            | Тип учебного занятия: изучение и первичное усвоение нового материала.<br>Методы учебного занятия: словесный, наглядный.<br>Форма учебного занятия: фронтальная |             | У4,33                   |                  |                  |
|                                                        | 3                  | Содержание учебного материала                                                                                                            |                                                                                                                                                                | 1           |                         |                  |                  |
|                                                        |                    | Практическое занятие №2<br>Деятельность: понятие, виды, структура, элементы и компоненты деятельности. Стадии становления профессионала. | Тип учебного занятия: изучение и первичное усвоение нового материала.<br>Методы учебного занятия: словесный, наглядный.<br>Форма учебного занятия: фронтальная |             | У5,31                   |                  |                  |
|                                                        | 4                  | Содержание учебного материала                                                                                                            |                                                                                                                                                                | 1           |                         |                  |                  |
|                                                        |                    | Практическое занятие №3.<br>Ознакомление с миром профессий и предъявляемых профессией требований. Типы профессий.                        | Тип учебного занятия: изучение и первичное усвоение нового материала.<br>Методы учебного занятия:                                                              |             | У1,31,35                |                  |                  |

|                                                               |   |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                           |   |          |   |  |
|---------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------|---|--|
|                                                               |   |                                                                                                                                             | словесный, наглядный.<br>Форма учебного занятия:<br>фронтальная                                                                                                           |   |          |   |  |
|                                                               | 5 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                        |                                                                                                                                                                           | 1 |          |   |  |
|                                                               |   | <b>Самостоятельная работа обучающихся № 1.</b><br>Составление словаря профессий.                                                            | Тип учебного занятия:<br>закрепление и совершенствование знаний, умений.<br>Методы учебного занятия:<br>самостоятельная работа.<br>Форма учебного занятия:<br>фронтальная |   | У1,31    |   |  |
|                                                               | 6 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                        |                                                                                                                                                                           | 1 |          |   |  |
|                                                               |   | <b>Практическое занятие №4.</b><br>Склонность личности к различным сферам профессиональной деятельности. Анкета «Мои интересы»              | Тип учебного занятия:<br>изучение и первичное усвоение нового материала.<br>Методы учебного занятия:<br>словесный, наглядный.<br>Форма учебного занятия:<br>фронтальная   |   | У4,31    |   |  |
| <b>Тема 1.2.</b><br>Профотбор и профессиональная пригодность. | 7 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                        | Тип учебного занятия:<br>изучение и первичное усвоение нового материала.<br>Методы учебного занятия:<br>словесный, наглядный.<br>Форма учебного занятия:<br>фронтальная   | 1 | У1,31    | 1 |  |
|                                                               |   | <b>Практическое занятие №5.</b><br>Составление таблицы «Профессиональные типы личности. Понятие и свойства профессиональной непригодности». |                                                                                                                                                                           |   |          |   |  |
|                                                               | 8 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                        |                                                                                                                                                                           | 1 |          |   |  |
|                                                               |   | <b>Практическое занятие №6.</b><br>Ошибки выбора профессии.                                                                                 | Тип учебного занятия:<br>изучение и первичное усвоение нового материала.<br>Методы учебного занятия:<br>словесный, наглядный.<br>Форма учебного занятия:<br>фронтальная   |   | У4,31,33 |   |  |
|                                                               | 9 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                        |                                                                                                                                                                           | 1 |          |   |  |
|                                                               |   | <b>Самостоятельная работа обучающихся №2.</b><br>Составление граф-схемы по теме: Факторы, влияющие                                          | Тип учебного занятия:<br>закрепление и                                                                                                                                    |   | У5,31    |   |  |

