



областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«КОСТРОМСКОЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Психология личности и профессионального самоопределения»

по специальности СПО

11.02.17 «Разработка электронных устройств и систем»

Кострома 2025 г.

Рабочая программа учебной разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО).

Разработчик:
Мухина Е.В., преподаватель.

Рассмотрена
на заседании предметной (цикловой)
комиссии
Председатель _____
Протокол № от _____ 2025г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора ОГБПОУ
«Костромской политехнический колледж»
от _____ 2025г. № _____

**©ОГБПОУ «Костромской
политехнический
колледж», 2025**

Гарнитура шрифта «Times New Roman Cyr» 14 п.

Формат 60х84/14. Кол-во листов 7/14.

РИК КПК

Файл «РИК\ЭУМК\Разработка электронных устройств и систем\ОГСЭ.03 «Психология личности и профессионально самоопределение»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «Психология личности и профессионального самоопределения» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ), является адаптационной дисциплиной.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

Код ОК	Умения	Знания
ОК 1- ОК 4, ОК 06	- использовать простейшие приемы развития и тренировки психических процессов, а также приемы психической саморегуляции в процессе деятельности и общения - определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; - применять современную научную профессиональную терминологию; - определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования - организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности - применять на практике полученные знания и навыки в различных условиях профессиональной деятельности и взаимодействия с окружающими; - на основе анализа современного рынка труда, ограничений здоровья и требований	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования психологические особенности личности; основы проектной деятельности; простейшие способы и приемы развития психических процессов и управления собственными психическими состояниями, основные механизмы психической регуляции поведения человека; современное состояние рынка труда, предъявляемых профессий и требований к психологическим особенностям человека, его здоровья; основные принципы и технологии выбора профессии

	профессий, осуществлять осознанный профессиональный выбор и выбор собственного пути профессионального развития; - планировать и составлять временную перспективу своего будущего; - успешно реализовывать свои возможности и адаптироваться к новой социальной, образовательной и профессиональной среде.	
--	---	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	36
в том числе:	
теоретическое обучение	26
практические занятия	10
Промежуточная аттестация в форме зачета¹	

1 - На проведение промежуточной аттестации в форме зачета, дифференцированного зачета отводится 2 часа за счет времени, запланированного на учебные занятия во взаимодействии с преподавателем

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем в часах	Коды компетенции, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Психология профессиональной деятельности. Сущность профессионального самоопределения		2	ОК 1- ОК 4, ОК 06
Тема 1.1. Профессиональная деятельность	Содержание Понятие «деятельность» и «профессия». 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. Профессиональное самоопределение на разных стадиях становления личности. Конфликты профессионального самоопределения.	2	
Раздел 2	Проблемы выбора. Профессиональная непригодность	2	ОК 1- ОК 4, ОК 06
Тема 2.1 Профессиональная структура общения	Содержание Детерминация профессионального становления личности. Взаимодействие индивидуального, личностного в профессиональном развитии. Стадии профессионального становления личности. Профессиональные деформации личности. Профессиональная непригодность. Методы оценки профессиональной непригодности соискателей на должность. Психодиагностика профессиональной направленности и специальных способностей.	2	
Раздел 3	Технология выбора профессий. Правильные ориентиры	4	ОК 1- ОК 4, ОК 06
Тема 3.1 Профессиональный выбор	Содержание Профессиональное становление свойства важные качества. Поиск оптимальных способов качественного выполнения профессионально значимых видов деятельности в соответствии с особенностями личности. Самосознание. Самодиагностика. Самоопределение. Исследование рынка труда.	2	
	Практические занятия Рейтинг профессий. Профессиональное консультирование. Ярмарки вакансий.	2	

Раздел 4	Личностные регуляторы выбора профессий. Понятие о личности, ее структуре	6	
Тема 4.1 Структура личности	Содержание	2	ОК 1- ОК 4, ОК 06
	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, бессознательное. Проявление личности в поведении и профессиональной деятельности.		
Тема 4.2 Свойства и качества, определяющие профессиональный выбор	Содержание	2	ОК 1- ОК 4, ОК 06
	Понятие «задатки», «способности», «одаренность», «талант». Профессионально значимые определяющие профессиональный выбор способности и качества. Психические познавательные процессы: память, внимание, восприятие, воображение, мышление: речь. Эмоционально-волевые характеристики. Характер, Темперамент, понятие, виды и свойства темперамента..		
	Практические занятия	2	
	Средства развития психических процессов		
Раздел 5	Психические процессы и волевая регуляция деятельности человека	6	
Тема 5.1 Эмоциональная сфера	Содержание	2	ОК 1- ОК 4, ОК 06
	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.		
Тема 5.2 Регуляция психических процессов и состояний	Содержание	2	
	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.		
	Практические занятия	2	
Работа с коллажами на тему: 1. Такой я / реклама себе.			

