

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебной дисциплины

**«ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
САМООПРЕДЕЛЕНИЕ»**

2024 г.



## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12

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

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной адаптационной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 19.02.13 Технология продуктов общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС

Дисциплина входит в адаптационный учебный цикл дисциплин.

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен уметь:**

применять на практике полученные знания и навыки в различных условиях профессиональной деятельности и взаимодействия с окружающими;

использовать простейшие приемы развития и тренировки психических процессов, а так же приемы психической саморегуляции в процессе деятельности и общения;

на основе анализа современного рынка труда, ограничений здоровья и требований профессий осуществлять осознанный, адекватный профессиональный выбор и выбор собственного пути профессионального обучения;

планировать и составлять временную перспективу своего будущего;

успешно реализовывать свои возможности и адаптироваться к новой социальной, образовательной и профессиональной среде;

**знать:**

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.

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 54 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 36 часов;  
самостоятельной работы обучающегося – 18 часов.

## 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>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	54
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	36
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	12
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего),</b> в том числе консультации	18
Промежуточная аттестация в форме	зачета

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1 Психология профессиональной деятельности. Сущность профессионального самоопределения.</b>			
<b>Тема 1.1. Психология профессиональной деятельности.</b>	Содержание учебного материала		
	1 <b>Психология профессиональной деятельности.</b> Профессиональное самоопределение. Деятельность: понятие, виды, структура, элементы и компоненты деятельности. Сущность профессионального самоопределения. <b>Терминология, основы и сущность профессионального самоопределения.</b> Стадии становления личности. Конфликты профессионального самоопределения. <b>Простейшие способы и приемы развития психических процессов и управления собственными психическими состояниями, основные механизмы психической регуляции поведения человека.</b>	2	2
	2 <b>Практическое занятие. Склонность личности к различным сферам профессиональной деятельности.</b> 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	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка реферата на тему: Сущность профессионального самоопределения. Технология выбора профессии	2	3
<b>Раздел 2 Проблема выбора. Профессиональная непригодность.</b>			
<b>Тема 2.1 Профотбор и профессиональная пригодность.</b>	Содержание учебного материала		
	3 <b>Профотбор и профессиональная пригодность.</b> Профессиональные типы личности. Факторы, влияющие на выбор профессии. Ошибки выбора профессии. Понятие и свойства профессиональной непригодности. <b>Современное состояние рынка труда, мир профессий и предъявляемых профессий требований к психологическим особенностям человека, его здоровью.</b>	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка реферата на тему: Психологические особенности профессиональных кризисов	1	3

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

<b>Понятие о психических процессах. Волевая регуляция деятельности человека.</b>	7	<b>Психические процессы, свойства и состояния.</b> Общие понятия о психике. Сознание как высшая форма психики. Психические процессы. Психические состояния. Свойства психики. Определение понятия воля. Волевая регуляция деятельности человека.	2	2
	8	<b>Практическое занятие. Приемы развития психических процессов.</b> Определение уровня развития познавательных процессов (внимание, память, мышление). <b>Использование простейших приемов развития и тренировки психических процессов, а также приемы психической саморегуляции в процессе деятельности и общения.</b>	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка реферата на тему: Виды памяти. Виды внимания.		2	3
<b>Раздел 6 Характер, темперамент и направленность личности.</b>				
<b>Тема 6.1 Характер в структуре личности.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	9	<b>Характер в структуре личности.</b> Определение понятия «личность» Направленность личности. Понятие характера. Физиологические основы характера. Структура характера. Черты характера. Акцентуации характера.	2	2
	10	<b>Темперамент.</b> 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	2
	11	<b>Практическое занятие. Определение типа темперамента и характерологических особенностей.</b> Ознакомление с основными подходами к определению типов темперамента. Определение типа темперамента и характерологических особенностей.	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка реферата на тему: Влияние темперамента на выбор профессии		3	3
<b>Раздел 7 Познание задатков и способностей.</b>				
<b>Тема 7.1 Способности и задатки.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	12	<b>Способности и задатки.</b> Способности и задатки. Профессиональные способности и их формирование. Способности как свойство личности. Виды способностей. Развитие способностей.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка реферата на тему: Мои способности к профессии.		1	3