|                                                  |    |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                |   |           |   |  |
|--------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------|---|--|
|                                                  |    | на выбор профессии.                                                                                                                                           | совершенствование знаний, умений.<br>Методы учебного занятия: самостоятельная работа.<br>Форма учебного занятия: фронтальная                                   |   |           |   |  |
|                                                  | 10 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                          |                                                                                                                                                                | 1 |           | 1 |  |
|                                                  |    | <b>Практическое занятие №7</b><br>Методика « Дифференциально-диагностический опросник» Е.Климова.                                                             | Тип учебного занятия: изучение и первичное усвоение нового материала.<br>Методы учебного занятия: словесный, наглядный.<br>Форма учебного занятия: фронтальная |   | У5,34     |   |  |
| <b>Тема 1.3.</b><br>Технология выбора профессии. | 11 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                          |                                                                                                                                                                | 1 |           |   |  |
|                                                  |    | Основные принципы и технологии выбора профессии. Современный рынок труда. Понятие конкурентоспособности.                                                      | Тип учебного занятия: изучение и первичное усвоение нового материала.<br>Методы учебного занятия: словесный, наглядный.<br>Форма учебного занятия: фронтальная |   | 31,33     |   |  |
|                                                  | 12 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                          |                                                                                                                                                                | 1 |           | 1 |  |
|                                                  |    | <b>Практическое занятие №8</b><br>Анализ рынка труда города Братска (объявления о вакансиях в печатных изданиях города, тематических сайтов в сети Интернет). | Тип учебного занятия: изучение и первичное усвоение нового материала.<br>Методы учебного занятия: словесный, наглядный.<br>Форма учебного занятия: фронтальная |   | У3,33     |   |  |
|                                                  | 13 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                          |                                                                                                                                                                | 1 |           | 1 |  |
|                                                  |    | <b>Самостоятельная работа обучающихся №3.</b><br>Составление личной профессиональной перспективы.                                                             | Тип учебного занятия: закрепление и совершенствование знаний, умений.<br>Методы учебного занятия: самостоятельная работа.<br>Форма учебного занятия:           |   | У3,У4, 33 |   |  |

|                                                                              |    |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                |   |          |   |  |
|------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------|---|--|
|                                                                              |    |                                                                                                                                                       | фронтальная                                                                                                                                                    |   |          |   |  |
| <p align="center"><b>Раздел 2.</b><br/>Понятие о личности, ее структуре.</p> |    |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                |   |          |   |  |
| Тема 2.1.<br>Психология личности                                             | 14 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                  |                                                                                                                                                                | 1 |          | 1 |  |
|                                                                              |    | <b>Практическое занятие №9</b><br>Понятия: личность, человек, индивид, индивидуальность и их соотношение.                                             | Тип учебного занятия: изучение и первичное усвоение нового материала.<br>Методы учебного занятия: словесный, наглядный.<br>Форма учебного занятия: фронтальная |   | 31, 34   |   |  |
|                                                                              | 15 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                  |                                                                                                                                                                | 1 |          | 1 |  |
|                                                                              |    | <b>Практическое занятие №10:</b><br>Составление опорного конспекта «Структура личности. Свойства и индивидуально-типологические особенности личности» | Тип учебного занятия: изучение и первичное усвоение нового материала.<br>Методы учебного занятия: словесный, наглядный.<br>Форма учебного занятия: фронтальная |   | У1,31    |   |  |
|                                                                              | 16 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                  |                                                                                                                                                                | 1 |          | 1 |  |
|                                                                              |    | <b>Практическое занятие №11:</b><br>Особенности личности, влияющие на выбор профессии. Самооценка личности в выборе профессии.                        | Тип учебного занятия: изучение и первичное усвоение нового материала.<br>Методы учебного занятия: словесный, наглядный.<br>Форма учебного занятия: фронтальная |   | У1,У5,31 |   |  |
|                                                                              | 17 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                  |                                                                                                                                                                | 1 |          | 1 |  |
|                                                                              |    | <b>Практическое занятие №12</b><br>Тренинг – «Кто есть кто?»                                                                                          | Тип: урок закрепления знаний, умений<br>Метод: тренинг<br>Форма: групповая                                                                                     |   | У1,У5    |   |  |
|                                                                              | 18 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                  |                                                                                                                                                                | 1 |          | 1 |  |
|                                                                              |    | <b>Самостоятельная работа обучающихся № 4.</b><br>Мини сочинение на тему: «Моя личность и будущая профессия»                                          | Тип учебного занятия: закрепление и совершенствование знаний, умений.<br>Методы учебного занятия:                                                              |   | У1,33    |   |  |

