

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Средняя общеобразовательная школа №4» г. Луга

**Рассмотрено** и согласовано  
к утверждению  
на методическом совете  
протокол № 1 от  
«30» августа 2017 года  
Зам. директора по  
УВР: \_\_\_\_\_  
Локнова О. А.

Утверждено  
\_\_\_\_\_ 2017г.  
Директор школы: \_\_\_\_\_  
Буржинская Е.И.

**Программа элективного курса  
«Психология и выбор профессии»**

**Программа курса по предпрофильному обучению  
(объем 17 часов)**

Срок реализации программы: 1 год  
Возрастная категория: 9 класс

Составитель:  
Бурыкина Я. Ю.,  
педагог-психолог

Луга  
2017 год

## Пояснительная записка

### Актуальность

Профильное обучение в старших классах предваряет предпрофильная подготовка – система педагогической, психологической, информационной и организационной поддержки учащихся основной школы, включающая мероприятия по профильной ориентации и психолого-педагогической диагностике учащихся, их анкетирование, консультирование, организацию «пробы сил» и т.п.

Для учащихся девятых классов выбор профессии - главный вопрос образовательного развития. Им важно сориентироваться в перспективности выбора дальнейших путей получения образования, определиться с будущей сферой профессиональной деятельности.

Содержание элективного курса предполагает побудить старшеклассников к активному самопознанию, исследованию собственных познавательных ресурсов и возможностей, а также способствовать принятию школьниками осознанного решения о выборе направления дальнейшего обучения и созданию условий для повышения готовности подростков к социально-профессиональному самоопределению.

Программа элективного курса разработана в соответствии с Концепцией модернизации российского образования на старшей ступени общеобразовательного школы (утв. Правительством РФ распор. №1756-р от 29.10.01), Концепции профильного обучения на старшей ступени общего образования (утв. Приказом МО РФ от 18.07.02 №2783 с использованием авторской разработки «Выбор профессии» Г. Резапкиной

**Цель курса:** Сформировать у учащихся реалистичный взгляд на выбор профессии с учётом их возможностей и требованиями рынка труда.

**Задачи курса:**

- формирование адекватного представления учащихся о своём профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий;

- ознакомление со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии;

- формирование мотивации самовоспитания и саморазвития;

**Ожидаемым результатом** проведения учебного курса станет формулировка индивидуальной задачи по выбору профессий. Этот выбор будет произведен с учетом имеющихся психологических ресурсов молодого человека в соответствии со сформированным личным профессиональным планом.

**Объем** программы составляет 17 часов аудиторных занятий из расчета 1 ч в неделю. Выполнение нагрузки по программе занимает одно полугодие.

Планирование составлено на основе учебно-методического пособия по программе предпрофильной подготовки Резапкиной Г.В.

**Учащиеся должны уметь:**

ориентироваться в мире профессий, определять и соотносить с требованиями будущей профессии: тип темперамента, тип мышления, способности, учитывать особенности внимания и памяти при выборе направления

**Знать:** что такое профпригодность, ПВК будущей профессии, ошибки при выборе профессии, цели, условия, предмет и средства труда, какие типы профессий существуют, какие есть ограничения выбора с позиции здоровья.

**Методическое обеспечение программы:**

- ❖ кабинет психологической разгрузки,
- ❖ компьютер,
- ❖ диски (аудио, видео),

- ❖ раздаточный материал,
- ❖ классная комната,
- ❖ разработки уроков,
- ❖ лекционный материал.

**Формы работы с учащимися:**

- уроки,
- практические занятия,
- дискуссии,
- круглые столы,
- социально-психологические тренинги,
- психологические посиделки,
- психологические практикумы с элементами тренинга,
- ярмарка психологических идей «Я хочу с вами поделиться»,
- тематические встречи с родителями,
- конференции,
- занятия-зачеты и т.д.

Учебно-тематический план элективного курса

«Психология и выбор профессии»

9 класс.

