

Областное государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Димитровградский технический колледж»

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***

***АД.03 ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ  
И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ***

*по программам профессионального обучения,  
адаптированной для лиц с ограниченными возможностями здоровья  
по профессии*

*для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья  
18466 "Слесарь механосборочных работ"*

Димитровград  
2022

**Организация-разработчик:** областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Дмитровградский технический колледж»

**РАССМОТРЕНО**

на заседании цикловой комиссии  
«Дисциплины общепрофессионального  
цикла и профессиональные модули  
специальностей «Сварочное  
производство», «Строительство и  
эксплуатация зданий и сооружений», а  
также адаптированных программ для лиц  
с ограниченными возможностями  
здоровья»

Протокол заседания ЦК № 10  
от «10» июня 2022 г

**РЕКОМЕНДОВАНО**

Научно-методическим советом  
ОГБПОУ ДТК  
Протокол № 5  
от «10» июня 2022 г

**Разработчик:**

Глухова О.Н. - преподаватель ОГБПОУ ДТК  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## АД.03 ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью адаптированной основной образовательной программы профессионального обучения по профессии рабочего, должности служащего 18466 "Слесарь механосборочных работ".

Рабочая программа разработана с учетом особенностей образовательных потребностей инвалидов и лиц ОВЗ с учетом возможностей их психофизического развития и их возможностями и методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования утвержденные директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Науки России от 20 апреля 2015г.№06-830.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными организациями профессионального образования, реализующими основные программы профессионального обучения адаптированные для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Освоение рабочей программы учебной дисциплины возможно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина «Психология личности и профессиональное самоопределение» принадлежит к адаптационному циклу.

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам её освоения

#### **Цель:**

Формирование психолого-педагогической культуры студентов, включая студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), способности использовать полученные знания для решения задач личностного саморазвития и самосовершенствования, а также эффективной профессиональной социализации.

#### **Задачи дисциплины:**

1. Создание условий для толерантного восприятия и адекватного оценивания своих профессиональных и личностных возможностей, с учетом индивидуальных характерологических особенностей, целей, мотивов, состояний.

2. Формирование представлений о структуре и направленности личности, самосознании и мотивационно-потребностной сфере, о направлениях и средствах саморазвития в межличностной и профессиональной сферах, о способах профессионального самоопределения.

В результате освоения дисциплины студент 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 профессии осуществлять осознанный и 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.

В результате освоения дисциплины студент должен **знать:**

- методы и формы поиска необходимой информации для эффективной организации учебной и будущей профессиональной деятельности;

- 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;
- необходимую терминологию, основы и сущность профессионального самоопределения;
- основные принципы и технологии выбора профессии.

**Формируемые компетенции:** ОК 1 – 6

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 74 часа, в том числе:  
обязательной нагрузки обучающегося – 74 часа.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ****2.1. Объем программы и виды работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>74</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>74</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	-
контрольные работы	-
<b>Итоговая аттестация в форме зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Количество часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>1 семестр 34 часа</b>			
<b>Раздел 1. Психология личности</b>		<b>52</b>	
Тема 1.1. Введение	<p><b>Знать:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие «психология».</li> <li>2. Предмет и задачи психологии личности (что изучает психология личности).</li> </ol> <p><b>Уметь:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соотносить понятия и определения.</li> <li>2. Работать по образцу.</li> </ol> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>1. Понятие о психологии личности.</b> История развития психологии как науки, предмет и задачи психологии личности. Игры на знакомство «Свеча» и «Самолет». Тестирование «Каковы Вы в общении?»</p>	2	1
Тема 1.2. Личность.	<p><b>Знать:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятия «человек», «индивидуальность», «личность».</li> <li>2. Сходства и различия данных понятий.</li> <li>3. Структуру личности.</li> <li>4. Особенности формирования и развития личности.</li> <li>5. Проблемы устойчивости личности.</li> </ol> <p><b>Уметь:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соотносить понятия и определения.</li> <li>2. Аргументировать свою точку зрения.</li> <li>3. Представлять информацию в измененном виде (составлять таблицы).</li> </ol>	8	2
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>1. Человек. Индивидуальность. Личность.</b> Понятия «человек», «индивидуальность», «личность», их сходства и различия. Определяющие факторы и черты характера, формирующие авторитетную личность.</p> <p><b>2. Структура личности.</b> Понятие о структуре личности и ее составляющих. Индивидуальная письменная работа «Какого</p>	2	