|                                                            |    |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                            |   |       |   |  |
|------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|---|--|
|                                                            |    |                                                                                                                                                        | самостоятельная работа.<br>Форма учебного занятия:<br>фронтальная                                                                                                          |   |       |   |  |
|                                                            | 19 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                   |                                                                                                                                                                            | 1 |       | 1 |  |
|                                                            |    | <b>Практическое занятие №13</b><br>Диагностическая методика «Самооценка личности»                                                                      | Тип учебного занятия:<br>изучение и первичное<br>усвоение нового материала.<br>Методы учебного занятия:<br>словесный, наглядный.<br>Форма учебного занятия:<br>фронтальная |   | У5,34 |   |  |
|                                                            | 20 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                   |                                                                                                                                                                            | 1 |       | 1 |  |
| Тема 2.2.<br>Психика человека<br>и психические<br>процессы |    | <b>Практическое занятие №14.</b><br>Проективная методика ««Автопортрет»                                                                                | Тип учебного занятия:<br>изучение и первичное<br>усвоение нового материала.<br>Методы учебного занятия:<br>словесный, наглядный.<br>Форма учебного занятия:<br>фронтальная |   | 33,35 |   |  |
|                                                            | 21 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                   |                                                                                                                                                                            | 1 |       | 1 |  |
|                                                            |    | Психические процессы, свойства и состояния. Общие<br>понятия о психике. Сознание как высшая форма<br>психики. Психические состояния. Свойства психики. | Тип учебного занятия:<br>изучение и первичное<br>усвоение нового материала.<br>Методы учебного занятия:<br>словесный, наглядный.<br>Форма учебного занятия:<br>фронтальная |   | 31,32 |   |  |
|                                                            | 22 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                   |                                                                                                                                                                            | 1 |       | 1 |  |
|                                                            |    | <b>Практическое занятие №15.</b><br>Проективная методика "Человек под дождем"                                                                          | Тип учебного занятия:<br>изучение и первичное<br>усвоение нового материала.<br>Методы учебного занятия:<br>словесный, наглядный.<br>Форма учебного занятия:<br>фронтальная |   | 33,35 |   |  |
|                                                            | 23 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                   |                                                                                                                                                                            | 1 |       | 1 |  |
|                                                            |    | Познавательные процессы: внимание, память,<br>мышление. Приемы развития психических процессов.                                                         | Тип учебного занятия:<br>изучение и первичное                                                                                                                              |   | У2,32 |   |  |

|                                                    |    |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                           |   |        |   |  |
|----------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------|---|--|
|                                                    |    |                                                                                                                                                                                             | усвоение нового материала.<br>Методы учебного занятия:<br>словесный, наглядный.<br>Форма учебного занятия:<br>фронтальная                                                 |   |        |   |  |
|                                                    | 24 | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Самостоятельная работ обучающихся №6.</b><br>Исследование смысловой памяти, корректурная проба.                                                  | Тип учебного занятия:<br>закрепление и совершенствование знаний, умений.<br>Методы учебного занятия:<br>самостоятельная работа.<br>Форма учебного занятия:<br>фронтальная | 1 | У2,32  | 1 |  |
|                                                    | 25 | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие №16.</b><br>Упражнения и игры на развития мышления, памяти и внимания.                                                      | Тип учебного занятия:<br>изучение и первичное усвоение нового материала.<br>Методы учебного занятия:<br>словесный, наглядный.<br>Форма учебного занятия:<br>фронтальная   | 1 | У2,32  | 1 |  |
|                                                    | 26 | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Самостоятельная работа обучающихся № 7.</b><br>Виды памяти. Виды внимания.                                                                       | Тип учебного занятия:<br>закрепление и совершенствование знаний, умений.<br>Методы учебного занятия:<br>самостоятельная работа.<br>Форма учебного занятия:<br>фронтальная | 1 | 32, 35 | 1 |  |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Характер в структуре личности. | 27 | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие №17.</b><br>Характер в структуре личности. Понятие характера, структура, физиологические основы характера, черты характера. | Тип учебного занятия:<br>изучение и первичное усвоение нового материала.<br>Методы учебного занятия:<br>словесный, наглядный.<br>Форма учебного занятия:                  | 1 | 31,32  | 1 |  |