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Самооценка и уровень притязаний.	1
2.	Связь темперамента с профессией.	1
3.	Чувства и эмоции в выборе профессии.	1
4.	Определение типа мышления.	1
5.	Классификация профессий. Признаки профессии.	1
6.	Определение типа будущей профессии.	1
7.	Профессиональные склонности.	1
8.	Определение профессионального типа личности.	1
9.	Профессия и здоровье.	1
10.	Мотивы и потребности.	1
11.	Ошибки в выборе профессии.	1
12.	Профориентационная игра «Советчик».	1
13.	Стратегия выбора профессии.	1
14.	Прогнозируем свою карьеру.	1
15.	Сюжетная игра «Все работы хороши»	1
16.	Обобщающий урок. Взвешенное решение.	1
17.	Защита проекта «Моя будущая профессия»	1

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **1. Знакомство. Самооценка и уровень притязаний.**

Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий. Структура «образа «Я» (знание о себе, оценка себя, умение управлять собой). Самооценка и ее роль в профессиональном самоопределении личности. Формула самооценки, уровень притязаний, успех.

*Диагностические процедуры:* Бланк – анкета по первичному самоопределению.

### **2. Связь темперамента с профессией.**

Понятие об основных типах темперамента. Темперамент и выбор профессии.

*Практическая работа:* работа со «словарем профессий»

*Диагностические процедуры:* модифицированный тест Айзенка (определение темперамента).

*Развивающие процедуры:* обсуждение результатов диагностических тестов.

### **3. Чувства и эмоции в выборе профессии.**

Чувства и эмоции – выражение нашего отношения к людям, событиям, явлениям. Связь способности к саморегуляции и выбора профессии.

*Практическая работа:* Самоанализ эмоциональных состояний.

*Диагностические процедуры:* модифицированный тест эмоций Басса-Дарки (определение уровня эмоционального возбуждения учащихся).

*Развивающие процедуры:* обсуждение результатов диагностических тестов.

### **4. Определение типа мышления.**

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».

*Развивающие процедуры:* обсуждение результатов диагностических тестов.

## **5. Классификация профессий. Признаки профессии.**

Знакомство с понятием “профессия”. Классификация профессий по Е.А. Климову: типы профессий, требования профессии к человеку, орудия труда, условия труда, цели труда.

*Практическая работа:* Профориентационная игра “Назови профессию”.

*Развивающие процедуры:* обсуждение результатов диагностических тестов.

## **6. Определение типа будущей профессии.**

Характеристика профессий по признакам профессиональной деятельности.

*Практическая работа:* Профориентационная игра “Аукцион”.

*Диагностические процедуры:* методика Е.А. Климова (определение типа будущей профессии).

*Развивающие процедуры:* обсуждение результатов диагностических тестов.

## **7. Профессиональные склонности.**

Выявление интересов и склонностей подростков при помощи опросника «Карта интересов».

*Практическая работа:* Профориентационная игра: “Один день из жизни”.

*Диагностические процедуры:* методика «Профиль» (модифицированная методика «Карта интересов» А. Голомштока).

*Развивающие процедуры:* обсуждение результатов диагностических тестов.

### **8. Определение профессионального типа личности.**

Шкала Дж. Холланда. Понятие: «Профессиональный тип личности». Типы профессиональной направленности личности; Определение своего профессионального типа личности.

*Диагностические процедуры:* тест Холланда.

*Развивающие процедуры:* обсуждение результатов диагностических тестов.

### **9. Профессия и здоровье.**

Требования к здоровью человека. Группы профессий по условиям труда. Работа с методикой «Мое здоровье». Актуальность заботы о здоровье, как об одном из факторов успешной профессиональной карьеры. Понятие «неблагоприятные производственные факторы».

*Диагностические процедуры:* анкета «Моё здоровье»

*Развивающие процедуры:* обсуждение результатов диагностических тестов.

### **10. Мотивы и потребности.**

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 внепрофессиональной мотивации, анализ жизненно важных ценностей.

*Диагностические процедуры:* методика Головахи «Определение мотивации», анкета «Что для вас в жизни главное?»

*Развивающие процедуры:* обсуждение результатов диагностических тестов.