	<p>человека я уважаю?»»</p> <p><b>3. Формирование и развитие личности.</b> Теория развития личности по Э. Эриксону. Составление таблицы «Стадии развития личности» (по Э.Эриксону).</p> <p><b>4. Проблема устойчивости личности.</b> Вопросы развития, трансформации и деформации личности.</p>	2	
Тема 1.3. Способности.	<p><b>Знать:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятия «способности» и «задатки», понимать разницу между этими понятиями.</li> <li>2. Виды способностей.</li> <li>3. Природу человеческих способностей.</li> <li>4. Способы развития способностей.</li> </ol> <p><b>Уметь:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соотносить понятия и определения.</li> <li>2. Аргументировать свою точку зрения.</li> </ol>	8	2
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		
	<p><b>1. Понятие о способностях.</b> <i>Деловая игра «Способности».</i> Способности: структура, виды и уровни развития. Связь способностей со знаниями и умениями, с деятельностью и направленностью личности.</p>	2	
	<p><b>2. Способности, задатки и индивидуальные различия людей.</b> Влияние способностей на формирование личности. Тест «Склонности личности».</p>	2	
	<p><b>3. Природа человеческих способностей.</b> Исторические воззрения на природу способностей. Влияние наследственности на способности. Роль воспитания и обучения.</p>	2	
	<p><b>4. Развитие способностей.</b> <i>Деловая игра «Развитие способностей».</i> Игры на развитие креативности: «Архитектор», «10 слов», «Что из этого можно придумать?»</p>	2	
Тема 1.4. Темперамент.	<p><b>Знать:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятия и определения по данной теме.</li> <li>2. Типы темпераментов и их специфические особенности.</li> <li>3. Свойства темперамента.</li> <li>4. Специфику влияния темперамента на индивидуальный стиль деятельности личности.</li> </ol> <p><b>Уметь:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соотносить понятия и определения.</li> <li>2. Аргументировать свою точку зрения.</li> <li>3. Представлять информацию в измененном виде (составлять таблицу).</li> </ol>	8	2



	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>1. Типы темпераментов.</b> Общее представление о темпераменте. Основные свойства нервных процессов - сила, уравновешенность и подвижность. Влияние различной комбинаторности этих свойств на типизацию темпераментов.</p> <p><b>2. Свойства темперамента.</b> Подвижность и инертность нервной системы (пластичность и ригидность). Возбудимость. Торможимость. Переключаемость. Уравновешенность нервной системы. Сила нервной системы. Тревожность.</p> <p><b>3. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности.</b> Психологическая характеристика темпераментов. Психофизиологические особенности и выбор профессии.</p> <p><b>4. Темперамент и личность.</b> Тест «Ваш темперамент».</p>	2	
		2	
		2	
		2	
Тема 1.5. Характер.	<p><b>Знать:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятия и определения по данной теме.</li> <li>2. Типологию характеров.</li> <li>3. Специфику формирования характера.</li> </ol> <p><b>Уметь:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соотносить понятия и определения.</li> <li>2. Аргументировать свою точку зрения.</li> <li>3. Представлять информацию в измененном виде (составлять таблицу).</li> </ol>	8	2
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>1. Определение и типология характеров.</b> Типы акцентуаций характера у подростков. Тест «Акцентуации вашего характера».</p> <p><b>2. Формирование характера.</b> Психолого-возрастные особенности. Влияние стиля общения на формирование характера. Палитра черт характера. Значение «ярлыков». Тест «Тип Вашего характера».</p> <p><b>3. Личность и характер человека.</b> Рисуночный тест «Человек. Человек под дождем».</p> <p><b>4. Обобщение изученного материала.</b> <i>Деловая игра «Своя игра» по теме «Способности. Темперамент. Характер».</i></p>	2	
		2	
		2	
		2	
<b>2 семестр 40 часов</b>			
Тема 1.6. Воля.	<b>Знать:</b>	6	2

