

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

**АУД.03 ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
САМООПРЕДЕЛЕНИЕ
16657 Повар**

2025г.

Рассмотрено
на заседании МО ПСОП
Протокол № 9 от 20.05.2025

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

	СТР.
1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

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;
Уметь	З. 5	методы и формы поиска необходимой информации для эффективной организации учебной и будущей профессиональной деятельности.
	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
Объем образовательной нагрузки	51
Самостоятельна учебная нагрузка	11
Всего занятий	40
теоретического обучения	4
практические занятия	36
Консультации	
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	
Объем образовательной нагрузки	20	15	16	-	51
Самостоятельна учебная нагрузка	4	4	3	-	11
Всего занятий	16	11	13	-	40
теоретического обучения	2	1	1	-	4
практические занятия	14	10	12	-	36
Консультации					
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. Психология профессиональной деятельности.	1	Содержание учебного материала		1		1		
		Задачи предмета «Психология личности и профессиональное самоопределение». Требования к усвоению программы.	Тип учебного занятия: изучение и усвоение нового материала. Метод: словесный, наглядный. Форма: фронтальная		31,35			
	2	Содержание учебного материала		1				
		Практическое занятие №1. Мини-сочинение «Почему я выбрал профессию повара»	Тип учебного занятия: изучение и первичное усвоение нового материала. Методы учебного занятия: словесный, наглядный. Форма учебного занятия: фронтальная		У4,33			
	3	Содержание учебного материала		1				
		Практическое занятие №2 Деятельность: понятие, виды, структура, элементы и компоненты деятельности. Стадии становления профессионала.	Тип учебного занятия: изучение и первичное усвоение нового материала. Методы учебного занятия: словесный, наглядный. Форма учебного занятия: фронтальная		У5,31			
	4	Содержание учебного материала		1				
		Практическое занятие №3. Ознакомление с миром профессий и предъявляемых профессией требований. Типы профессий.	Тип учебного занятия: изучение и первичное усвоение нового материала. Методы учебного занятия:		У1,31,35			

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

		на выбор профессии.	совершенствование знаний, умений. Методы учебного занятия: самостоятельная работа. Форма учебного занятия: фронтальная				
	10	Содержание учебного материала		1		1	
		Практическое занятие №7 Методика « Дифференциально-диагностический опросник» Е.Климова.	Тип учебного занятия: изучение и первичное усвоение нового материала. Методы учебного занятия: словесный, наглядный. Форма учебного занятия: фронтальная		У5,34		
Тема 1.3. Технология выбора профессии.	11	Содержание учебного материала		1			
		Основные принципы и технологии выбора профессии. Современный рынок труда. Понятие конкурентоспособности.	Тип учебного занятия: изучение и первичное усвоение нового материала. Методы учебного занятия: словесный, наглядный. Форма учебного занятия: фронтальная		31,33		
	12	Содержание учебного материала		1		1	
		Практическое занятие №8 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. Методы учебного занятия: словесный, наглядный. Форма учебного занятия: фронтальная		У3,33		
	13	Содержание учебного материала		1		1	
		Самостоятельная работа обучающихся №3. Составление личной профессиональной перспективы.	Тип учебного занятия: закрепление и совершенствование знаний, умений. Методы учебного занятия: самостоятельная работа. Форма учебного занятия:		У3,У4, 33		

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

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

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

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

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

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

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

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

			изучение и первичное усвоение нового материала. Методы учебного занятия: словесный, наглядный. Форма учебного занятия: фронтальная				
			Всего		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 (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Знать:</p> <p>необходимую терминологию, основы и сущность профессионального самоопределения;</p> <p>простейшие способы и приемы развития психических процессов и управления собственными психическими состояниями, основные механизмы психической регуляции поведения человека;</p> <p>современное состояние рынка труда, мир профессий и предъявляемых профессией требований к психологическим особенностям человека, его здоровью;</p> <p>основные принципы и технологии выбора профессии;</p> <p>методы и формы поиска необходимой информации для эффективной организации учебной и будущей профессиональной деятельности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Оценка работы и активности на практическом занятии; - оценка решения практических ситуаций, задач; - оценка участия в ролевых и деловых играх; - тестирование;
<p>Уметь:</p> <p>применять на практике полученные знания и навыки в различных условиях профессиональной деятельности и взаимодействия с окружающими;</p> <p>использовать простейшие приемы развития и тренировки психических процессов, а также приемы психической саморегуляции в процессе деятельности и общения;</p> <p>на основе анализа современного рынка труда, ограничений здоровья и требований профессий осуществлять осознанный, адекватный профессиональный выбор и выбор собственного пути профессионального обучения;</p> <p>планировать и составлять временную перспективу своего будущего;</p> <p>успешно реализовывать свои возможности и адаптироваться к новой социальной, образовательной и профессиональной среде;</p>	