

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Новокуйбышевский гуманитарно-технологический колледж»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ «НГТК»  
В.М. Земалиндинова  
Приказ «03» февраля 2023 г. № 46.2-К

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОП.06 Психология личности и профессиональное самоопределение**

для профессии:

19.01.18            Аппаратчик-оператор            производства            продуктов  
питания из растительного сырья

профиль подготовки: естественнонаучный

на базе основного общего образования

ОДОБРЕНА  
Предметно-цикловой комиссией  
Председатель ПЦК: Н.В. Москаева

СОГЛАСОВАНО  
Зам.директора:  
О.С. Макарова

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 19.01.18 Аппаратчик-оператор производства продуктов питания из растительного сырья, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 973 от 11.11.2022 г., зарегистрированного Министерством юстиции России № 71641 от 19 декабря 2022г.

Разработчики:

ГАПОУ «НГТК»  
(место работы)

преподаватель  
(занимаемая должность)

О.В. Денькина  
(инициалы, фамилия)

Рецензенты:

ГАПОУ «НГТК»  
(место работы)

председатель ПЦК  
(занимаемая должность)

Н.В. Москаева  
(инициалы, фамилия)

ГАПОУ «НГТК»  
(место работы)

Начальник ППСиВР  
(занимаемая должность)

М.С. Балабашина  
(инициалы, фамилия)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Психология личности и профессиональное самоопределение

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа профессионального модуля (далее - программа) – является частью ООП СПО по профессии 19.01.18 Аппаратчик-оператор производства продуктов питания из растительного сырья

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина реализуется в рамках профессионального цикла (вариативная часть) и относится к общепрофессиональным дисциплинам.

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения 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 также 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.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

<b>Общие компетенции</b>	
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

объём образовательной программы **62** часов, в том числе:

- объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем **50** часа;
- консультации – **2** часа;
- экзамен – **6** часов;
- объём самостоятельной работы обучающегося **4** часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Объём образовательной программы</b>	<b>62</b>
<b>Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>50</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	30
лабораторные работы	-
практические занятия	20
самостоятельная работа	0
Консультации	2
Промежуточная аттестация (экзамен)	6

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Психология личности и профессиональное самоопределение

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1 Психология профессиональной деятельности. Сущность профессионального самоопределения</b>		<b>54</b>	
<b>Тема 1.1 Профессиональная деятельность</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Понятие «деятельность» и «профессия». Человек в сфере трудовой деятельности. Подготовка к труду. Адаптация внутренних условий и внутренних средств деятельности. Требования к внешним условиям и внешним средствам деятельности. Адаптация. Напряженность: понятие, характеристика и проявление напряженности. Подготовка к профессиональной деятельности. Требования к внешним условиям и внешним средствам деятельности. Адаптация. Напряженность: понятие, характеристика и проявление напряженности. Подготовка к профессиональной деятельности.</p> <p><b>Практическое занятие 1</b></p> <p>2. Тест для выявления начального уровня готовности обучающихся к профессиональному самоопределению.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>	<b>4</b>	1
<b>Тема 1.2 Профессиональное самоопределение</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Сущность профессионального самоопределения. Содержательно-процессуальная модель профессионального самоопределения. Профессиональное самоопределение на разных стадиях становления личности. Конфликты профессионального самоопределения.</p> <p><b>Практические занятия 2, 3</b></p> <p>1. Практикум «Портрет специалиста»</p> <p>2. Деловые игры «Биржа труда» (защита профессии), «Профконсультация».</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>	<b>6</b>	2
<b>Раздел 2 Проблемы выбора. Профессиональная непригодность</b>			
<b>Тема 2.1 Профессиональная структура личности</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Детерминация профессионального становления личности. Взаимодействие индивидуального, личностного в профессиональном развитии. Стадии профессионального становления личности. Профессиональные деформации личности. Профессиональная непригодность. Методы оценки профессиональной пригодности соискателей на должность. Психодиагностика профессиональной направленности и специальных способностей.</p> <p><b>Практические занятия 4, 5</b></p>	<b>6</b>	2
		4	

