

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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.07 Психология личности и профессиональное самоопределение**  
для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения  
(базовая подготовка)

профиль подготовки: социально-экономический

на базе основного общего образования

ОДОБРЕНА  
Предметно-цикловой комиссией  
общепрофессиональных дисциплин и  
модулей  
Председатель ПЦК Москаева Н.В.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
О.С. Макарова

Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным стандартом среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» (утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2014 г. № 508) и с учетом профессионального стандарта Специалист по социальной работе, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.10.2013 г. № 571 н.

Разработчик:

ГАПОУ «НГТК»

преподаватель

Гоношилина О.О.

\_\_\_\_\_

(место работы)

\_\_\_\_\_

(занимаемая должность)

\_\_\_\_\_

(инициалы, фамилия)

Рецензенты:

ГАПОУ «НГТК»

преподаватель

Юдина С.А.

\_\_\_\_\_

(место работы)

\_\_\_\_\_

(занимаемая должность)

\_\_\_\_\_

(инициалы, фамилия)

\_\_\_\_\_

(место работы)

\_\_\_\_\_

(занимаемая должность)

\_\_\_\_\_

(инициалы, фамилия)

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИ- ПЛИНЫ</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>13</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.07 Психология личности и профессиональное самоопределение

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью вариативной составляющей программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при проведении курсов повышения квалификации по указанной специальности, для заочной формы обучения.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина « Психология личности и профессиональное самоопределение» реализуется в рамках профессионального цикла (вариативная часть).

### 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 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.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося **56** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **36** часов;
- самостоятельной работы обучающегося **20** 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>	<b>56</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>36</b>
в том числе:	
практические занятия	16
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>20</b>
в том числе:	
тренинги, тесты	10
подготовка презентаций	4
подготовка докладов	6
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 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.</b>			
<b>Тема 1.1</b> <b>Сущность профессионального самоопределения.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. <b>Психология профессионального и личностного самоопределения.</b> Психологические «пространства» профессионального и личностного самоопределения. Терминология основы и сущность профессионального самоопределения. Основа профессионального самоопределения. Понятия: профориентация и профконсультация, профессиональное и личностное самоопределение, карьера и профессиональный выбор. Профессиональное самоопределение как поиск смысла в трудной деятельности.</p> <p><b>Практическое занятие 1,2</b></p> <p>1. Тренинг профессионального самоопределения. «Моя профессия – мой успех»</p> <p>2. Определение склонностей личности к различным сферам профессиональной деятельности. Тест для выявления начального уровня готовности обучающихся к профессиональному самоопределению</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> Подготовка реферата на тему: Сущность профессионального самоопределения. Технология выбора профессии</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>4</b></p> <p><b>2</b></p>	<p>1-2</p>
<b>Тема 1.2</b> <b>Содержание и структура профессиограммы</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. <b>Содержание и структура профессиограмм</b> Метод профессиографии. Психограммы и их виды.. Принципы профессиографирования. Схемы профессиографирования</p> <p><b>Практические занятия 3-5</b></p> <p>1. Ролевая игра Приемная комиссия». «Заявление на работу»</p> <p>2. Профориентационная игра «Ассоциативный эксперимент»</p> <p>3. Знакомство с профессиограммами различных профессий. Составить профессиограммы интересующей профессии</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> <i>Основные методы профориентации. Активация профессионального самоопределения.</i></p>	<p><b>8</b></p> <p><b>6</b></p> <p><b>2</b></p>	<p>1-2</p>
<b>Раздел 2. Проблемы выбора.</b>			

