# 

# Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Психология и выбор профессии» составлена на основе авторской программы Г.В Резапкина «Психология и выбор профессии». 3-е изд. М.: Генезис, 2013.

**Цель программы** - сформировать у учащихся реалистичный взгляд на выбор профессии с учетом их возможностей и требований рынка труда.

**Основные задачи курса:** формирование адекватного представления учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий; ознакомление со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии.

# Учебно- методический комплект:

Г.В Резапкина «Психология и выбор профессии». Программа предпрофильной подготовки. Учебно-методическое пособие. М.: Генезис, 2013.

**Количество учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа:** рабочая программа по курсу «Психология и выбор профессии» в 10 классе рассчитана на 34 часа в год, из расчета 1 час в неделю.

**Формы организации учебного процесса:** основной формой организации учебного процесса является урок (урок-лекция, урок практического обучения, комбинированный урок, урок- экскурсия).

**Формы текущего контроля знаний, умений и навыков, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся:** в данной рабочей программе предусмотрены следующие виды контроля: стартовый (входной), текущий, тематический, рубежный (промежуточный), итоговый (заключительный). Контроль знаний осуществляется в следующих формах: устный, письменный, тестирование, практическая работа, проект.

**Стартовый (входной)** контроль определяет исходный уровень обученности, подготовленность к усвоению дальнейшего материала, проводится в сентябре в форме тестирования

**Текущий** контроль проводится в течение всего учебного года в формах: устный опрос, тестирование, практическая работа*.* С помощью текущего контроля проводится диагностирование дидактического процесса, выявление его динамики, сопоставление результатов обучения на отдельных его этапах.

**Рубежный** (промежуточный) контроль выполняет этапное подведение итогов за четверть, полугодие, год после прохождения крупных разделов

программы. Рубежный контроль проводится в декабре-январе в форме тестирования. В рубежном контроле учитываются и данные текущего контроля.

**Итоговый контроль** осуществляется после прохождения всего учебного курса, накануне перевода в следующий класс, в мае. Формой итогового контроля является творческий проект. Результаты заключительного контроля должны соответствовать уровню стандарта образования.

**Требования к знаниям и умениям:**

**Учащиеся должны знать:** значение профессионального самоопределения, требования к составлению личного профессионального плана; правила выбора профессии; понятия о профессиях и профессиональной деятельности; понятия об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а так же психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии; понятия о темпераменте, ведущих отношениях личности, эмоционально – волевой сфере, интеллектуальных способностях, стилях общения; значения творческого потенциала человека, карьеры.

**Учащиеся должны иметь представления**: о смысле и значении труда в жизни человека и общества; о современных формах и методах организации труда; о сущности хозяйственного механизма в условиях рыночных отношений; о предпринимательстве, о рынке труда.

**Учащиеся должны уметь:** соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии; составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его; использовать самомовершенствования в учебной и трудовой деятельности; анализировать профессиограммы; информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка; пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

**Содержание программы**

***1 четверть. Что я знаю о своих возможностях - 8ч.***

# Урок 1. Самооценка и уровень притязаний – 1ч.

Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий по выбору профессий. Составление личного профессионального плана и защита проекта «Моя будущая профессия» как итог работы. Самопрезентация, самооценка в профессиональной деятельности. Формула самооценки, уровень притязаний, успех.

*Диагностические процедуры*. Самооценка индивидуальных качеств по методикам «Кто Я?», «Какой Я?».

# Урок 2. Темперамент и профессия. Определение темперамента - 1ч.

Темперамент и свойства нервной системы. Стабильность - чувствительность, интроверсия - экстраверсия. Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности проявления в профессиональной деятельности.

*Практическая работа.* Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры.* Модификация личностного опросника Г. Айзенка «Определение темперамента».

# Урок 3. Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций - 1ч.

Чувства и эмоции, их роль в профессиональной деятельности. Способы выражения. Регуляция эмоционального состояния.

*Практическая работа.* Самоанализ эмоциональных состояний.

*Диагностические процедуры.* Модификация теста Басса-Дарки «Тест эмоций».

# Урок 4. Стресс и тревожность- 1ч.

Тревожность. Эустресс и дистресс. Реакция на стресс. Связь с темпераментом, личностными качествами, самооценкой, уровнем притязаний, самочувствием.

*Практическая работа.* Анализ качеств характера, провоцирующих конфликты, препятствующих возникновению конфликтов.

*Диагностические процедуры.* Методика «Определение уровня тревожности». Тест «Оценка школьных ситуаций».

# Урок 5. Определение типа мышления - 1ч.

Мышление как средство познания. Продуктивность, оригинальность, любознательность, мужество. Ведущий тип мышления как индивидуальный способ преобразования информации. Типы мышления: предметно- действенное, абстрактно-символическое, словесно-логическое, наглядно- образное. Тип мышления и успешность в определенных видах профессиональной деятельности. Креативность.

