



областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«КОСТРОМСКОЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

07С906

«Психология личности и профессионального самоопределения»

по специальности СПО

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Кострома 2018 г.

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

Разработчики:
Шильдяева Ю.М., преподаватель.

Рассмотрена
на заседании предметной (цикловой)
комиссии
Председатель Соловьева Г.В.
Протокол № 10 от «02» июля 2018г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора ОГБПОУ
«Костромской политехнический колледж»
от 31 августа 2018г. № 31п.

© ОГБПОУ «Костромской
политехнический
колледж», 2018

Гарнитура шрифта «Times New Roman Cyr» 14 п.
Формат 60x84/14. Кол-во листов 7/14.
РИК КПК
Файл «РИК\ЭУМК\Информационные системы\ОГСЭ.03 Психология общения»

1. ОБЩАЯ
УЧЕБНО
2. СТРУКТ
ДИСЦИ
3. УСЛОВ
4. КОНТРО
УЧЕБНО

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

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), являясь 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 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

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

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;

ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01 - ОК 07. ОК 09 - ОК 11.	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования</p> <p>психологические особенности личности; основы проектной деятельности;</p> <p>простейшие способы и приемы развития психических процессов управления собственными психическими состояниями, основные механизмы психической регуляции поведения человека; современное состояние рынка труда, предъявляемых профессиональных и требований к психологическим особенностям человека, его</p>

	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.	здоровья; основные принципы и технологии выбора профессии
--	--	--

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	48
в том числе:	
теоретическое обучение	32
практические занятия	10
самостоятельная работа	6
Промежуточная аттестация в форме зачета ¹	

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, формируанию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Психология профессиональной деятельности. Сущность профессионального самоопределения	Содержание Понятие «деятельность» и «профессия». Человек в сфере трудовой деятельности. Подготовка к труду. Адаптация внутренних условий и внутренний средств деятельности. Требования к внешним условиям и внешним средствам деятельности. Адаптация. Напряженность: понятие, характеристика и проявление напряженности. Подготовка к профессиональной деятельности.	6	ОК 01 - ОК 07. ОК 09 - ОК 11.
Тема 1.1. Профессиональная деятельность	Содержание Сущность профессионального самоопределения. Содержательно-процессуальная модель профессионального самоопределения. Профессиональное самоопределение на разных стадиях становления личности. Конфликты профессионального самоопределения.	2	ОК 01 - ОК 07. ОК 09 - ОК 11.
Тема 1.2. Профессиональное самоопределение	Практические занятия Профессиональная направленность Самостоятельная работа Изучение теоретического материала с использованием рекомендованной литературы, тестирование на профессиональную направленность личности, определение типа профессиональной направленности.	2	
Раздел 2	Проблемы выбора. Профессиональная непригодность	4	
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. Самостоятельная работа	2	ОК 01 - ОК 07. ОК 09 - ОК 11.
		2	

	Подготовка сообщений по темам: 1. Профессиональная пригодность. 2. Профессиональное становление личности. 3. Профессиональная непригодность. 4. Профессиональная направленность	
Раздел 3 Тема 3.1 Профессиональный выбор	Технология выбора профессий. Правильные ориентиры 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. Рейтинг профессий. Профессиональное консультирование. Ярмарки вакансий. Практические занятия Анализ профессиональной направленности и рынка труда Самостоятельная работа Рейтинг профессий	8 4 2 2 4
Раздел 4 Тема 4.1 Структура личности	Личностные регуляторы выбора профессий. Понятие о личности, ее структуре Содержание 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. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка конспекта по темам: Социально обусловленные свойства личности. Индивидуальные особенности отдельных психологических процессов.	2 4 2 2
Тема 4.2 Свойства и качества, определяющие профессиональный выбор	Содержание 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 ОК 01 - ОК 07. ОК 09 - ОК 11.

	Средства развития психических процессов	
	Самостоятельная работа Изучение теоретического материала с использованием рекомендованной литературы	
Раздел 5	Психические процессы и волевая регуляция деятельности человека	6
Тема 5.1 Эмоциональная сфера	Содержание 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. Самостоятельная работа Изучение теоретического материала с использованием курса лекций и рекомендованной литературы; Составление конспекта по перечню вопросов. Запись возникших во время самостоятельной работы с учебниками и научной литературой вопросы, чтоб затем на консультации получить ответы	2
Тема 5.2 Регуляция психических процессов и состояний	Содержание 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 Арт-терапия в профессии	2
	Самостоятельная работа 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.	2
Раздел 6	Характер, темперамент и направление личности	6
Тема 6.1 Характерологические особенности	Содержание Темперамент и характер в структуре личности. Виды темперамента. Характер. Влияние внешних факторов на формирование и изменения особенностей характера человека.	2
		ОК 01 - ОК 07. ОК 09 - ОК 11.
		ОК 01 - ОК 07. ОК 09 - ОК 11.