	1	Практикум «Портрет специалиста»		
	2	Деловые игры «Биржа труда» (защита профессии), «Профконсультация».		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
<b>Раздел 3 Технология выбора профессии. Правильные ориентиры</b>			<b>8</b>	
<b>Тема 3.1 Профессиональный выбор</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	2
	1	Профессиональное становление личности - формообразование. Психофизиологические свойства личности. Направленность, профессиональная компетентность, профессионально важные качества. Поиск оптимальных способов качественного выполнения профессионально значимых видов деятельности в соответствии с индивидуально-психологическими особенностями личности.		
	2	Самосознание. Самодиагностика. Самоопределение. Исследование рынка труда. Рейтинг профессий. Профессиональное консультирование. Ярмарки вакансий.		2
	<b>Практическое занятие 6</b>		2	
	1.	Анализ профессиональной направленности и рынка труда		
	<b>Самостоятельная работа. Написать эссе на тему: «Почему я выбрала данную специальность»</b>		2	
<b>Раздел 4 Личностные регуляторы выбора профессии. Понятие о личности, ее структуре</b>			<b>6</b>	
<b>Тема 4.1. Структура личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	2
	1	Понятие «личность». Отличие личности от человека, индивида, индивидуальности. Отличие человека от животного. Отличие мужчины от женщины. Составляющие структуры личности в разных школах психологии. Отечественные психологи о структуре личности. Психические познавательные процессы. Эмоция и воля. Темперамент и характер. Сознательное и бессознательное. Проявление личности в поведении и профессиональной деятельности.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		0	
<b>Тема 4.2 Свойства и качества, определяющие профессиональный выбор</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	2
	1	Понятие «задатки», «способности», «одаренность», «талант». Профессионально значимые способности и качества. Психические познавательные процессы: память, внимание, восприятие, воображение, мышление: речь. Эмоционально-волевые характеристики. Характер, Темперамент, понятие, виды и свойства темперамента.		
	<b>Практическое занятие 7</b>		2	
	1	Средства развития психических процессов		
<b>Самостоятельная работа</b>		0		
<b>Раздел 5 Психические процессы и волевая регуляция деятельности человека</b>			<b>6</b>	
<b>Тема 5.1 Эмоционально-</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	



волевая сфера	1	Понятие эмоций, их функции и свойства. Отличия между эмоциями и чувствами. Базисные эмоции. Основные элементы эмоциональной сферы личности. Психологические характеристики стресса. Механизмы регуляции эмоциональных состояний. Воля. Волевой акт. Психологические особенности воли на разных возрастных этапах развития личности.		2
	<b>Самостоятельная работа</b>		0	
Тема 5.2 Регуляция психических процессов и состояний	<b>Содержание учебного материала</b>		4	3
	1	Типы нервной деятельности и особенности регуляции психических процессов и состояний человека. Регуляция как сознательный акт. Волевые усилия. Произвольность психических познавательных процессов. Произвольность поведения. Влияния внешних факторов на состояния. Способности предупреждения эмоциональных напряжений и срывов. Техники и технологии эмоциональной регуляции и поведения.		
	<b>Практическое занятие 8</b>		2	
	1	Арт-терапия в профессии.	0	
<b>Самостоятельная работа</b>			6	
Раздел 6 Характер, темперамент и направленность личности				
Тема 6.1. Связь темперамента и характера	<b>Содержание учебного материала</b>		2	2
	1	Темперамент и характер в структуре личности. Виды темперамента. Характер. Влияние внешних факторов на формирование и изменения особенностей характера человека. Акцентуации характера. Виды акцентуаций характера. Свойства темперамента в характере человека. Методы диагностики темперамента и характера. Наборы профессионально значимых психологических качеств - основание для выбора профессии.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		0	
Тема 6.2. Характерологические особенности профессионала	<b>Содержание учебного материала</b>		4	3
	1	Критерии профессионального выбора у Е.А. Климова, Э. Гинзберг и Холланда. Комплекс характерологических особенностей при выборе профессии. Реалистический тип. Социальный тип. Исследовательский тип. Артистический тип. Предпринимательский тип. Конвенциональный тип. Коррекция личности при 3 11 компромиссном выборе профессии. Этапы профессионального пути. Стратегии формирования психики - стратегии внутреннего обретения новых свойств и качеств личности.		
	<b>Практическое занятие 9</b>		2	
	1	Диагностика профессионального типа	0	
<b>Самостоятельная работа</b>			6	
Раздел 7 Познание задатков и способностей				
Тема 7.1 Задатки и способности человека	<b>Содержание учебного материала</b>		2	2
	1	Труд как вид человеческой деятельности. Задатки и способности. Проявление задатков и способностей в психических процессах человека. Условия развития эффективности психического процесса. Умение адекватно оценивать возможности. Мотивы преодоления трудностей деятельности. Волевые усилия в доведении начатого дела до конца.5		
	<b>Самостоятельная работа</b>		0	
Тема 7.2 Диагностика	<b>Содержание учебного материала</b>		4	