## **11. Ошибки в выборе профессии.**

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, деловая игра «Оптимисты и скептики».

## **12. Профориентационная игра «Советчик»**

Развитие коммуникативных способностей учащихся, навыков социального поведения. Активизация профессионального самоопределения.

*Практическая работа:* игра «Кораблекрушение»

## **13. Стратегия выбора профессии.**

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».

## **14. Прогнозируем свою карьеру.**

Резюме, правила составления. Навыки самопрезентации. Деловой этикет и его составляющие. Введение понятия “профессиональное взаимодействие”. Профессиональная этика и культура деловых взаимоотношений. Профессиональное становление.

*Практическая работа:* деловая игра «Интервью», упражнение «Резюме».

## **15. Сюжетная игра «Все работы хороши».**

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».

### **16. Обобщающий урок «Взвешенное решение».**

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.

### **17. Защита проекта «Моя будущая профессия»**

Обобщение полученных знаний и навыков по принятию решения в выборе профессии. Творческая работа 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 услугах), намечен и обоснован личный профессиональный план. Защита может проходить в форме устных выступлений (защита проекта) с участием оппонентов и членов жюри из числа родителей, одноклассников, учителей.

## Литература

1. Белухин Д.А. куда идёшь? М., 2002.
2. Веллер М. И. Всё о жизни. М., 2006.
3. Выбери профессию / О.А. Колесникова и др. Жуковский, 2002.
4. Волкова Т.Р., Мишин А.В. Секреты поиска работы. М., 2003.
5. Грановская Р.М. Конфликты и творчество в зеркале психологии. М., 2001.
6. Громов М.М. Тому, кто хочет летать и работать лучше. М., 1958.
7. Дусавицкий А. К. Формула интереса. М., 1989.
8. Дружинин В.Н. Варианты жизни. М., 2000.
9. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. Для себя и о тебе. М., 1991.
10. Карнеги Д. Малоизвестные факты о хорошо известных людях. М., 1993.
11. Климов Е. А. Как выбирать профессию. М., 1991.
12. Кузин ф.А. Культура делового общения. М., 2000.
13. Левиткин К.Е. Я прошла сквозь мрак и бури. 2-е изд. М., 1981.
14. Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности. М. ; Воронеж, 2003.
15. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. М., 1991.
16. Подвижники России / А.Н. Сахаров и др. М., 1999.
17. Поляков В.А. Технология карьеры. М., 1995.
18. Пономаренко В.А. Страна Авиации – чёрное и белое. М., 1995.
19. Прощицкая Е.Н. Выбирайте профессию. М., 1991.
20. Пряжников Н.С. Психологический смысл труда. М.; Воронеж, 1997.
21. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии, или путеводитель выпускника. М., 2005.
22. Речицкий В.И. Профессия – изобретатель. М., 1988.
23. Рогове. И. Выбор профессии: становление профессионала. М., 2003.
24. Самопознание и выбор профессии , И.А. Волошина и др. М., 2001.
25. Снайдер Д. Практическая психология для подростков, или как найти своё место в жизни. М., 2000.

26. Степанов А.Н. , Бендюков М.А., Соломин И.Л. азбука профориентации. СПб., 1995.
27. Степанов С.С. На всякое хотенье есть...теория // Школьный психолог. 2004. № 12.
28. Тарас А.Е. Психология экстремальных ситуаций. М., 2001.
29. Тимофеев Б.Н. Правильно ли мы говорим? Л., 1963.
30. Фромм Э. иметь или быть. М., 1990.
31. Фаустов А.С., Щербатых Ю.В. Обучение и здоровье. Воронеж, 2000.
32. Хозиев В.Б. Психология: Учебное пособие для 10-11 классов. М.; Воронеж, 2000.
33. Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития. М., 1995.
34. Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка. М., 2004.
35. Чистякова С.Н. Технология профессионального успеха. М., 2003.
36. Энциклопедический справочник 2000 профессий. Минск, 1986.
37. Яровицкий В. Моя первая книга по психологии. М., 2000.