<p>профессионала</p>	<p>Акцентуации характера. Виды акцентуаций характера. Свойства темперамента и характера. Наборы характере человека. Методы диагностики темперамента и характера. Наборы профессионально значимых арактерологических качеств - основание для выбора профессии</p>		
<p>Тема 6.2. Характерологически е особенности профессионала</p>	<p>Самостоятельная работа Анализ собственного характера, типа темперамента по кругу Айзенка и формуле Белова</p> <p>Содержание Критерии профессионального выбора у Е.А. Климова, Э. Г инзберг и Холланда. Комплекс характерологических особенностей при выборе профессии. Реалистический тип. Социальный тип. Исследовательский тип. Артистический тип. Предпринимательский тип. Конвенциальный тип. Коррекция личности при компромисном выборе профессии. Этапы профессионального пути. Стратегии формирования психики - стратегии внутреннего обретения новых свойств и качеств личности.</p>	2	
	<p>Практические занятия</p> <p>Диагностика профессионального типа</p>	2	
<p>Раздел 7</p>	<p>Самостоятельная работа Изучение теоретического материала с использованием рекомендованной литературы</p>	6	
<p>Тема 7.1 Задатки и способности человека способности</p>	<p>Познание задатков способностей</p> <p>Содержание Труд как вид человеческой деятельности. Задатки и способности. Проявление задатков и в психических процессах человека. Условия развития эффективности психического процесса. Умение адекватно оценивать возможность. Мотивы преодоления трудностей деятельности. Волевые усилия в доведении начатого дела до конца.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Изучение теоретического материала с использованием рекомендованной литературы, делаая при этом конспекты прочитанного или выписки</p>	2	<p>ОК 01 - ОК 07. ОК 09 - ОК 11.</p>
<p>Тема 7.2 Диагностика задатков и способностей</p>	<p>Содержание 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.</p>	2	

	<p>Практические занятия</p> <p>Психические процессы и свойства</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Изучение теоретического материала с использованием рекомендованной литературы, делая при этом конспекты прочитанного или выписки</p>	2	
Раздел 8	<p>Самопознание. Самовоспитание личности</p>	2	
<p>Тема 8.1</p> <p>Самовоспитание и самопознание</p>	<p>Содержание</p> <p>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.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Изучение теоретического материала с использованием курса лекций и рекомендованной литературы;</p> <p>Составление конспекта по перечню вопросов;</p> <p>Запись возникших во время самостоятельной работы с учебниками и научной литературой вопросы, чтобы затем на консультации получить на них ответы.</p>	2	<p>OK 01 - OK 07.</p> <p>OK 09 - OK 11.</p>
Раздел 9	<p>Профессиональное самоопределение на разных стадиях возрастного развития человека. Особенности юношеского периода</p>	2	
<p>Тема 9.1</p> <p>Этапы профессионального развития</p>	<p>Содержание</p> <p>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.</p>	2	

	<p>Самостоятельная работа обучающихся Изучение теоретического материала с использованием курса лекций и рекомендованной литературы; Составление конспекта по перечню вопросов; Запись возникших во время самостоятельной работы с учебниками и научной литературой вопросы, чтобы затем на консультации получить на них ответы</p>	
<p>Раздел 10 Тема 10.1 Профессиональные категории</p>	<p>Профессия, специальность, специализация. Основные классификации профессий</p> <p>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.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Изучение теоретического материала с использованием рекомендованной литературы, делая при этом конспекты прочитанного или выписки.</p>	<p>2</p> <p>2</p>
<p>Промежуточная аттестация в форме зачета</p>		<p>2</p>
<p>Всего:</p>		<p>48</p>

ОК 01 - ОК 07.
ОК 09 - ОК 11.

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, мультимедиа, 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. Обухова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 404 с. Вирз:опИпе.л/Боок/62СВЕ7 14-Е0Е5-4В11 -В37А-0676А05984А 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, 2017. — 232 с. Вирз/ИьНо-опНае.го/Боок/ЗЕЕВ4564-1 1] АЗ-4С4А-В5А2-А04785115А47
3. 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 Юрайт, 2017. 6С0274Е1405 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://bitonline.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>
<p>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</p>	<p>- владеет понятиями учебной дисциплины и применяет их адекватно ситуации</p> <p>описывает техники убеждения, слушания, способы разрешения конфликтных ситуаций</p> <p>намечает и описывает приемы саморегуляции. - демонстрирует владение техниками и приемам эффективного общения</p> <p>- разрешает смоделированные конфликтные ситуации - демонстрирует владение приемами саморегуляции поведения в процессе межличностного общения</p>	<p>Оценка решений творческих задач</p> <p>Тестирование</p> <p>Анализ ролевых ситуаций</p>
<p>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</p>		<p>Оценка результатов выполнения практической работы</p> <p>Оценка решений творческих задач</p>

<p>профессиональной деятельности и взаимодействия с окружающими;</p> <ul style="list-style-type: none">- 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.		
--	--	--