*Практическая работа.* Анализ основных характеристик мышления.

Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры.* Методика «Определение ведущего типа мышления».

# Урок 6. Внимание и память - 1ч.

Общее представление о внимании и памяти. Основные свойства внимания: устойчивость, объем, переключаемость, распределение, концентрация. Основные функции памяти. Слуховая, зрительная, моторная, эмоциональная, логическая память. Условия развития внимания и памяти. Роль в профессиональной деятельности.

*Практическая работа.* Упражнения «Двойной счет», «Муха». Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры:* Методика «Воспроизведение рядов цифр», «Отыскание чисел», «Корректурная проба».

# Урок 7. Уровень внутренней свободы - 1ч.

Уровень внутренней свободы как субъективное ощущение человека. Влияние на отношение к событиям своей жизни и принятие решений. Зависимость от внешних от обстоятельств, мнения окружающих, средств массовой информации.

*Практическая работа.* Анализ ситуаций.

*Диагностические процедуры:* методика «Уровень внутренней свободы».

# Урок 8. Обобщающий урок по разделу «Что я знаю о своих возможностях» - 1ч.

Психологический портрет и психологические особенности. Соответствие представлениям о себе.

*Практическая работа.* Самоанализ по результатам тестов «Мой психологический портрет», работа с психологическим кроссвордом.

***2 четверть. Что я знаю о профессиях – 8 ч.***

# Урок 9. Классификации профессий. Признаки профессии - 1ч.

Четырехуровневая классификация профессий Е.А. Климова. Предмет, цели, средства, условия труда. Профессии типа «человек-человек», «человек-техника», «человек-природа» «человек – знаковая система» «человек-художественный образ».

*Практическая работа.* Упражнения «По горячим следам», «Назови профессию». Работа со «словарем профессий».

# Урок 10. Определение типа будущей профессии - 1ч.

Характеристика профессий по признакам профессиональной деятельности.

*Практическая работа.* Игры «Аукцион*»,* «По горячим следам». Работа со словарем профессий.

*Диагностические процедуры.* Методика Е.А. Климова «Определение типа будущей профессии».

# Урок 11. Профессия, специальность, должность. Формула профессий - 1ч.

Виды трудовой деятельности. Отличия профессии от других видов трудовой деятельности. Профессия, специальность, должность. Формула профессий. Понятие о профессиограмме.

*Практическая работа.* Упражнения «Найди профессии», «По горячим следам». Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры.* Модификация методики Н.С. Пряжникова «Формула профессии».

# Урок 12. Интересы и склонности в выборе профессии - 1ч.

Склонности, желания, интересы личности. Содержание, глубина, длительность интересов. Формирование интересов и склонностей. Связь интересов с особенностями темперамента.

*Практическая работа.* Анализ возможных направлений профессиональной деятельности.

*Диагностические процедуры.* Модификация методики А. Голомштока «Карта интересов».

# Урок 13. Определение профессионального типа личности - 1ч.

Связь между психологическим типом человека и его профессией. Типы личности (по Дж. Голланду): реалистический, интеллектуальный, социальный, офисный, предпринимательский, артистический. Приспособленность различных типов к профессиональным областям.

*Практическая работа.* Анализ профессионального типа личности. Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры.* Модификация методики Дж. Голланда «Определение профессионального типа личности».

# Урок 14. Профессионально важные качества личности - 1ч.

Качества личности, необходимые для успешности профессиональной деятельности. Требования профессии к человеку. Черты характера, отличающие успешного специалиста в любой области.

*Практическая работа.* Анализ профессиональных типов личности и черт характера, особенностей мышления, свойств нервной системы. Игра «Профессионально важные качества».

# Урок 15. Профессия и здоровье - 1ч.

Учет состояния здоровья при выборе профессии. Типы профессий по медицинским противопоказаниям. Требования к здоровью человека. Укрепление здоровья в соответствии с требованиями профессии. Условия и режим труда.

*Практическая работа.* Анализ медицинских ограничений профессиональной пригодности. Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры.* Методика «Мое здоровье» (опросник «Вегетативная лабильность»).

# Урок 16. Обобщающий урок по разделу «Что я знаю о профессиях» - 1ч.

Модель будущей профессии. Самоанализ.

*Практическая работа.* Анализ профессий, соответствующих интересам и склонностям, состоянию здоровья. Работа с психологическим кроссвордом.

**3 четверть. Способности и профессиональная пригодность- 8ч.**

# Урок 17. Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности. - 1ч.

Задатки, общие и специальные способности. Условия развития способностей. Способности к практическим видам деятельности: к зрительному, слуховому и осязательному восприятию информации, формированию двигательных навыков.

