


Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Крым  
«Симферопольский колледж радиоэлектроники»

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заместитель директора  
по учебной работе

 В.И. Полякова  
«28» 06 2019г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ  
(адаптационная)**

Специальность  
11.02.12 Почтовая связь

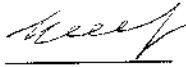
г.Симферополь  
2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Психология личности и профессиональное самоопределение разработана на основе Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденных Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ 20 апреля 2015г. № 06-830вн. и является частью адаптированной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности:

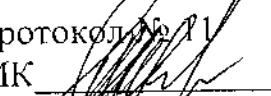
11.02.12 Почтовая связь

Организация разработчик - Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Симферопольский колледж радиоэлектроники»

Разработчик - преподаватель ГБПОУ РК «Симферопольский колледж радиоэлектроники»:

Черткова Татьяна Викторовна 

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой методической комиссии № 1

«27» 06 2019 г. Протокол № 11  
Председатель ЦМК  О.В. Гнатко

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель методической службы:

\_\_\_\_\_ Н.А. Сытник

«\_\_\_» 06 2019 г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель информационно-библиотечного центра

\_\_\_\_\_ Т.Ю. Онихченко

«\_\_\_» 06 2019 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ СЕОМОПРЕДЕЛЕНИЕ (АДАПТАЦИОННАЯ)**

**Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Учебная дисциплина «Психология личности и профессиональное самоопределение» является вариативной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного (адаптационного) цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности: 11.02.12 Почтовая связь.

Учебная дисциплина «Психология личности и профессиональное самоопределение» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности: 11.02.12 Почтовая связь.

## **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1-5	Применять на практике полученные знания и навыки в различных условиях профессиональной деятельности и взаимодействия с окружающими;	Необходимую терминологию, основы и сущность профессионального самоопределения;
	использовать простейшие приемы развития и тренировки психических процессов, а также приемы психической саморегуляции в процессе деятельности и общения;	простейшие способы и приемы развития психических процессов и управления собственными психическими состояниями, основные механизмы психической регуляции поведения человека;
	на основе анализа современного рынка труда, ограничений здоровья и требований профессий осуществлять осознанный, адекватный профессиональный выбор и выбор собственного пути профессионального обучения;	современное состояние рынка труда, мир профессий и предъявляемых профессией требований к психологическим особенностям человека, его здоровью;

	планировать и составлять временную перспективу своего будущего;	основные принципы и технологии выбора профессии;
	успешно реализовывать свои возможности и адаптироваться к новой социальной, образовательной и профессиональной среде.	методы и формы поиска необходимой информации для эффективной организации учебной и будущей профессиональной деятельности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.06 ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ» (АДАПТАЦИОННАЯ)

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Учебная нагрузка	69
Консультации <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа <i>(если предусмотрено)</i>	23
Всего занятий <i>(только аудиторные)</i> :	46
в том числе:	
теоретическое обучение	26
лабораторные занятия <i>(если предусмотрено)</i>	-
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	20
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2 (за счет часов, отведенных на освоение дисциплины)

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.06 «Психология личности и профессиональное самоопределение» (адаптационная)**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1 Психология профессиональной деятельности.</b>	<b>Сущность профессионального самоопределения.</b>	<b>9</b>	
<b>Тема 1.1 Психология профессиональной деятельности.</b>	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p><b>1. Основные признаки профессиональной деятельности.</b> Деятельность: понятие, виды, структура, элементы и компоненты деятельности. Сущность профессионального самоопределения. Терминология, основы профессионального самоопределения.</p> <p><b>2. Саморегуляция. Психологическая безопасность.</b> Простейшие способы и приемы развития психических процессов и управления собственными психическими состояниями. Основные механизмы психической регуляции поведения человека.</p> <p><b>Лабораторные занятия.</b></p> <p><b>Практические занятия.</b></p> <p>1. Склонность личности к различным сферам профессиональной деятельности. Тест для выявления начального уровня готовности студентов к профессиональному самоопределению.</p> <p><b>Контрольные работы.</b></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>Изучить материал, подготовить реферат на тему: Сущность профессионального самоопределения. Психология выбора профессии.</p>	<p>4</p> <p>-</p> <p>2</p> <p>-</p> <p>3</p>	<p>ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.04 ОК.05</p>
	<b>Раздел 2 Проблема выбора. Профессиональная непригодность.</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 2.1 Прототип и профессиональная непригодность.</b>	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>1. Понятие профпригодности, профессионально важные качества. Способности и профпригодность. Профессиональные типы личности. Факторы, влияющие на выбор профессии. Ошибки выбора профессии. Понятие и свойства профессиональной</p>	2	<p>ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.04 ОК.05</p>