	Познание задатков и способностей.			
<b>Раздел 8 Самопознание. Самовоспитание личности.</b>				
<b>Тема 8.1 Психология самопознания и самовоспитания личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	13	<b>Психология самопознания и самовоспитания личности.</b> Понятия самопознание и самовоспитание. Движущие силы и механизм самовоспитания личности. Методы самовоспитания. Самоактуализация.	2	2
	14	<b>Практическое занятие. Приемы психической саморегуляции в процессе деятельности и общения.</b> Ознакомление с понятием саморегуляция. Сущность психической саморегуляции. Основы психической саморегуляции. Приемы саморегуляции.	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка реферата на тему: Самовоспитание личности		2	3
<b>Раздел 9 Профессиональное самоопределение на разных стадиях возрастного развития человека. Особенности юношеского периода.</b>				
<b>Тема 9.1 Психология профессионального сам оопределения на разных стадиях</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	15	<b>Психология профессионального самоопределения на разных стадиях.</b> 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. <b>Методы и формы поиска необходимой информации для эффективной организации учебной и будущей профессиональной деятельности.</b>	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка реферата на тему: «Я» и моя будущая профессия		1	3
<b>Раздел 10 Профессия, специальность, специализация. Основные классификации профессий.</b>				
<b>Тема 10.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			

<b>Профессия. Специальность. Классификация профессий.</b>	16	<b>Профессия. Специальность. Классификация профессий.</b> Общее представление о профессии. Понятие профессия, специальность, специализация, должность. Основные подходы к классификации профессий. Изучение психологии выбора профессии. Профессиография и профессиограмма.	2	2
	17	<b>Практическое занятие.</b> Применение на практике полученных знаний и навыков в различных условиях профессиональной деятельности и взаимодействия с окружающими	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка реферата на тему: Профессиограмма различных профессий		3	3
<b>18. Зачет</b>			2	2
Итого за 1 курс				
максимальная нагрузка, часов			54	
Самостоятельная работа обучающегося, часов			18	
Обязательная учебная нагрузка обучающегося, часов			36	
в том числе практических			12	

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)
- 3- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

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

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

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. Ильин Е. П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности.: СПб.: Питер, 1-е издание, 2008 год
2. Иванова Е.М. Психологическая системная профессиография. М.Пер Сэ, 2003.

##### **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. Глуханюк, Н.С. Практикум по общей психологии: Учебное пособие для вузов / Н.С. Глуханюк и др. – М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2006.
5. Еникеев М.И. Общая и социальная психология. – М.: НОРМА – ИНФРА, 2000.
6. Маклаков О.А. Общая психология. – СПб.: Питер, 2000.
7. Подымова, Л.С., Духова, Л.И., Ларина, Е.А., Шиян, О.А. Психолого-педагогический практикум / Л.С. Подымова, Л.И. Духова, Е.А. Ларина, О.А. Шиян. - М.: Академия, 2009
8. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб., 2000.
9. Хьелл и Зиглер. Теории личности — СПб. Питер Пресс, 2006;

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнение обучающимися индивидуальных заданий, проектов исследований.

Раздел и/или тема	Результаты освоения дисциплины	Вид контроля	Форма и методы контроля	Вид оценочного средства	Форма индивидуального учёта успеваемости	Оценка результатов в **
	ЗУН *					
Раздел 1	1,2	Текущий	Тестирование Устный опрос. Выполнение реферата	Задания для текущего контроля	Учебный журнал	Бальная (2-5)
Раздел 2	1,2	Текущий	Тестирование Устный опрос. Выполнение реферата	Задания для текущего контроля	Учебный журнал	Бальная (2-5)
Раздел 3	1,2	Текущий	Тестирование Устный опрос. Выполнение реферата	Задания для текущего контроля	Учебный журнал	Бальная (2-5)
Раздел 4	1,2	Текущий	Тестирование Устный опрос. Выполнение реферата	Задания для текущего контроля	Учебный журнал	Бальная (2-5)
Раздел 4	1,2	Текущий	Тестирование Устный опрос. Выполнение реферата	Задания для текущего контроля	Учебный журнал	Бальная (2-5)
Раздел 5	1,2	Текущий	Тестирование Устный опрос. Выполнение реферата	Задания для текущего контроля	Учебный журнал,	Бальная (2-5)
Раздел 6	1,2	Текущий	Тестирование Устный опрос. Выполнение реферата	Задания для текущего контроля	Учебный журнал	Бальная (2-5)
Раздел 7	1,2	Текущий	Тестирование Устный опрос. Выполнение реферата	Задания для текущего контроля	Учебный журнал	Бальная (2-5)
Раздел 8	1,2	Текущий	Тестирование Устный опрос. Выполнение реферата	Задания для текущего контроля	Учебный журнал	Бальная (2-5)
Раздел 9	1,2	Текущий	Тестирование Устный опрос. Выполнение реферата	Задания для текущего контроля	Учебный журнал	Бальная (2-5)
Раздел 10	1,2	Текущий	Тестирование Устный опрос. Выполнение реферата	Задания для текущего контроля	Учебный журнал	Бальная (2-5)
Промежуточный контроль	1,2	Промежуточная	Зачет Индивидуальный.	Задания для промежуточного контроля	Ведомость для зачета Учебный журнал	Зачтено/не зачтено

ЗУН \*

1 – знания

2 - умения

3 - навыки

Оценка результатов \*\*

1) в баллах (2-5)