Тема 2.1 Профессио- нальная непригодность.	<b>Содержание учебного материала</b>		4	2
	1.	<b>Профессиональная непригодность как свойство системы «субъект и объект»</b> Что такое профессиональная непригодность. Профессиональная непригодность к конкретной профессии.		
	<b>Практическое занятие 6</b>		2	
	1.	Тест эмоций. Тест «Стресс и тревожность» Опросник САН Самочувствие. Активность. Настроение.		
<b>Самостоятельная работа</b>		2		
<i>Подготовка доклада по темам: Интересы и склонности в выборе профессии. Профессия и здоровье. Как пережить увольнение за профессио- нальную непригодность и суметь профессионально двигаться вперед</i>				
<b>Раздел 3. Технология выбора профессии.</b>				
Тема 3.1 Правильные ориентиры.	<b>Содержание учебного материала</b>		8	2-3
	1.	Основные принципы и технологии выбора профессии. Методы и формы поиска необходимой информации для эффективной организации учебной и будущей профессиональной деятельности. Незнание требований и перспектив рынка труда. Технология профессиональной карьеры. Эффективное поведение на рынке труда. Современное состоя- ние рынка труда, мир профессий и предъявляемых профессией требований к психологическим особен- ностям человека, его здоровью. Склонности и интересы в профессиональном выборе. Формирование образа «Я» и проблема выбора профессии. Выбор профессии – выбор будущего»		
	<b>Практические занятия 7,8,9</b>		6	
	1.	Правила выбора профессии.		
	2.	Тест «Личность и профессии»		
	3.	Тест «Готовность к выбору профессии». Тренинг «Будь готов: профессиональные роли». Тест «Профес- сиональная перспектива»		
	<b>Самостоятельная работа</b>		2	
<i>Подготовка реферата на тему: Личные профессиональные перспективы Формула выбора профессии. Условия выбора профессии («хочу», «мо- гу», «надо»).</i>				
<b>Раздел 4. Личностные регуляторы выбора профессии.</b>				
Тема 4.1 Понятие о лич- ности ее структуре.	<b>Содержание учебного материала</b>		10	2-3
	1.	<b>Понятие о личности, ее структуре и направленности.</b> Понятие «личность» в гуманитарных науках. Теория личности. Основные подходы к изучению личности. Социальная структура личности Социализация личности. По- нятие «Я – образ» и проблема формирования личности Выбор профессии – это внешний выбор, опреде- ляющий жизненный путь личности. <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 про-		



		фессии. Особенности типов личности и выбор профессии.		
	<b>Практическое занятие 10,11,12,13</b>		8	
	1.	Планирование и составление временной перспективы своего будущего. Успешная реализация своих возможностей и адаптация к новой социальной, образовательной и профессиональной среде.		
	2	Тренинг на саморегуляцию: «Профессиональное и личностное»		
	3	Опросник профессиональной готовности (ОПГ) Кабардова Л.Н.		
	4	Деловая игра «Кадровый вопрос»		
	<b>Самостоятельная работа</b>		2	
	<i>Подготовка реферата на темы: Личность и профессия. Отличие личности от человека, индивида, индивидуальности. Личностные регуляторы выбора профессии. Понятие о личности, ее структуре</i>			
<b>Раздел 5. Психические процессы и волевая регуляция деятельности человека.</b>				
<b>Тема 5.1 Понятие о психических процессах. Волевая регуляция деятельности человека</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	2-3
	1.	<b>Простейшие способы и приемы развития психических процессов и управления собственными психическими состояниями, основные механизмы психической регуляции поведения человека.</b> Общая характеристика эмоциональных процессов. Эмоциональные и волевые психические процессы. Воля и саморегуляция. Характер и волевые качества личности. Волевая регуляция поведения. Основные подходы к пониманию и исследованию воли.		
	<b>Практическое занятие 14</b>		2	
	1.	Тренинг «Саморегуляция психических процессов».		
	<b>Самостоятельная работа</b>		2	
Ситуации, в которых необходима волевая регуляция				
<b>Раздел 6. Характер, темперамент и направленность личности.</b>			8	
<b>Тема 6.1 Характер в структуре личности.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		10	2-3
	1.	<b>Понятие личности в психологии. Структура личности.</b> Личность и межличностные отношения.		