задатков и способностей	1	Диагностика: понятие, виды, правила. Диагностика профессионально-значимых качеств и способностей у специалистов профессиональных центров. Компьютерная диагностика. Самодиагностика. Виды диагностических инструментов. Тестирование при профессиональном отборе. Диагностика задатков и способностей при профессиональной ориентации и профессиональном выборе.		2
	<b>Практическое занятие 10</b>		2	
	1	Психические процессы и свойства.	0	
	<b>Самостоятельная работа</b>		0	
<b>Раздел 8 Самопознание. Самовоспитание личности</b>			2	
<b>Тема 8.1 Самовоспитание и самопознание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	2
	1	Условия личностной самореализации. Понятие и сформированность представлений личности о себе. Сила «Я» и самоуважение. Компетентность. Аутопсихологическая компетентность. Коммуникативная компетентность. Условия формирования компетентности. Необходимость формирования аутопсихологической компетентности и коммуникативной компетентности - требование времени. Кризисы и конфликты в жизни человека. Способы разрешения. Конструктивное преодоление личностных конфликтов и кризисов.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		0	
<b>Раздел 9 Профессиональное самоопределение на разных стадиях возрастного развития человека. Особенности юношеского периода</b>			2	
<b>Тема 9.1 Этапы профессионального развития</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	2
	1	Стадии профессионального становления. Зарождение профессионально ориентированных интересов. Профессиональные намерения и осознанные желания в процессе выбора профессии. Профессиональное обучение - профессиональная подготовка. Профессиональная адаптация - освоение системы взаимоотношений в трудовом коллективе. Развитие профессиональных технологий на стадии первичной профессионализации. Оптимальный уровень профессиональной активности. Проявление индивидуальности в профессиональной деятельности. Профессиональное мастерство. Изменение характера профессиональной деятельности. Проявление активности на стадии профессионального мастерства.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		0	
<b>Раздел 10 Профессия, специальность, специализация. Основные классификации профессий</b>			4	
<b>Тема 10.1. Профессиональные категории</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	2
	1	Понятие профессии. Психологическая классификация профессий. Классификация учебных профессий. Сущность профессиографии. Методы профессиографических исследований. Дифференцированное про-		

		фессиографирование.		
	2.	Профессиональная аттестация. Процедура и методы профессиональной аттестации в специальностях. Понятие специализация. Профессиональное сопровождение. Коучинг. Профессиональное долголетие.	2	2
		<b>Самостоятельная работа</b>	<b>0</b>	
<b>Консультации</b>			<b>2</b>	
<b>Экзамен</b>			<b>6</b>	
<b>Всего:</b>			<b>62</b>	

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия Лаборатории коммуникативных тренингов.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся);
- комплекты учебно-методических рекомендаций к выполнению практических работ.

Технические средства обучения:

- компьютеры, лицензионное программное обеспечение;
- комплект учебно-методической документации.

Практические занятия рекомендуется проводить с применением нормативных правовых актов, электронных справочно-правовых систем «Консультант Плюс», «Гарант», с использованием кейс-технологий.

Проведение контроля подготовленности обучающихся к выполнению практических занятий, рубежного и промежуточного контроля уровня усвоения знаний по темам дисциплины, а также предварительного итогового контроля уровня усвоения знаний за семестр рекомендуется проводить с использованием тестов, устных и письменных опросов, защитой практических работ.

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

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Психология : учебник и практикум для СПО / А. С. Обухов [и др.] ; под общ.ред. А. С. Обухова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 404 с.  
<https://biblioonline.ru/book/62CBE714-F0E5-4B11-B37A-D676A05984A5>
2. Психология и педагогика в 2 ч. Часть 1. Психология : учебник для СПО / В. А. Слостенин [и др.] ; отв. ред. В. А. Слостенин, В. П. Каширин. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 232 с.  
<https://biblioonline.ru/book/3EEB4564-11A3-4C4A-B5A2-A04785115A47>
3. Психология и педагогика в 2 ч. Часть 2. Педагогика : учебник для СПО / В. А. Слостенин [и др.] ; под общ.ред. В. А. Слостенина, В. П. Каширина. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 374 с.  
<https://biblioonline.ru/book/619C4389-C7AB-4A56-A11C-6CD274F14051>

Дополнительные источники:

1. Айзенк Г.Ю. Структура личности / Пер. с англ.. - М.; СПб: КСП+, Ювента, 2014.
2. Божович Л.И. Проблемы формирования личности / Под ред. Д.И. Фельдштейна. - М., Воронеж: МОДЭК, 2015.
3. Борисова Е.М. О роли профессиональной деятельности в развитии личности // Психология формирования и развития личности / Под ред. Л. И. Анцыферовой. - М.: Наука, 2015.
4. Глуханюк, Н.С. Практикум по общей психологии: Учебное пособие для вузов / Н.С. Глуханюк и др. – М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2016.
5. Еникеев М.И. Общая и социальная психология. – М.: НОРМА – ИНФРА, 2014.
6. Маклаков О.А. Общая психология. – СПб.: Питер, 2014.
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, 2014.
8. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб., 2014.

Интернет-ресурсы:

<https://www.biblio-online.ru>  
<http://www.iprbookshop.ru>  
<http://www.rgdb.ru>  
<http://bibliogid.ru>  
<http://kidsbook.narod.ru>  
<http://www.iprbookshop.ru/39641>  
<http://www.iprbookshop.ru/39641>  
<http://www.iprbookshop.ru/39641>

#### 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 выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля о оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>уметь:</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>знать:</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</li></ul>	<p>Оценка выполнения практического задания.</p> <p>Устные опрос. Оценка выполнения контрольного задания.</p> <p>Оценка выполнения самостоятельной работы</p>

<p>механизмы психической регуляции поведения человека ;</p> <ul style="list-style-type: none"><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>	
---	--