*Практическая работа.* Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры.* Методика «Определение технических способностей» (фрагмент Теста механической понятливости Бенета).

**Урок 18. Способности к интеллектуальным видам деятельности - 1ч.**

Уровень общего умственного развития как условие успешной профессиональной деятельности. Условия развития интеллектуальной активности.

*Практическая работа.* Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры.* Методика «Тест умственного развития» (Школьный Тест Умственного Развития в модификации Г. Резапкиной).

# Урок 19. Способности к профессиям социального типа - 1ч.

Личностные особенности человека, обеспечивающие успешность профессий социального типа: эмоциональная устойчивость, умение общаться, тип темперамента, поведение в конфликтных ситуациях. Взаимодействие в профессиях социального типа. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях.

*Практическая работа.* Анализ предрасположенности к конфликтному поведению, ролевая игра «Конфликт». *Практическая работа.* Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры.* Методика «Особенности поведения в конфликтных ситуациях».

# Урок 20. Способности к офисным видам деятельности - 1ч.

Интеллектуальные и личностные особенности, определяющие успешность профессиональной деятельности людей, относящихся к офисному типу. Профессионально важные качества: аккуратность, потребность систематизировать и классифицировать информацию.

*Практическая работа.* Работа со словарем профессий. Анализ предрасположенности к конфликтному поведению, ролевая игра

«Конфликт». *Практическая работа.* Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры.* Методика «Интеллектуальная лабильность» (авторская модификация).

# Урок 21. Способности к предпринимательской деятельности - 1ч.

Профессионально важные качества руководителя и предпринимателя: интеллект, общительность, ответственность, организаторские способности, настойчивость.

*Практическая работа.* Анализ профессионально важные качества руководителя и предпринимателя, степени развития этих качеств. *Практическая работа.* Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры.* Методика «Стратегия разрешения конфликтных ситуаций».

# Урок 22. Эстетические способности - 1ч.

Специальные способности: артистические, литературные, музыкальные, способности к изобразительному искусству. Функциональная асимметрия.

*Практическая работа.* Анализ принадлежности к «мыслителям» или «художникам», определение активности и доминирования правого или левого полушария. *Практическая работа.* Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры.* Методика «Мыслитель или художник».

# Урок 23. Уровни профессиональной пригодности - 1ч.

Степени профессиональной пригодности человека: профессиональная непригодность к конкретной профессии, профессиональная пригодность к конкретной профессии или группе профессий, соответствие конкретной профессиональной деятельности, призвание. Призвание - высший уровень профессиональной пригодности. Истоки отношения человека к труду. Классификация типов личности Э. Фромма: рецептивный, эксплуататорский, стяжательский, рыночный, творческий.

*Практическая работа.* Анализ продуктивности типов личности (по Э. Фромму).

# Урок 24. Обобщающий урок по разделу «Способности и профессиональная пригодность» - 1ч.

Степень сформированности способностей к практической работе, к интеллектуальной работе, к профессиям социального типа, к офисной работе, к предпринимательству, эстетических способностей.

*Практическая работа.* Самоанализ «Мои способности», работа с психологическим кроссвордом.

***4 четверть. Планирование профессиональной карьеры – 8 ч.***

# Урок 25. Мотивы и потребности - 1ч.

Мотивы трудовой деятельности. Уровень профессионализма, мотивация, система ценностей человека. Мотивация как важнейшее условие профессиональной самореализации личности. Пирамида человеческих потребностей Маслоу.

*Практическая работа.* Анализ профессиональной и вне профессиональной мотивации, анализ жизненно важных ценностей.

*Диагностические процедуры.* Методика Головахи «Определение мотивации».

# Урок 26. Ошибки в выборе профессии - 1ч.

Основные ошибки в выборе профессии: выбор из соображений «престижа», выбор профессии «за компанию», отождествление интереса к преподавателю и его предмету со своей будущей профессией, влияние других лиц. Причины ошибок в выборе профессии.

*Практическая работа.* Анализ возможных причин ошибок выбора профессии, анализ достоинств и недостатков профессий, работа со словарем профессий, игра «Оптимисты» и «Скептики».

# Урок 27. Современный рынок труда - 1ч.

Рынок труда как система социально-экономических взаимоотношений. Закон спроса и предложения. Трудовое соглашение или контракт. Заработная плата и квалификация специалиста, уровень профессиональной подготовки, опыт работы, личностные и профессионально важные качества человека.

*Практическая работа.* Анализ современного рынка труда и потребности в специалистах, анализ «мышеловок» (вариантов заманчивых предложений), работа со «словарем профессий».

# Урок 28. Пути получения профессии - 1ч.

Способы получения профессии. Среднее специальное образование. Система высшего профессионального образования. Очная и заочная форма обучения, дистанционная форма обучения, экстернат. «Горизонтальная» и «вертикальная» карьера.