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятия и определения по данной теме.</li> <li>2. Теории воли.</li> <li>3. Особенности волевой регуляции поведения человека.</li> <li>4. Способы развития воли у человека.</li> </ol> <p><b>Уметь:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соотносить понятия и определения.</li> <li>2. Аргументировать собственную точку зрения в дискуссиях.</li> </ol>		
Тема 1.7. Эмоции.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>1. Понятие о воле.</b> Теории воли. Общая характеристика волевых действий. Непроизвольные (рефлекторные) действия и произвольные (волевые) действия. Представление о воле в древности и в эпоху Возрождения. Естественнаучные и иные представления о воле.</p> <p><b>2. Волевая регуляция поведения.</b> Воля как сознательное регулирование деятельности. Физиологические основы волевых действий. Эмоциональная регуляция деятельности.</p> <p><b>3. Развитие воли у человека.</b> <i>Деловая игра «Развитие воли».</i> Тест «Самооценка силы воли». Упражнения для тренировки силы воли: «Я не буду», «Я буду», «Самоконтроль».</p>	2 2 2	2
Тема 1.8. Мотивация.	<p><b>Знать:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятия и определения по данной теме.</li> <li>2. Виды эмоций.</li> <li>3. Роль эмоций в жизни человека.</li> <li>4. Специфику проявления эмоций.</li> </ol> <p><b>Уметь:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соотносить понятия и определения по данной теме.</li> <li>2. Аргументировать собственную точку зрения в дискуссиях.</li> </ol>	4	2
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>1. Виды и роль эмоций в жизни человека.</b> Виды эмоциональных переживаний: аффект, эмоции, чувства. Интеллектуальные и эстетические чувства. Эмоциональное состояние, страсть, настроение.</p> <p><b>2. Эмоции и личность.</b> <i>Деловая игра «Эмоции и личность».</i> Эмоции и переживания личности. Тест эмоций (тест Басса-Дарки в авторской модификации). Истоки негативных эмоций.</p>	2 2	
	<p><b>Знать:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятия и определения по данной теме: «мотив» и «мотивация», понимать разницу между</li> </ol>	8	2

	<p>этими понятиями.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Виды мотивации.</li> <li>3. Особенности влияния мотивации на деятельность личности.</li> </ol> <p><b>Уметь:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соотносить понятия и определения.</li> <li>2. Аргументировать собственную точку зрения в дискуссиях по вопросам мотивации.</li> </ol> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>1. Мотив и мотивация.</b> Мотив, мотивация, мотивирующие факторы, стимул - сходства и различия.</p> <p><b>2. Мотивация и деятельность.</b> Профессиональная мотивация. Мотивация достижений. Теория А. Маслоу.</p> <p><b>3. Мотивация и личность.</b> Диагностика личности на мотивацию к успеху по методике Т. Элерса.</p> <p><b>4. Обобщение изученного материала.</b> <i>Деловая игра «Своя игра» по теме «Воля. Эмоции. Мотивация».</i></p>	2 2 2 2	
<b>Раздел 2. Профессиональное самоопределение.</b>		<b>22</b>	
Тема 2.1. Профессиональное самоопределение.	<p><b>Знать:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятия и определения по данной теме.</li> <li>2. «Секреты» выбора профессии («хочу» - «могу» - «надо»).</li> <li>3. Современный рынок труда и его требования к профессионалу.</li> <li>4. Социально-психологический портрет профессионала.</li> </ol> <p><b>Уметь:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соотносить понятия и определения.</li> <li>2. Аргументировать свою точку зрения.</li> <li>3. Представлять информацию в измененном виде (составлять таблицу).</li> </ol> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>1. Профессиональная деятельность в жизни человека.</b> Формирование осознанного отношения к вопросам профессионального самоопределения, социальной значимости и важности выбранной профессии.</p> <p><b>2. Внутренний мир человека и проблема выбора профессии.</b> Развитие чувства ответственности за свой выбор. Воспитание чувства гордости за избранную профессию.</p> <p><b>3. «Секреты» выбора профессии («хочу» - «могу» - «надо»).</b> Составление таблицы.</p> <p><b>4. Мотивы, ценностные ориентации и их роль в профессиональном самоопределении.</b></p> <p><b>5. Склонности и интересы в профессиональном выборе («хочу»).</b> Профориентационные игры и</p>	20 2 2 2 2 2	2

	упражнения. Работа в группах. <b>6. Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»).</b> Профорientационные игры и упражнения. Индивидуальные задания. <b>7. Социальные проблемы труда («надо»).</b> <b>8. Человек в новых социально-экономических условиях.</b> <b>9. Современный рынок труда и его требования к профессионалу.</b> <b>10. Социально-психологический портрет профессионала.</b> Письменная работа – эссе «Портрет профессионала».	2 2 2 2 2	
	<b>Зачет</b>	2	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>74</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

##### Оборудование учебного кабинета:

- посадочных мест по количеству обучающихся;
- стулья;
- столы;
- рабочее место преподавателя;
- магнитная доска;
- доступ в Интернет.