	непригодности. Современное состояние рынка труда, мир профессий и предъявляемых профессий требований к психологическим особенностям человека, его здоровью.		
	<b>Лабораторные занятия.</b>	-	
	<b>Практические занятия.</b> 1. Решение ситуационных задач	2	
	<b>Контрольные работы.</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Изучить и составить опорный конспект на тему: Психологические особенности профессиональных кризисов.	4	
	<b>Раздел 3 Технология выбора профессии. Правильные ориентиры.</b>	12	
<b>Тема 3.1 Технология выбора профессии.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> 1. Правила выбора профессии («хочу», «могу», «надо»). Возможности личности в профессиональной деятельности. Современный рынок труда. Понятие конкурентоспособности.	2	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.04 ОК.05
	<b>Лабораторные занятия.</b>	-	
	<b>Практические занятия.</b> 1. Определение степени выраженности интересов к разным группам (типам) профессий «Дифференциально-диагностический опросник» (Е.И.Климов). 2. Выявление отношения к различным видам деятельности. «Опросник профессиональных предпочтений» (методика Голланда). 3. Выявление профессиональных интересов по методике «Карта интересов».	6	
	<b>Контрольные работы.</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Творческая работа на тему «Личные профессиональные перспективы».	4	
	<b>Раздел 4 Личностные регуляторы выбора профессии Понятие о личности, ее структуре.</b>	10	
<b>Тема 4.1 Психология личности.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>1. Структура личности.</b> Понятия личность, человек, индивид, индивидуальность и их соотношение. Свойства и индивидуально-типологические особенности личности. Особенности личности, влияющие на выбор профессии. Личностные регуляторы выбора профессии. 2. Особенности личности, влияющие на выбор профессии. Профессиональное	4	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.04 ОК.05

Тема 5.1 Понятие о психических процессах, Волевая регуляция деятельности человека.	самоопределение личности или выбор профессии. Особенности личности, влияющие на выбор профессии. Личностные регуляторы выбора профессии. Самооценка личности в выборе профессии. Особенности типов личности и выбор профессии.		
	<b>Лабораторные занятия.</b>	-	
	<b>Практические занятия.</b>		
	1. Планирование и составление временной перспективы своего будущего. Составление резюме. Составление плана профессиональной карьеры.	6	
	2. Определение профессионального типа личности (Тест Дж. Голланда (Дж. Холланда))		
	3. Определение ведущих мотивов деятельности. Методика «Мотивы выбора профессии»		
	<b>Контрольные работы.</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	-	
	<b>Раздел 5 Психические процессы и волевая регуляция человека.</b>	6	
	<b>Содержание учебного материала.</b>		ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.04 ОК.05
Тема 6.1 Характер, темперамент в структуре личности.	1. Общие понятия о психике. Сознание, как высшая форма психики. Психические процессы. Психические состояния. Свойства психики. Определение понятия «воля». Волевая регуляция деятельности человека.	2	
	<b>Лабораторные занятия</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	-	
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Изучить и составить опорный конспект на тему: Виды памяти. Виды внимания.	4	
	<b>Раздел 6 Характер, темперамент и направленность личности.</b>	8	
	<b>Содержание учебного материала.</b>		ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.04 ОК.05
	1. <b>Определение понятия «личность».</b> Направленность личности. Понятие характера. Физиологические основы характера. Структура характера, черты, акцентуации.	4	
	2. <b>Темперамент.</b> Понятие о темпераменте. Физиологические основы темперамента. История учений о темпераменте. Типы темпераментов и их психологическая характеристика. Свойства темперамента: экстраверсия, интроверсия, нейротизм, стабильность, реактивность, активность, пластичность, ригидность. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности.		
	<b>Лабораторные занятия.</b>	-	
	<b>Практические занятия.</b>	4	
	1. Определение типа темперамента «Личностный опросник» (тест Айзенка).		