		Темперамент, способности, характер и направленность личности. Типы темперамента. Темперамент – как биологический фундамент. Виды темперамента.		
		<b>Практические занятия 15, 16,17,18</b>	8	
	1.	Опросник «Черты характера и темперамента» (ЧХТ).		
	2.	Опросник Шмишека «Акцентуации характера».		
	3.	<i>Тест «Стресс и фрустрация». Тест волевой регуляции деятельности</i>		
	4.	Тренинг «Эмоции в нашей жизни»		
		<b>Самостоятельная работа</b>	2	
		<i>Выявление структуры темперамента с помощью опросника В.М.Русалова.</i>		
<b>Раздел 7.</b> <b>Профессиональное самоопределение на разных стадиях возрастного развития человека. Особенности юношеского периода.</b>				
<b>Тема 7.1</b> <b>Психология профессионального самоопределения на разных стадиях</b>		<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.	<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. Методы и формы поиска необходимой информации для эффективной организации учебной и будущей профессиональной деятельности.		
		<b>Самостоятельная работа</b>	2	
		<i>Подготовка презентаций по теме: «Я» и моя будущая профессия</i>		
		<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
		<b>Итого</b>	<b>56</b>	

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обучением;
- мультимедиапроектор.

#### **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, 2014.
2. Иванова Е.М. Психологическая системная профессиография. - М.,2013.

##### **Дополнительные источники:**

3. Айзенк Г.Ю. Структура личности / Пер. с англ.. - М.; СПб: КСП+; Ювента, 2014.
4. Божович Л.И. Проблемы формирования личности / Под ред. Д.И. Фельдштейна. - М., Воронеж: МОДЭК, 2015.
5. Борисова Е.М. О роли профессиональной деятельности в развитии личности // Психология формирования и развития личности / Под ред. Л. И. Анцыферовой. - М.: Наука, 2015.
6. Глуханюк, Н.С. Практикум по общей психологии: Учебное пособие для вузов / Н.С. Глуханюк и др. – М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2016.
7. Еникеев М.И. Общая и социальная психология. – М.: НОРМА – ИНФРА, 2014.
8. Маклаков О.А. Общая психология. – СПб.: Питер, 2014.
9. 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.
10. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб., 2014.

##### **Интернет-ресурсы**

<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, контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы, индивидуальных заданий, упражнений, проектов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
применять на практике полученные знания и навыки в различных условиях профессиональной деятельности и взаимодействия с окружающими;	оценка выполнения практических заданий; оценка выполнения заданий по внеаудиторной самостоятельной работе;
использовать простейшие приемы развития и тренировки психических процессов, а также приемы психической саморегуляции в процессе деятельности и общения;	оценка выполнения практических заданий; оценка выполнения заданий по внеаудиторной самостоятельной работе;
на основе анализа современного рынка труда, ограничений здоровья и требований профессий осуществлять осознанный, адекватный профессиональный выбор и выбор собственного пути профессионального обучения;	оценка выполнения заданий по внеаудиторной самостоятельной работе;
планировать и составлять временную перспективу своего будущего;	оценка выполнения практических заданий; оценка выполнения заданий по внеаудиторной самостоятельной работе
успешно реализовывать свои возможности и адаптироваться к новой социальной, образовательной и профессиональной среде;	оценка выполнения практических заданий; оценка выполнения заданий по внеаудиторной самостоятельной работе.
<b>Знания:</b>	
необходимую терминологию, основы и сущность профессионального самоопределения;	оценка выполнения тестовых заданий; оценка устного фронтального опроса;
простейшие способы и приемы развития психических процессов и управления собственными психиче-	оценка выполнения практических заданий; оценка выполнения заданий по внеа-

скими состояниями, основные механизмы психической регуляции поведения человека;	удиторной самостоятельной работе;
современное состояние рынка труда, мир профессий и предъявляемых профессией требований к психологическим особенностям человека, его здоровью;	оценка выполнения практических заданий; оценка выполнения заданий по внеаудиторной самостоятельной работе;
основные принципы и технологии выбора профессии;	оценка выполнения практических заданий; оценка выполнения заданий по внеаудиторной самостоятельной работе;
методы и формы поиска необходимой информации для эффективной организации учебной и будущей профессиональной деятельности.	оценка выполнения тестовых заданий;