##### Учебные наглядные пособия:

- дидактический материал (учебные тексты, карточки с заданиями, критерии оценивания результатов деловых игр);
- фонотека;
- видеотека;
- презентации PowerPoint(Notepad) по темам занятий.

##### Действующая нормативно-техническая и технологическая документация:

- правила техники безопасности и производственной санитарии.

##### Технические средства обучения:

- ноутбук с лицензионно-программным обеспечением или компьютер;
- телевизор или мультимедиа проектор и экран проекционный (интерактивная доска с лицензионно программным обеспечением);
- сетевой фильтр;
- акустическая система.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

##### **Литература для обучающихся:**

1. Климов, Е.А. Психология профессионального самоопределения [Текст] / Е.А. Климов.-М.: Академия, 2018. – 302с.
2. Немов, Р.С. Психология [Текст]. Учеб. в 3 кн. – М: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2010.

##### **Дополнительная литература:**

1. Берн, Эрик. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры [Текст]. — М.: Эксмо, 2007
2. Донцов, А.И., Стефаненко, Т.Г. Социальные стереотипы: вчера, сегодня, завтра [Текст]// Социальная психология в современном мире: учеб. пособие для вузов. – М., 2002.
3. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность[Текст]. – М., 1982.
4. Пряжников, Н.С. Профориентационные игры [Текст]: проблемные ситуации, задачи, карточные методики / Н.С. Пряжников. – М.: Изд-во МГУ, 1991. – 87с.
5. Пряжников, Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение [Текст] / Н.С. Пряжников. – М.: Изд-во: Институт практической психологии, Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. – 246с.
6. Пряжников, Н.С. Психологический смысл труда [Текст] / Н.С. Пряжников. – М.: Изд-во «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. – 352с.
7. Столяренко, А.Д. Основы психологии [Текст]. – Ростов-на-Дону: изд. «Феникс», 2010.

##### **Интернет-ресурсы:**

1. LittleBetter[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://litlbetr.ru/razvitie-intellekta/>

2. Википедия – свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/>
3. Интернет-журнал по психологии «Развитие» [Электронный ресурс]. – <http://zhurnal-razvitie.ru/psihologiya-lichnosti/>
4. Психология от А до Я [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://azps.ru/tests/>
5. Психология счастливой жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psycabi.net/>
6. Энциклопедия Кругосвет – универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.krugosvet.ru//>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения программы учебной дисциплины осуществляется в процессе выполнения обучающимися индивидуальных и парных заданий, игровых упражнений на занятиях и в ходе деловых игр в соответствии с методическими рекомендациями по их организации.

Результаты обучения(освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Освоенные умения:</b></p> <p>применять на практике полученные знания и навыки в различных условиях профессиональной деятельности и взаимодействия с окружающими;</p> <p>использовать простейшие приемы развития и тренировки психических процессов, а также приемы психической саморегуляции в процессе деятельности и общения;</p> <p>на основе анализа современного рынка труда, ограничений здоровья и требований профессии осуществлять осознанный и адекватный профессиональный выбор и выбор собственного пути профессионального обучения;</p> <p>планировать и составлять временную перспективу своего будущего;</p> <p>успешно реализовывать свои возможности и адаптироваться к новой социальной, образовательной и профессиональной</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> устные и письменные опросы, дискуссии, выполнение игровых упражнений, индивидуальные и парные задания</p> <p><b>Итоговый контроль:</b> Зачет</p>
<p><b>Усвоенные знания:</b></p> <p>методы и формы поиска необходимой информации для эффективной организации учебной и будущей профессиональной деятельности;</p> <p>простейшие способы и приемы развития психических процессов и управления собственными психическими состояниями, основные механизмы психической регуляции поведения человека;</p> <p>современное состояние рынка труда, мир профессий и предъявляемых профессией требований к психологическим особенностям человека, его здоровью;</p> <p>необходимую терминологию, основы и сущность профессионального самоопределения;</p> <p>основные принципы и технологии выбора профессии</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> устный и письменные опросы, индивидуальная и парная работа со схемой, групповая работа с карточками</p> <p><b>Итоговый контроль:</b> Зачет</p>