	2. Проведение индивидуального самоанализа «Мои черты характера» (Самодиагностика).		
	Контрольные работы.	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Раздел 7 Познание задатков и способностей.	2	
Тема 7.1 <u>Способности и задатки.</u>	Содержание учебного материала.		ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.04 ОК.05
	1. Способности, задатки и индивидуальные различия людей. Профессиональные способности и их формирование. Способности, как свойство личности. Виды способностей.	2	
	Развитие способностей.	-	
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-
	Раздел 8 Самопознание. Самовоспитание личности.	2	
Тема 8.1 <u>Самопознание.</u> <u>Самовоспитание личности.</u>	Содержание учебного материала.		ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.04 ОК.05
	1. Понятие самопознания. Самосознание и его роль в развитии личности. Способы и средства самопознания. Развитие личности в процессе самовоспитания. Движущие силы и механизм самовоспитания личности. Правильный идеал и самовоспитание.	2	
	Самовоспитание и выбор профессии.	-	
	Лабораторные занятия.	-	
	Практические занятия.	-	
	Контрольные работы.	-	
	Самостоятельная работа обучающихся.		-
	Раздел 9 Профессиональное самоопределение на разных стадиях возрастного развития человека.	2	
Тема 9.1 <u>Психология профессионального самоопределения на разных стадиях возрастного развития.</u>	Особенности юношеского периода.		
	Содержание учебного материала.		ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.04 ОК.05
	1. 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.	2	
	Лабораторные занятия.	-	

	Практические занятия.		-	
	Контрольные работы.		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.		-	
<b>Раздел 10</b>		<b>Профессия, специальность, специализация. Основные классификации профессий.</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 10.1</b> <b><u>Профессия,</u></b> <b><u>специальность,</u></b> <b><u>специализация.</u></b>	<b>Содержание учебного материала.</b>			ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.04 ОК.05
	<b>1. Общее представление о профессии. Основные подходы к классификации профессий.</b>		<b>2</b>	
	Профессиограмма и профессиограмма.		-	
	Лабораторные занятия.		-	
	Практические занятия.		-	
	Контрольные работы.		-	
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>8</b>	
	Подготовка к дифференцированному зачету.			
<b>Консультации</b>			-	
<b>Всего:</b>			<b>69</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.06 ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ» (адаптационная)**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Гуманитарных и социально-экономических дисциплин». Оборудование учебного кабинета: рабочее место преподавателя, парты обучающихся (в соответствии с численностью учебной группы). Технические средства обучения: телевизор; DVD и CD-диски, плакаты.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **Печатные издания:**

1. Ефимова Н.С. Психология общения. Практикум по психологии [Текст]: учебное пособие / Н.С. Ефимова. – М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2019. – 192 с.— (Среднее профессиональное образование).

##### **Электронные издания (электронные ресурсы):**

1. Ефимова Н.С. Основы общей психологии [Электронный ресурс]: учебник / Н.С. Ефимова. — М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2018. — 288 с. — (Среднее профессиональное образование). - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/966583> .
2. Козловская С.Н. Теория и практика развития профессионального самоопределения студентов [Электронный ресурс]: монография / С.Н. Козловская. — 2-е издание, переработанное и дополненное. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 145 с. — (Научная мысль). — [www.dx.doi.org/10.12737/19923](http://www.dx.doi.org/10.12737/19923). - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/907537> .
3. Общероссийский классификатор профессий рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов [Электронный ресурс]: справочник. — 3-е издание. — М.: ИНФРА-М, 2018. — 249 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/939890> .
4. Словарь основных психологических терминов// PSYCHOJOURNAL.RU: научно-популярный психологический портал [сайт], 2014-2018. — URL: <https://psychojournal.ru/glossary.html> (дата обращения: 13.08.2018). — Режим доступа: свободный. — Текст. Изображение: электронные.
5. ПСИХОЛОГОС: Энциклопедия практической психологии[сайт], 2009-2019. — URL: — URL: <https://psychojournal.ru/glossary.html> (дата обращения: 21.01.2019). — Режим доступа: свободный. — Текст. Изображение: электронные.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

#### УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.06 ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ»

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</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 механизмы психической регуляции поведения человека;</li> <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>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не</p>	<p>Оценка в рамках текущего контроля результатов выполнения индивидуальных заданий, результатов выполнения практических работ, устный индивидуальный опрос, письменный опрос в форме тестирования.</p> <p>Экспертное наблюдение и оценивание выполнения практических работ.</p> <p>Текущий контроль в форме защиты практических работ</p>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</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</li> </ul>		

<p>осуществлять осознанный, адекватный профессиональный выбор и выбор собственного пути профессионального;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	
---	--	--