|                                                             |    |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                         |   |          |   |  |
|-------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------|---|--|
|                                                             |    |                                                                                                                                                                      | фронтальная                                                                                                                                                             |   |          |   |  |
|                                                             | 28 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                         | 1 |          | 1 |  |
|                                                             |    | <b>Практическое занятие № 18</b><br>Понятие эмоций, их функции и свойства.<br>Игры и упражнения на формирование умения выражать эмоции.                              | Тип учебного занятия:<br>изучение и первичное усвоение нового материала.<br>Методы учебного занятия:<br>словесный, наглядный.<br>Форма учебного занятия:<br>фронтальная |   | У5,32    |   |  |
|                                                             | 29 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                         | 1 |          | 1 |  |
|                                                             |    | <b>Практическое занятие №19</b><br>Диагностическая методика «Акцентуация характера».                                                                                 | Тип учебного занятия:<br>изучение и первичное усвоение нового материала.<br>Методы учебного занятия:<br>словесный, наглядный.<br>Форма учебного занятия:<br>фронтальная |   | 31,34    |   |  |
|                                                             | 30 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                         | 1 |          | 1 |  |
| Тема 2.4.<br>Характерологические особенности профессионала. |    | <b>Практическое занятие №20.</b><br>Анализ собственного характера, типа темперамента по методике Айзенка.                                                            | Тип учебного занятия:<br>изучение и первичное усвоение нового материала.<br>Методы учебного занятия:<br>словесный, наглядный.<br>Форма учебного занятия:<br>фронтальная |   | 31,34    |   |  |
|                                                             | 31 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                         | 1 |          | 1 |  |
|                                                             |    | <b>Практическое занятие №21.</b><br>Критерии профессионального выбора.                                                                                               | Тип учебного занятия:<br>изучение и первичное усвоение нового материала.<br>Методы учебного занятия:<br>словесный, наглядный.<br>Форма учебного занятия:<br>фронтальная |   | У4,32,33 |   |  |
|                                                             | 32 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                         | 1 |          | 1 |  |
|                                                             |    | <b>Практическое занятие №22.</b><br>Этапы профессионального пути. Стратегии формирования психики - стратегии внутреннего обретения новых свойств и качеств личности. | Тип учебного занятия:<br>изучение и первичное усвоение нового материала.<br>Методы учебного занятия:                                                                    |   | У4,34    |   |  |

|                                                     |    |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                           |          |                 |          |  |
|-----------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------|----------|--|
|                                                     |    |                                                                                                                                                                             | словесный, наглядный.<br>Форма учебного занятия:<br>фронтальная                                                                                                           |          |                 |          |  |
|                                                     | 33 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                           | <i>1</i> |                 | <i>1</i> |  |
|                                                     |    | <b>Самостоятельная работа обучающихся № 8.</b><br>Проективная методика «Человек, который срывает яблоко».                                                                   | Тип учебного занятия:<br>закрепление и совершенствование знаний, умений.<br>Методы учебного занятия:<br>самостоятельная работа.<br>Форма учебного занятия:<br>фронтальная |          | <i>У4</i>       |          |  |
|                                                     | 34 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                           | <i>1</i> |                 | <i>1</i> |  |
|                                                     |    | <b>Практическое занятие №23.</b><br>Роль современных средств массовой информации (СМИ) в формировании профессиональных и жизненных устремлений самоопределяющейся личности. | Тип учебного занятия:<br>изучение и первичное усвоение нового материала.<br>Методы учебного занятия:<br>словесный, наглядный.<br>Форма учебного занятия:<br>фронтальная   |          | <i>У3,31,33</i> |          |  |
|                                                     | 35 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                           | <i>1</i> |                 | <i>1</i> |  |
| <b>Тема 2.5.</b><br>Задатки и способности человека. |    | <b>Практическое занятие №24.</b><br>Понятие «формула профессии» (по Е.А.Климову).                                                                                           | Тип учебного занятия:<br>изучение и первичное усвоение нового материала.<br>Методы учебного занятия:<br>словесный, наглядный.<br>Форма учебного занятия:<br>фронтальная   |          | <i>У4,34</i>    |          |  |
|                                                     | 36 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                           | <i>1</i> |                 | <i>1</i> |  |
|                                                     |    | <b>Практическая работа №25.</b><br>Задатки и способности человека.                                                                                                          | Тип учебного занятия:<br>изучение и первичное усвоение нового материала.<br>Методы учебного занятия:<br>словесный, наглядный.<br>Форма учебного занятия:<br>фронтальная   |          | <i>У5,31</i>    |          |  |
|                                                     | 37 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                           | <i>1</i> |                 | <i>1</i> |  |
|                                                     |    | <b>Самостоятельная работа обучающихся № 9.</b>                                                                                                                              | Тип учебного занятия:                                                                                                                                                     |          | <i>У4,34</i>    |          |  |

