



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

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

А.03 «Психология личности и профессиональное самоопределение»

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

Приказ на утверждение  
№ 661 от 01.09.2021

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

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

Рабочая программа А.03 «Психология личности и профессиональное самоопределение» разработана на основе Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования (утв. Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ 20 апреля 2015 г. N 06-830вн). Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППКРС (адаптированной для обучающихся инвалидов и обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.13 Технология парикмахерского искусства.

Составитель:

Коптева Екатерина Олеговна, преподаватель ГБПОУ «ЧГКИПиТ»

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППКРС (адаптированной для обучающихся инвалидов и обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.13 Технология парикмахерского искусства.

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

## 1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Компетенции	Уметь	Знать
ОК 1 – 6, ОК 9, ОК 10, ОК 11	<ul style="list-style-type: none"><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 также 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>	<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>

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной нагрузки</b>	<b>66</b>
<b>Всего учебных занятий</b>	<b>58</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	36
лабораторные занятия (если предусмотрено)	—
практические занятия (если предусмотрено)	22
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	—
контрольная работа	—
Самостоятельная работа	-
<b>Консультации</b>	<b>2</b>
<b>Практическая подготовка</b>	<b>22</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>6</b>
Форма промежуточной аттестации – экзамен	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
<b>Раздел 1. Психология профессиональной деятельности. Сущность профессионального самоопределения.</b>		<b>22</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 1.1 Психология профессиональной деятельности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2		ОК 1 – 6, ОК 9, ОК 10, ОК 11
	Психология профессиональной деятельности. Ключевые понятия о развитии личности. Факторы, движущие силы и стадии профессионального становления личности. Взаимодействие индивидуального, личностного и профессионального развития личности.			
	<b>Практическое занятие.</b> Опросник «Профессиональная готовность»	2	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 1.2. Понятие «профессия». Классификация современных профессий</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Подходы к определению понятия «профессия». Профессиональная деятельность как сложная организованная структура : субъект труда, объект труда Классификация профессий. Психологическая структура профессиональной деятельности. Метод профессиографии. Профессиограммы и их виды. Содержание и структура профессиограмм. Принципы профессиографирования. Схемы профессиографирования.	2	2	ОК 1 – 6, ОК 9, ОК 10, ОК 11
	<b>Практическое занятие.</b> Знакомство с профессиограммами различных профессий. Составить профессиограмму интересующей профессии.	2	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	–		
<b>Тема 1.3 Сущность профессионального самоопределения личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2		ОК 1 – 6, ОК 9, ОК 10, ОК 11
	Понятие «профессиональное самоопределение личности». Факторы профессионального самоопределения личности. Сущность и результат профессионального самоопределения			

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

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
	собственного пути профессионального обучения на основе анализа современного рынка труда, ограничений здоровья и требований профессий. Личный профессиональный план .			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Раздел 3. Понятие о личности, ее структуре Самопознание. Самовоспитание личности</b>		<b>24</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 3. 1</b> <b>Понятие о личности, ее структуре.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 1 – 6, ОК 9, ОК 10, ОК 11
	Понятия личность, человек, индивид, индивидуальность и их соотношение. Определение понятия личность. Структура личности. Свойства и индивидуально-типологические особенности личности. Особенности личности, влияющие на выбор профессии.	2		
	<b>Практическое занятие</b> Определение профессионального типа личности (Тест Дж.Голланда (Дж.Холланда). Определение ведущих мотивов деятельности. Методика «Мотивы выбора профессии»	2	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 3.2.Понятие о психических процессах. Волевая регуляция деятельности человека.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 1 – 6, ОК 9, ОК 10, ОК 11
	Психические процессы, свойства и состояния. Общие понятия о психике. Сознание как высшая форма психики. Психические процессы. Психические состояния. Свойства психики. Определение понятия воля. Волевая регуляция деятельности человека.	2		
	<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.	4	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 3.3. Характер, темперамент и</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 1 – 6, ОК

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
направленность личности.	Характер в структуре личности. Понятие характера. Физиологические основы характера. Структура характера. Черты характера. Акцентуации характера.	2	2	9, ОК 10, ОК 11
	Понятие о темпераменте. Физиологические основы темперамента, его виды и особенности. Типы темпераментов и их психологическая характеристика. Свойства темперамента: экстраверсия, интроверсия, нейротизм, стабильность, реактивность, активность, пластичность, ригидность. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности.	2		
	Определение понятия «направленность личности». Направленность и деятельность личности. Взаимосвязь характера, темперамента и направленности личности. Природные свойства нервной системы в профессиональной деятельности. Основные механизмы психической регуляции и поведения человека	2		
	<b>Практическое занятие.</b> Определение типа темперамента «Личностный опросник» (тест Айзенка) Опросник структуры темперамента по В.Русалову. Проведение индивидуального самоанализа «Мои черты характера» (Самодиагностика) Подбор диагностических методик по изучению эмоционально-волевой сферы. Самодиагностика уровня развития волевых качеств.	2	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>			
<b>Тема 3.4. Познание задатков и способностей.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Способности, задатки и индивидуальные различия людей. Развитие способностей. Общие и специальные способности. Деятельность как важнейшее условие проявления и развития и развития способностей.	2		ОК 1 – 6, ОК 9, ОК 10, ОК 11

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
<b>Тема 3.5 Психология самопознания и самовоспитания личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Психология самопознания и самовоспитания личности. Понятия самопознание и самовоспитание. Движущие силы и механизм самовоспитания личности. Методы самовоспитания. Самоактуализация Ознакомление с понятием саморегуляция. Сущность психической саморегуляции. Основы психической саморегуляции.	2		
	<b>Практическое занятие.</b> Составить интеллект – карту «Психическая саморегуляция» . Приемы психической саморегуляции в процессе деятельности и общения. Составить программу по самовоспитанию	2	2	
<b>Консультация</b>		<b>2</b>		
<b>Экзамен</b>		<b>6</b>		
<b>Всего:</b>		<b>66</b>	<b>22</b>	

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

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

Оборудование учебного кабинета:

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

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

наборы материалов и оборудования для изобразительной деятельности.

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

#### **3.2 Информационное обеспечение реализации программы**

##### **3.2.1 Основные источники (печатные издания)**

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

Дополнительные источники:

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

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

Результаты обучения	Формы и методы оценки
<p><b>Знания:</b></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><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– письменный/устный опрос;</li> <li>– тестирование;</li> <li>– оценка результатов самостоятельной работы (докладов, рефератов, теоретической части проектов, учебных исследований и т.д.)</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация</b> в форме зачета в виде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– письменных/устных ответов,</li> <li>– тестирования.</li> </ul>
<p><b>Умения:</b></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 также 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><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– экспертная оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий, защита отчетов по практическим занятиям;</li> <li>– оценка заданий для самостоятельной работы.</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– экспертная оценка выполнения практических заданий на зачете</li> </ul>