

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
САМООПРЕДЕЛЕНИЕ»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования (утв. Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ 20 апреля 2015 г. N 06 - 830вн)

Организация-разработчик: ОГБПОУ «Смоленский автотранспортный колледж имени Е.Г.Трубицына»

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	11
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	12

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ»

**1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина «Психология личности и профессиональное самоопределение» входит в адаптационный учебный цикл.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК01- ОК06; ОК09	<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 так же 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>	<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>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Обязательная учебная нагрузка</b>	<b>48</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	22
практические занятия	12
самостоятельная работа	12
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся 2	Объем в часах 3	Осваив. элем. комп. 4
Раздел 1 Психология профессиональной деятельности. Сущность профессионального самоопределения.			
Тема 1.1. Психология профессиональной деятельности.	Содержание учебного материала		
	1 Психология профессиональной деятельности. Профессиональное самоопределение. Деятельность: понятие, виды, структура, элементы и компоненты деятельности. Сущность профессионального самоопределения. Терминология, основы и сущность профессионального самоопределения. Стадии становления личности. Конфликты профессионального самоопределения. Простейшие способы и приемы развития психических процессов и управления собственными психическими состояниями, основные механизмы психической регуляции поведения человека.	2	OK1-OK6
	2 <b>Практическое занятие.</b> Склонность личности к различным сферам профессиональной деятельности. Определение склонностей личности к различным сферам профессиональной деятельности. Ознакомление с миром профессий и предъявляемых профессией требований. Типы профессий. Определение преимущественной склонности и способности к какой-либо сфере профессиональной деятельности.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка реферата на тему: Сущность профессионального самоопределения. Технология выбора профессии	1	
Раздел 2 Проблема выбора. Профессиональная непригодность.			
Тема 2.1 Профотбор и профессиональная пригодность.	Содержание учебного материала		
	3 Профотбор и профессиональная пригодность. Профессиональные типы личности. Факторы, влияющие на выбор профессии. Ошибки выбора профессии. Понятие и свойства профессиональной непригодности. Современное состояние рынка труда, мир профессий и предъявляемых профессий требований к психологическим особенностям человека, его здоровью.	2	OK1-OK6; OK9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка реферата на тему: Психологические особенности профессиональных кризисов	1	

Раздел 3 Технология выбора профессии. Правильные ориентиры.				
Тема 3.1 Профессиональное самоопределение. Технология выбора профессии.	Содержание учебного материала			
	4	Профессиональное самоопределение. Технология выбора профессии. Основные составляющие правильного выбора профессии. Основные принципы и технологии выбора профессии. Правила выбора профессии. Современный рынок труда Понятие конкурентоспособности. <b>Практическое занятие</b> Осуществление осознанного, адекватного профессионального выбора и выбора собственного пути профессионального обучения на основе анализа современного рынка труда, ограничений здоровья и требований профессий.	1	OK1-OK6; OK9
			1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка реферата на тему: Личные профессиональные перспективы	1		
Раздел 4 Личностные регуляторы выбора профессии. Понятие о личности, ее структуре.				
Тема 4.1 Психология личности	Содержание учебного материала			
	5	Психология личности. Понятия личность, человек, индивид, индивидуальность и их соотношение. Определение понятия личность. Структура личности. Свойства и индивидуально-типологические особенности личности.	2	OK1-OK6; OK9
		6	Особенности личности, влияющие на выбор профессии. Профессиональное самоопределение личности или выбор профессии. Особенности личности, влияющие на выбор профессии. Личностные регуляторы выбора профессии. Самооценка личности в выборе профессии. Особенности типов личности и выбор профессии. <b>Практическое занятие.</b> Планирование и составление временной перспективы своего будущего. Успешная реализация своих возможностей и адаптация к новой социальной, образовательной и профессиональной среде.	
				1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка реферата на тему: Личность и профессия.	1		
Раздел 5 Психические процессы и волевая регуляция человека.				
Тема 5.1	Содержание учебного материала			

Понятие о психических процессах. Волевая регуляция деятельности человека.	7	Психические процессы, свойства и состояния. Общие понятия о психике. Сознание как высшая форма психики. Психические процессы. Психические состояния. Свойства психики. Определение понятия воля. Волевая регуляция деятельности человека.	2	ОК3-ОК6
	8	<b>Практическое занятие.</b> Приемы развития психических процессов. Определение уровня развития познавательных процессов (внимание, память, мышление). Использование простейших приемов развития и тренировки психических процессов, а также приемы психической саморегуляции в процессе деятельности и общения.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка реферата на тему: Виды памяти. Виды внимания.		2	
Раздел 6 Характер, темперамент и направленность личности.				
Тема 6.1 Характер в структуре личности.	Содержание учебного материала			
	9	Характер в структуре личности. Определение понятия «личность». Направленность личности. Понятие характера. Физиологические основы характера. Структура характера. Черты характера. Акцентуации характера.	2	ОК3-ОК6
	10	Темперамент. Понятие о темпераменте. Физиологические основы темперамента. История учений о темпераменте. Типы темпераментов и их психологическая характеристика. Свойства темперамента: экстраверсия, интроверсия, нейротизм, стабильность, реактивность, активность, пластичность, ригидность. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности.	2	
	11	<b>Практическое занятие.</b> Определение типа темперамента и характерологических особенностей. Ознакомление с основными подходами к определению типов темперамента. Определение типа темперамента и характерологических особенностей.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка реферата на тему: Влияние темперамента на выбор профессии		1	
Раздел 7 Познание задатков и способностей.				
Тема 7.1 Способности и задатки.	Содержание учебного материала			
	12	Способности и задатки. Способности и задатки. Профессиональные способности и их формирование. Способности как свойство личности. Виды способностей. Развитие способностей.	2	ОК2-ОК6
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка реферата на тему:		1	