*Практическая работа.* Анализ направлений и специальностей (работа с «Матрицей профессионального выбора»). Работа со «словарем профессий».

# Урок 29. Навыки самопрезентации - 1ч.

Самопрезентация. Структура «Образа – Я» как система представлений о себе: знание о себе, оценка себя, умение управлять собой. Внутреннее состояние человека и его внешние проявления. Внешний вид, грамотная речь.

*Практическая работа.* Упражнения «Личное пространство», «Работа над ошибками», «Резюме», «Анкета кандидата на должность».

# Урок 30. Стратегия выбора профессии - 1ч.

Правильный выбор профессии: «хочу» - склонности, желания, интересы личности; «могу» - человеческие возможности, ресурсы личности; «надо» - потребности рынка труда в кадрах. Целеполагание в профессиональной деятельности. Условия достижения целей.

*Практическая работа.* Анализ профессионального будущего, составление личного профессионального плана. Упражнение «Машина времени».

# Урок 31. Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры» - 1 ч.

Обобщение и анализ полученной информации для планирования профессиональной карьеры. Достоинства и недостатки, возможности и препятствия в профессиональной карьере.

*Практическая работа.* Упражнение «За» и «Против», анализ сильных и слабых качеств личности.

# Уроки 32-34. Защита проекта «Моя будущая профессия» - 3 ч.

Конкурс творческих работ на тему «Моя будущая профессия». В работе должна быть отражена информация, полученная в ходе занятий (знания о себе и профессии, о рынке труда и образовательных услуг), намечен и обоснован личный профессиональный план. Конкурс может проходить в форме устных выступлений (защита проекта) с участием оппонентов и членов жюри из числа родителей, одноклассников, учителей.

# Перечень учебно-методических средств обучения

**Основная литература:**

1. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. – М.: Генезис, 2013.

# Дополнительная литература:

1. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. М., 1991.

2. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии, или Путеводитель выпускника. М., 2005.

3. Резапкина Г.В., Отбор в профильные классы, М., 2005.

4. Самопознание и выбор профессии / И.А. Волошина и др. М., 2001.

5. Фопель К., На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами, М., Генезис, 2008.

# Технические средства обучения:

1. Мультимедиапроектор.

2. Экспозиционный навесной экран.

# Специализированная учебная мебель:

1. Аудиторная доска с набором приспособлений для крепления плакатов и таблиц.

2. Столы ученические с комплектом стульев.

# Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** |
|  | **Что я знаю о своих возможностях** | **8** |
| 1 | Самооценка и уровень притязаний | 1 |
| 2 | Темперамент и профессия. Определение темперамента | 1 |
| 3 | Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций | 1 |
| 4 | Стресс и тревожность | 1 |
| 5 | Определение типа мышления | 1 |
| 6 | Внимание и память | 1 |
| 7 | Уровень внутренней свободы | 1 |
| 8 | Обобщающий урок по разделу «Что я знаю о своих возможностях» | 1 |
|  | **Что я знаю о профессиях** | **8** |
| 9 | Классификации профессий. Признаки профессии. | 1 |
| 10 | Определение типа будущей профессии | 1 |
| 11 | Профессия, специальность, должность. Формула профессии | 1 |
| 12 | Интересы и склонности в выборе профессии | 1 |
| 13 | Определение профессионального типа личности | 1 |
| 14 | Профессионально важные качества | 1 |
| 15 | Профессия и здоровье | 1 |
| 16 | Обобщающий урок по разделу «Что я знаю о профессиях» | 1 |
|  | **Способности и профессиональная пригодность** | **8** |
| 17 | Способности общие и специальные. Способности к  практическим видам деятельности | 1 |
| 18 | Способности к интеллектуальным видам деятельности | 1 |
| 19 | Способности к профессиям социального типа | 1 |
| 20 | Способности к офисным видам деятельности | 1 |
| 21 | Способности к предпринимательской деятельности | 1 |
| 22 | Артистические способности | 1 |
| 23 | Уровни профессиональной пригодности | 1 |
| 24 | Обобщающий урок по разделу «Способности и профессиональная пригодность» | 1 |
|  | **Планирование профессиональной пригодности** | **10** |
| 25 | Мотивы и потребности. | 1 |
| 26 | Ошибки в выборе профессии | 1 |
| 27 | Современный рынок труда | 1 |
| 28 | Пути получения профессии | 1 |
| 29 | Навыки самопрезентации | 1 |
| 30 | Стратегия выбора профессии | 1 |
| 31 | Обобщающий урок по разделу «Планирование профессиональной карьеры» | 1 |
| 32 | Защита проекта «Моя будущая профессия» | 1 |
| 33 | Защита проекта «Моя будущая профессия» | 1 |
| 34 | Защита проекта «Моя будущая профессия» | 1 |
|  | **Всего:** | **34** |

# 