	2. Таким меня видят другие люди. 3. Таким я хочу быть. 4. Такой я в группе.		
Раздел 6	Характер, темперамент и направление личности	4	
Тема 6.1 Характерологические особенности профессионала	Содержание	2	
	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. Критерии профессионального выбора у Е.А. Климова, Э. Г инзберг и Холланда.		
	Практические занятия Реалистический тип. Социальный тип. Исследовательский тип. Артистический тип. Предпринимательский тип. Конвенциональный тип.	2	
Раздел 7	Познание задатков способностей	4	
Тема 7.1 Задатки и способности человека способностей	Содержание		
	Труд как вид человеческой деятельности. Задатки и способности. Проявление задатков и 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.	2	
	Практические занятия	2	
	Психические процессы и свойства		
Раздел 8	Самопознание. Самовоспитание личности	2	
Тема 8.1 Самовоспитание и самопознание	Содержание	2	
	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.		
Раздел 9	Профессиональное самоопределение на разных стадиях возрастного развития человека. Особенности юношеского периода	2	

ОК 1- ОК 4, ОК 06

ОК 1- ОК 4, ОК 06

Тема 9.1 Этапы профессионального развития	Содержание 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.	2	
Раздел 10	Профессия, специальность, специализация. Основные классификации профессий	2	ОК 1- ОК 4, ОК 06
Тема 10.1 Профессиональные категории	Содержание 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.	2	
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>		2	
Всего:		36	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Психологии», оснащенный техническими компьютер, оргтехника, мультимедийная доска, проектор.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных изданий. Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

3.2.1. 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. Вирз:/ЛьПо-опИпе.л/Book/62CBE7 14-E0E5-4B11 -B37A-0676A05984A 5
2. Психология и педагогика в 2 ч. Часть 1. Психология : учебник для СПО / В. А. Сластенин [и др.] ; отв. ред. В. А. Сластенин, В. П. Каширин. — М. : Издательство Юрайт,
3. — 232 с. Вирз/ИьНо-опНае.го/Book/3EEB4564-1 1] A3-4C4A-B5A2-A04785115A47
4. Психология и педагогика в 2 ч, Часть 2. Педагогика : учебник для СПО / В. А. Сластенин [и др.] : под общ.ред. В. А. Сластенина, В. П. Каширина. — М. : Издательство с.Пире:/ЛььНо-опНле.ги/Book/619C4389-C7AB-4A56-A11C-Юрайт, 2017. 6C0274E1405 1

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://window.edu.ru/>
2. Образовательные ресурсы Интернета. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.alleng.ru/edu>
3. Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании». [Электронный ресурс]. - Режим доступа: www.ict.edu.ru
4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов — ФЦИОР [Электронный ресурс]. - Режим доступа: www.fcior.edu.ru
5. Электронная библиотека Юрайт [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/221F7757-D7EA-4D2D-B6BF-41896F6B8291>
6. ЭБС «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». Студенческая электронная библиотека [Электронный ресурс] - Режим доступа: // www.studentlibrary.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знания: содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования психологические особенности личности; основы проектной деятельности; простейшие способы и приемы развития психических процессов и управления собственными психическими состояниями, основные механизмы психической регуляции поведения человека; современное состояние рынка труда, предъявляемых профессий и требований к психологическим особенностям человека, его здоровья; основные принципы и технологии выбора профессии	- владеет понятиями учебной дисциплины и применяет их адекватно ситуации описывает техники убеждения, слушания, способы разрешения конфликтных ситуаций намечает и описывает приемы саморегуляции. - демонстрирует владение техниками и приемам эффективного общения - разрешает смоделированные конфликтные ситуации - демонстрирует владение приемами саморегуляции поведения в процессе межличностного общения	Оценка решений творческих задач Тестирование Анализ ролевых ситуаций
Умения: - использовать простейшие приемы развития и тренировки психических процессов, а также приемы психической саморегуляции в процессе деятельности и общения - определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; - применять современную научную профессиональную терминологию; - определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования - организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности - применять на практике полученные знания и навыки в различных условиях		Оценка результатов выполнения практической работы Оценка решений творческих задач

профессиональной деятельности и взаимодействия с окружающими; - на основе анализа современного рынка труда, ограничений здоровья и требований профессий, осуществлять осознанный профессиональный выбор и выбор собственного пути профессионального развития; - планировать и составлять временную перспективу своего будущего; - успешно реализовывать свои возможности и адаптироваться к новой социальной, образовательной и профессиональной среде.		
--	--	--