	Мои способности к профессии. Познание задатков и способностей.				
Раздел 8 Самопознание. Самовоспитание личности.					
Тема 8.1 Психология самопознания и самовоспитания личности	Содержание учебного материала				
	13	Психология самопознания и самовоспитания личности. Понятия самопознание и самовоспитание. Движущие силы и механизм самовоспитания личности. Методы самовоспитания. Самоактуализация.	2	OK2-OK4; OK6	
	14	<b>Практическое занятие.</b> Приемы психической саморегуляции в процессе деятельности и общения. Ознакомление с понятием саморегуляция. Сущность психической саморегуляции. Основы психической саморегуляции. Приемы саморегуляции.	2		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка реферата на тему: Самовоспитание личности			1		
Раздел 9 Профессиональное самоопределение на разных стадиях возрастного развития человека. Особенности юношеского периода.					
Тема 9.1 Психология профессионального самоопределения на разных стадиях	Содержание учебного материала				
	15	Психология профессионального самоопределения на разных стадиях. Основные подходы к определению понятия «профессиональное самоопределение». Стадии профессионального становления личности. Профессиональное и личностное самоопределение в юношеском возрасте. Особенности юношеского возраста. Образ "Я" и характер профессиональной деятельности. Методы и формы поиска необходимой информации для эффективной организации учебной и будущей профессиональной деятельности.	2	OK2-OK4; OK6; OK9	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка реферата на тему: «Я» и моя будущая профессия			1		
Раздел 10 Профессия, специальность, специализация. Основные классификации профессий.					
Тема 10.1	Содержание учебного материала				

Профессия. Специальность. Классификация профессий.	16	Профессия. Специальность. Классификация профессий. Общее представление о профессии. Понятие профессия, специальность, специализация, должность. Основные подходы к классификации профессий. Изучение психологии выбора профессии. Профессиография и профессиограмма.	2	ОК1-ОК6; ОК9
	17	<b>Практическое занятие.</b> Применение на практике полученных знаний и навыков в различных условиях профессиональной деятельности и взаимодействия с окружающими	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка реферата на тему: Профессиограмма различных профессий		2	
18. Зачет			2	
<b>Всего:</b>			<b>48</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета (аудитории) и рабочих мест кабинета: учебная мебель, дидактические пособия, программное обеспечение, компьютеры, проекторы, видеофильмы по отдельным темам.

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

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

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### **Основные источники:**

1. Столяренко Л.Д. Психология общения : учебник/ Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгин. – Ростов н/Д: Феникс, 2018.

##### **Дополнительные источники:**

1. Айзенк Г.Ю. Структура личности / Пер. с англ.. - М.; СПб: КСП+; Ювента, 1999.
2. Божович Л.И. Проблемы формирования личности / Под ред. Д.И. Фельдштейна. - М., Воронеж: МОДЭК, 1995.
3. Борисова Е.М. О роли профессиональной деятельности в развитии личности // Психология формирования и развития личности / Под ред. Л. И. Анцыферовой. - М.: Наука, 1980.
4. Еникеев М.И. Общая и социальная психология. - М.: НОРМА - ИНФРА, 2000.
5. Маклаков О.А. Общая психология. - СПб.: Питер, 2000.
6. Подымова, Л.С., Духова, Л.И., Ларина, Е.А., Шиян, О.А. Психологопедагогический практикум / Л.С. Подымова, Л.И. Духова, Е.А. Ларина, О.А. Шиян. - М.: Академия, 2009
7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - СПб., 2000.
8. Хьелл и Зиглер. Теории личности — СПб. Питер Пресс, 2006;

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>применять на практике полученные знания и навыки в различных условиях профессиональной деятельности и взаимодействия с окружающими;</li> <li>использовать простейшие приемы развития и тренировки психических процессов, а так же приемы психической саморегуляции в процессе деятельности и общения;</li> <li>на основе анализа современного рынка труда, ограничений здоровья и требований профессий осуществлять осознанный, адекватный профессиональный выбор и выбор собственного пути профессионального обучения;</li> <li>планировать и составлять временную перспективу своего будущего;</li> <li>успешно реализовывать свои возможности и адаптироваться к новой социальной, образовательной и профессиональной среде;</li> </ul>	<p>Оценка выполнения практического задания. Оценка выполнения самостоятельной работы.</p>
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>необходимую терминологию, основы и сущность профессионального самоопределения;</li> <li>простейшие способы и приемы развития психических процессов и управления собственными психическими состояниями, основные механизмы психической регуляции поведения человека;</li> <li>современное состояние рынка труда, мир профессий и предъявляемых профессией требований к психологическим особенностям человека, его здоровью;</li> <li>основные принципы и технологии выбора профессии;</li> <li>методы и формы поиска необходимой информации для эффективной организации учебной и будущей профессиональной деятельности.</li> </ul>	<p>Устный опрос. Оценка выполнения контрольного задания. Оценка выполнения самостоятельной работы.</p>