|                                                          |    |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                |   |          |   |  |
|----------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------|---|--|
|                                                          |    | Методика «Профассоциации».                                                                                                                                                        | закрепление и совершенствование знаний, умений.<br>Методы учебного занятия: самостоятельная работа.<br>Форма учебного занятия: фронтальная                     |   |          |   |  |
|                                                          | 38 | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическая работа №26.</b><br>Тест «Я и моя профессия»                                                                               | Тип учебного занятия: изучение и первичное усвоение нового материала.<br>Методы учебного занятия: словесный, наглядный.<br>Форма учебного занятия: фронтальная | 1 | У3,34    | 1 |  |
| <b>Раздел 3. Самопознание. Самовоспитание личности.</b>  |    |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                |   |          |   |  |
| <b>Тема 3.1.</b><br>Кризисы и конфликты в жизни человека | 39 | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие №27.</b><br>Коммуникативная компетентность. Условия формирования компетентности.                                  | Тип учебного занятия: изучение и первичное усвоение нового материала.<br>Методы учебного занятия: словесный, наглядный.<br>Форма учебного занятия: фронтальная | 1 | У1,31    | 1 |  |
|                                                          | 40 | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие №28.</b><br>Кризисы и конфликты в жизни человека.<br>Конструктивное преодоление личностных конфликтов и кризисов. | Тип учебного занятия: изучение и первичное усвоение нового материала.<br>Методы учебного занятия: словесный, наглядный.<br>Форма учебного занятия: фронтальная | 1 | У1,31,32 | 1 |  |
|                                                          | 41 | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие №29.</b><br>Решение ситуационных задач по теме «Конфликт»                                                         | Тип учебного занятия: изучение и первичное усвоение нового материала.<br>Методы учебного занятия: словесный, наглядный.                                        | 1 | У1,31,32 | 1 |  |
|                                                          |    |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                |   |          |   |  |
|                                                          |    |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                |   |          |   |  |
|                                                          |    |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                |   |          |   |  |

|                                                      |    |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                               |   |       |   |  |
|------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|---|--|
|                                                      |    |                                                                                                                                                          | Форма учебного занятия:<br>фронтальная                                                                                                                                        |   |       |   |  |
|                                                      | 42 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                     |                                                                                                                                                                               | 1 |       | 1 |  |
|                                                      |    | <b>Самостоятельная работа обучающихся №10.</b><br>Разрешение и профилактика конфликтов.                                                                  | Тип учебного занятия:<br>закрепление и совершенствование знаний, умений.<br>Методы учебного занятия:<br>самостоятельная работа.<br>Форма учебного занятия:<br>фронтальная     |   | У1,32 |   |  |
| <b>Тема 3.2.</b><br>Этапы профессионального развития | 43 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                     |                                                                                                                                                                               | 1 |       | 1 |  |
|                                                      |    | <b>Практическое занятие №30.</b><br>Этапы профессионального становления.<br>Профессиональные намерения и осознанные желания в процессе выбора профессии. | Тип учебного занятия:<br>закрепление и совершенствование знаний, умений.<br>Методы учебного занятия:<br>самостоятельная работа.<br>Форма учебного занятия:<br>фронтальная     |   | У5,34 |   |  |
|                                                      | 44 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                     |                                                                                                                                                                               | 1 |       | 1 |  |
|                                                      |    | <b>Самостоятельная работа обучающихся №11.</b><br>Проявление индивидуальности в профессиональной деятельности.                                           | Тип учебного занятия:<br>закрепление и совершенствование знаний, умений.<br>Методы учебного занятия:<br>самостоятельная работа.<br>Форма учебного занятия:<br>индивидуальная. |   | У1,33 |   |  |
|                                                      | 45 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                     |                                                                                                                                                                               | 1 |       | 1 |  |
|                                                      |    | <b>Практическое занятие №31.</b><br>Профессиональное обучение - профессиональная подготовка. Профессиональное мастерство.                                | Тип учебного занятия:<br>изучение и первичное усвоение нового материала.<br>Методы учебного занятия:<br>словесный, наглядный.<br>Форма учебного занятия:<br>фронтальная       |   | У1,34 |   |  |
|                                                      | 46 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                     |                                                                                                                                                                               | 1 |       | 1 |  |

