

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ «НГТК»
В.М. Земалиндинова
Приказ «06» февраля 2024 г. № 30.1-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)

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)

| Дата актуализации | Результаты актуализации | Подпись разработчика |
|-------------------|-------------------------|----------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 12 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |

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:

| Общие компетенции | |
|--------------------------|--|
| 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

| | |
|--|-----------|
| Объём образовательной программы | 62 |
| Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем | 50 |
| 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 |
| Раздел 1 Психология профессиональной деятельности. Сущность профессионального самоопределения | | 54 | |
| Тема 1.1 Профессиональная деятельность | Содержание учебного материала | 4 | |
| | 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. | | 1 |
| | Практическое занятие 1 | 2 | |
| | 2. Тест для выявления начального уровня готовности обучающихся к профессиональному самоопределению. | | |
| | Самостоятельная работа | 0 | |
| Тема 1.2 Профессиональное самоопределение | Содержание учебного материала | 6 | |
| | 1. Сущность профессионального самоопределения. Содержательно-процессуальная модель профессионального самоопределения. Профессиональное самоопределение на разных стадиях становления личности. Конфликты профессионального самоопределения. | | 2 |
| | Практические занятия 2, 3 | 4 | |
| | 1. Практикум «Портрет специалиста» | | |
| | 2. Деловые игры «Биржа труда» (защита профессии), «Профконсультация». | | |
| | Самостоятельная работа | 0 | |
| Раздел 2 Проблемы выбора. Профессиональная непригодность | | | |
| Тема 2.1 Профессиональная структура личности | Содержание учебного материала | 6 | |
| | 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. | | 2 |
| | Практические занятия 4, 5 | 4 | |

| | | | | |
|--|---|---|----------|---|
| | 1 | Практикум «Портрет специалиста» | | |
| | 2 | Деловые игры «Биржа труда» (защита профессии), «Профконсультация». | | |
| | Самостоятельная работа | | | |
| Раздел 3 Технология выбора профессии. Правильные ориентиры | | | 8 | |
| Тема 3.1 Профессиональный выбор | Содержание учебного материала | | 4 | 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 |
| | Практическое занятие 6 | | 2 | |
| | 1. | Анализ профессиональной направленности и рынка труда | | |
| | Самостоятельная работа. Написать эссе на тему: «Почему я выбрала данную специальность» | | 2 | |
| Раздел 4 Личностные регуляторы выбора профессии. Понятие о личности, ее структуре | | | 6 | |
| Тема 4.1. Структура личности | Содержание учебного материала | | 2 | 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. | | |
| | Самостоятельная работа | | 0 | |
| Тема 4.2 Свойства и качества, определяющие профессиональный выбор | Содержание учебного материала | | 4 | 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. | | |
| | Практическое занятие 7 | | 2 | |
| | 1 | Средства развития психических процессов | | |
| Самостоятельная работа | | 0 | | |
| Раздел 5 Психические процессы и волевая регуляция деятельности человека | | | 6 | |
| Тема 5.1 Эмоционально- | Содержание учебного материала | | 2 | |

| | | | | |
|--|--------------------------------------|---|---|---|
| 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 |
| | Самостоятельная работа | | 0 | |
| Тема 5.2 Регуляция психических процессов и состояний | Содержание учебного материала | | 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. | | |
| | Практическое занятие 8 | | 2 | |
| | 1 | Арт-терапия в профессии. | 0 | |
| Самостоятельная работа | | | 6 | |
| Раздел 6 Характер, темперамент и направленность личности | | | | |
| Тема 6.1. Связь темперамента и характера | Содержание учебного материала | | 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 характерологических качеств - основание для выбора профессии. | | |
| | Самостоятельная работа | | 0 | |
| Тема 6.2. Характерологические особенности профессионала | Содержание учебного материала | | 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. | | |
| | Практическое занятие 9 | | 2 | |
| | 1 | Диагностика профессионального типа | 0 | |
| Самостоятельная работа | | | 6 | |
| Раздел 7 Познание задатков и способностей | | | | |
| Тема 7.1 Задатки и способности человека | Содержание учебного материала | | 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 | | |
| | Самостоятельная работа | | 0 | |
| Тема 7.2 Диагностика | Содержание учебного материала | | 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 |
| | Практическое занятие 10 | | 2 | |
| | 1 | Психические процессы и свойства. | 0 | |
| | Самостоятельная работа | | 0 | |
| Раздел 8 Самопознание. Самовоспитание личности | | | 2 | |
| Тема 8.1 Самовоспитание и самопознание | Содержание учебного материала | | 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. | | |
| | Самостоятельная работа | | 0 | |
| Раздел 9 Профессиональное самоопределение на разных стадиях возрастного развития человека. Особенности юношеского периода | | | 2 | |
| Тема 9.1 Этапы профессионального развития | Содержание учебного материала | | 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. | | |
| | Самостоятельная работа | | 0 | |
| Раздел 10 Профессия, специальность, специализация. Основные классификации профессий | | | 4 | |
| Тема 10.1. Профессиональные категории | Содержание учебного материала | | 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 |
| | | Самостоятельная работа | <i>0</i> | |
| Консультации | | | 2 | |
| Экзамен | | | 6 | |
| | | | Всего: | 62 |

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 уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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; <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- необходимую терминологию, основы и сущность профессионального самоопределения;- простейшие способы и приемы развития психических процессов и управления собственными психическими состояниями, основные | <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">- 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; | |
|---|--|