

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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОП.14 Психология личности и профессиональное самоопределение**

для специальности:

19.02.10 Технология продукции общественного питания

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 19.02.10. Технология продукции общественного питания, рег. № 384 от 22.04.14г. зарегистрировано в Министерстве юстиции от 23.07.2014 № 33234.

Разработчики:

ГАПОУ «НГТК»  
(место работы)

преподаватель  
(занимаемая должность)

Ж.А. Цветкова  
(инициалы, фамилия)

Рецензенты:

ГАПОУ «НГТК»  
(место работы)

председатель ПЦК  
(занимаемая должность)

Н.В. Москаева  
(инициалы, фамилия)

ГАПОУ «НГТК»  
(место работы)

преподаватель  
(занимаемая должность)

С.А. Юдина  
(инициалы, фамилия)

ГАПОУ СО «ННХТ»  
(место работы)

зам.директора по НМР  
(занимаемая должность)

О.Д.Щелкова  
(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>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Психология личности и профессиональное самоопределение

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **19.02.10 Технология продукции общественного питания** базовой подготовки.

**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.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося **81** час, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **54** часа;
- самостоятельной работы обучающегося **27** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов очное</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>81</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>54</b>
в том числе:	
практические занятия	20
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>27</b>
в том числе:	
проведение анализа	8
подготовка сообщений, докладов, презентаций	8
разработка тестов, анкет, написание сочинений, эссе	3
заполнение форм, таблиц, составление рейтингов	4
изучение теоретического материала, подготовка к итоговому контролю	4
<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. Сущность профессионального самоопределения</b>		<b>15</b>	
<b>Тема 1.1 Профессиональная деятельность</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	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
	<b>Практическое занятие 1</b>	<b>2</b>	
	2. Тест для выявления начального уровня готовности обучающихся к профессиональному самоопределению.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
	Изучение теоретического материала с использованием рекомендованной литературы, делая при этом конспекты прочитанного или выписки. Подготовка сообщений: Познание задатков и способностей.		
<b>Тема 1.2 Профессиональное самоопределение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	1. Сущность профессионального самоопределения. Содержательно-процессуальная модель профессионального самоопределения. Профессиональное самоопределение на разных стадиях становления личности. Конфликты профессионального самоопределения.		2
	<b>Практические занятия 2, 3</b>	<b>4</b>	
	1. Практикум «Портрет специалиста»		
	2. Деловые игры «Биржа труда» (защита профессии), «Профконсультация».		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>3</b>	
	Анализ личного профессионального плана		
<b>Раздел 2 Проблемы выбора. Профессиональная непригодность</b>		<b>9</b>	
<b>Тема 2.1 Профессиональная структура личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	1. Детерминация профессионального становления личности. Взаимодействие индивидуального, личностного в профессиональном развитии. Стадии профессионального становления личности. Профессиональные		2

	деформации личности. Профессиональная непригодность. Методы оценки профессиональной пригодности соискателей на должность. Психодиагностика профессиональной направленности и специальных способностей.		
	<b>Практические занятия 4, 5</b>	4	
1	Практикум «Портрет специалиста»		
2	Деловые игры «Биржа труда» (защита профессии), «Профконсультация».		
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка сообщений по темам: 1. Профессиональная пригодность. 2. Профессиональное становление личности. 3. Профессиональная непригодность. 4. Профессиональная направленность	3	
<b>Раздел 3 Технология выбора профессии. Правильные ориентиры</b>		<b>9</b>	
<b>Тема 3.1 Профессиональный выбор</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
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
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</b> Составление рейтинга профессий	3	
<b>Раздел 4 Личностные регуляторы выбора профессии. Понятие о личности, ее структуре</b>		<b>9</b>	
<b>Тема 4.1. Структура личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
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.		2
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка сообщений по темам: Социально обусловленные свойства личности. Индивидуальные особенности отдельных психологических процессов.	1	
<b>Тема 4.2 Свойства и</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	



качества, определяющие профессиональный выбор	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.		2
	<b>Практическое занятие 7</b>		2	
	1	Средства развития психических процессов		
	<b>Самостоятельная работа</b>		2	
Сочинение: Определение жизненных целей				
Раздел 5 Психические процессы и волевая регуляция деятельности человека			9	
Тема 5.1 Эмоционально-волевая сфера	<b>Содержание учебного материала</b>		2	2
	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		1	
	Анализ собственных свойств личности			
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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		2	
Работа с коллажами на тему: 1. Такой я/ реклама себя. 2. Таким меня видят другие люди. 3. Таким я хочу быть. 4. Такой я в группе.				
Раздел 6 Характер, темперамент и направленность личности			9	
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>		<b>1</b>	
	Анализ собственного характера, типа темперамента по кругу Айзенка и формуле Белова			
<b>Тема 6.2. Характерологические особенности профессионала</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	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.			3
	<b>Практическое занятие 9</b>		<b>2</b>	
	1 Диагностика профессионального типа			
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>2</b>	
	Изучение теоретического материала с использованием рекомендованной литературы			
<b>Раздел 7 Познание задатков и способностей</b>			<b>9</b>	
<b>Тема 7.1 Задатки и способности человека</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	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			2
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>1</b>	
	Анализ собственных задатков и способностей			
<b>Тема 7.2 Диагностика задатков и способностей</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	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>		<b>2</b>	
	1 Психические процессы и свойства.			
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>2</b>	
	Подготовка сообщения на тему: Основные шаги самоконтроля.			
<b>Раздел 8 Самопознание. Самовоспитание личности</b>			<b>3</b>	
<b>Тема 8.1 Самовоспитание и самопознание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	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.			2
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>1</b>	
	Заполнение таблицы: Выбор будущей профессии			

Раздел 9 Профессиональное самоопределение на разных стадиях возрастного развития человека. Особенности юношеского периода		3	
Тема 9.1 Этапы профессионального развития	<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 технологии 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> Разработка анкеты для собеседования	1	
Раздел 10 Профессия, специальность, специализация. Основные классификации профессий		4	
Тема 10.1. Профессиональные категории	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1 Понятие профессии. Психологическая классификация профессий. Классификация учебных профессий. Сущность профессиографии. Методы профессиографических исследований. Дифференцированное профессиографирование. Профессиональная аттестация. Процедура и методы профессиональной аттестации в специальностях. Понятие специализация. Профессиональное сопровождение. Коучинг. Профессиональное долголетие.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка к дифференцированному зачету	2	
<b>Дифференцированный зачет</b>		2	
		<b>Всего:</b>	<b>81</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>	
---	--