|                                           |    |                                                                                                      |                                                                                                                                                                         |   |       |   |  |
|-------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|---|--|
|                                           |    | <b>Практическое занятие №32.</b><br>Деловая игра «Кадровый вопрос»                                   | Тип: урок применения знаний, умений<br>Метод: деловая игра<br>Форма: групповая                                                                                          |   | У1,34 |   |  |
| <b>Тема 3.3.</b><br>Портрет профессионала | 47 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                 |                                                                                                                                                                         | 1 |       | 1 |  |
|                                           |    | <b>Практическое занятие №33.</b><br>Процедура и методы профессиональной аттестации в специальностях. | Тип учебного занятия:<br>изучение и первичное усвоение нового материала.<br>Методы учебного занятия:<br>словесный, наглядный.<br>Форма учебного занятия:<br>фронтальная |   | У4,34 |   |  |
|                                           | 48 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                 |                                                                                                                                                                         | 1 |       | 1 |  |
|                                           |    | <b>Практическое занятие №34.</b><br>Профессиография и профессиограмма.                               | Тип учебного занятия:<br>изучение и первичное усвоение нового материала.<br>Методы учебного занятия:<br>словесный, наглядный.<br>Форма учебного занятия:<br>фронтальная |   | У4,31 |   |  |
|                                           | 49 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                 |                                                                                                                                                                         | 1 |       | 1 |  |
|                                           |    | <b>Практическое занятие №35.</b><br>Профессиональное долголетие.                                     | Тип учебного занятия:<br>изучение и первичное усвоение нового материала.<br>Методы учебного занятия:<br>словесный, наглядный.<br>Форма учебного занятия:<br>фронтальная |   | У4,34 |   |  |
|                                           | 50 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                 |                                                                                                                                                                         | 1 |       | 1 |  |
|                                           |    | <b>Практическое занятие №3</b><br>Социально-психологический портрет профессионала.                   | Тип учебного занятия:<br>изучение и первичное усвоение нового материала.<br>Методы учебного занятия:<br>словесный, наглядный.<br>Форма учебного занятия:<br>фронтальная |   | У1,33 |   |  |
|                                           | 51 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                 |                                                                                                                                                                         | 1 |       |   |  |
|                                           |    | <b>Зачет.</b>                                                                                        | Тип учебного занятия:                                                                                                                                                   |   | З1,34 |   |  |

|  |  |  |                                                                                                                                                   |  |    |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----|--|--|
|  |  |  | изучение и первичное<br>усвоение нового материала.<br>Методы учебного занятия:<br>словесный, наглядный.<br>Форма учебного занятия:<br>фронтальная |  |    |  |  |
|  |  |  | <b>Всего</b>                                                                                                                                      |  | 51 |  |  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством. (Содержание дидактической единицы закрепляется на лабораторных, практических занятиях)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия учебной аудитории/кабинета психологии.

Оборудование учебной аудитории/кабинета: посадочные места по количеству обучающихся, рабочее место преподавателя.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**  
**Основные источники:**

1. Шеламова Г.М. Деловая культура и психология общения: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: Издательский центр «Академия», 2017.
2. Толстых Н.Н., Кулагина И.Ю., Апасова Е.В. Социальная возрастная психология. Учебное пособие. — М.: Академический Проект. 2019. 346 с.
3. Психология. Учебник и практикум для СПО / под общ. ред. А. С. Обухова. — М.: Юрайт. 2019. 404 с.
4. Немов Р. С. Общая психология. Учебник и практикум для СПО. В 3-х томах. Том 2. В 4-х книгах. Книга 2. Внимание и память. — М.: Юрайт. 2019. 262 с.
5. Леонтьева В. Л. Психология. Учебное пособие для СПО. — М.: Юрайт. 2019. 152 с.

#### **Дополнительные источники:**

1. Выборнова В.В. Актуализация проблем профессионального самоопределения молодежи / В.В. Выборнова, Е.А. Дунаева // Социологические исследования. 2006. № 4. С. 99—105.
2. Носс И.Н. Профессиографический аспект профессиональной психодиагностики // Мир психологии. 2006. №3. С. 192—203.
3. Рогов Е.И. Выбор профессии. Становление профессионала. М., 2003. – 336 с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Центр тестирования и развития [Электронный ресурс]: Гуманитарные технологии. Профориентация: Кем стать. URL: <http://www.proforientator.ru>
2. Academia [Электронный ресурс]: Издательский центр «Академия». <https://academia-moscow.ru/>
3. Школьный психолог [Электронный ресурс]. URL: <http://psy.1september.ru> .

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимся индивидуальных заданий, проектов, исследований и т.п.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                              | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знать:</b>                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Оценка работы и активности на практическом занятии;</li> <li>- оценка решения практических ситуаций, задач;</li> <li>- оценка участия в ролевых и деловых играх;</li> <li>- тестирование;</li> </ul> |
| 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.                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Уметь:</b>                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Фронтальный и индивидуальный опрос;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- составление схем, таблиц;</li> <li>- оценка выполнения самостоятельной работы.</li> </ul>                                    |
| применять на практике полученные знания и навыки в различных условиях профессиональной деятельности и взаимодействия с окружающими;                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                               |
| 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;                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                               |