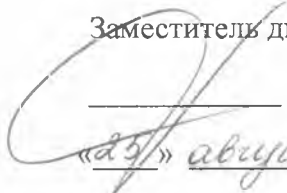


**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Мамадышский политехнический колледж»  
(ГАПОУ «Мамадышский ПК»)**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по ТО

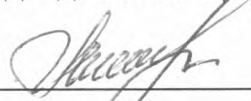
\_\_\_\_\_  
Файзреева В.В.

  
«25» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.11 Психология личности и профессиональное самоопределение**  
**по специальности**  
**19.02.10. Технология продукции общественного питания**

2020 г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 19.02.10. Технология продукции общественного питания, приказ Министерства образования и науки от 22 апреля 2014 г. № 384 (Зарегистрировано в Минюсте России 23 июля 2014 г. № 33234) и примерной образовательной программой общепрофессиональной учебной дисциплины «Психология личности и профессиональное самоопределение» для профессиональных образовательных организаций по специальности: 19.02.10. Технология продукции общественного питания .

Обсуждена и одобрена на заседании Протокол № 1  
предметно-цикловой комиссии « 28 » августа 20 20 г.  
преподавателей и мастеров Председатель ПЦК:  
производственного обучения  
общепрофессиональных дисциплин  Мирзаянова В.В.

Разработчик: Федорова В.В., преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ**

## **1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 19.02.10 «Технология продукции общественного питания».

Примерная программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (программы повышения квалификации и профессиональной переподготовки) по специальностям

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

## **1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

**Цель** курса психологии личности и профессионального самоопределения, формирование психолого-педагогической культуры обучающихся, способности использовать полученные знания для решения задач личностного саморазвития и самосовершенствования, а также эффективной профессиональной социализации

### **Задачи учебной дисциплины**

- умение воспринимать и адекватно оценивать свои профессиональные и личностные возможности, с учетом характерологических особенностей, целей, мотивов;
- иметь представление о структуре личности, самосознании, мотивационно-потребностной сфере, направленности личности;
- иметь представление о направлениях и средствах саморазвития в межличностной и профессиональной сферах;

- иметь представление о способах профессионального самоопределения.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**Знать:**

- определение личности
- типы темперамента
- понятие о характере
- стили общения
- типы конфликтов
- определение карьеры и карьерной стратегии
- внешние и внутренние факторы, влияющие на развитие карьеры
- профессиональные типы личности
- классификацию профессий
- понятие «рынок труда»
- понятие безработицы, виды безработицы
- структуру профессионального резюме
- принципы составления профессионального резюме.

**Уметь:**

- развивать навыки самоанализа
- определять типы темперамента
- определять стили общения
- решать проблемы самовыражения
- определять способы разрешения конфликтов
- определять личную стратегию
- определять внешние и внутренние факторы, влияющие на развитие карьеры
- определять профессиональную направленность
- определять типы темперамента
- анализировать процесс развития индивидуальной карьеры

- уметь ориентироваться на рынке труда
- составлять профессиональное резюме.

**1.4.Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 48 часов, том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 32 часов;  
практические занятия обучающегося 14 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 16 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ АДАПТАЦИОННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.**

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

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	48
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	32
в том числе:	
теоретические занятия	32
практические занятия	14
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	16
Аттестация в форме дифференцированного зачета	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**  
**«Психология личности и профессиональное самоопределение»**

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, контрольные работы и практические занятия</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Уровень освоения</b>
<b>Тема 1.</b> <b>Развитие навыков</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7</b>	
	1. Личность. Индивидуальные особенности личности.	1	2
	2. Сильные и слабые стороны личности.	1	
	3. Типы темперамента. Профессия и темперамент.	2	
	<b>Самостоятельная работа. Темперамент и выбор профессии</b>	3	
	<b>Практическое занятие:</b> ПЗ № 1 Определение типа темперамента «Личностный опросник» (тест Айзенка)  ПЗ №2 Опросник структуры темперамента по В.Русалову.	4	
<b>Тема 2.</b> <b>Культура общения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	1. Общение и взаимопонимание.	2	2



	2. Стили общения. Мимика. Жесты.	2	
	3. Эмоции и чувства.	1	
	4. Проблемы эмоционального самовыражения.	1	
	5. Конфликт. Конфликтные ситуации. Способы разрешения конфликтов.	2	
	<b>Практическое занятие:</b> ПЗ №3 Проведение индивидуального самоанализа «Мои черты характера» (Самодиагностика)  ПЗ №4 Определение стиля поведения в конфликтной ситуации (тест К.Томаса)	4	
Тема 3. Ценности, как основание личности и профессиональной стратегии.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	1. Понятие «ценность», «ценностные ориентации».	1	2
	2. Мотивы, ценностные ориентации и их роль в профессиональном самоопределении.	2	

	<b>Самостоятельная работа:</b> Мини-сочинение: «Мои жизненные цели, ценности и выбор профессии»	3	
<b>Тема 4. Профессиональная деятельность в жизни человека.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	5	
	1. Профессиональное самоопределение, социальная значимость и важность выбранной профессии.	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовить сообщение на тему: «Сущность профессионального самоопределения»	3	2
	<b>Практическое занятие:</b> ПЗ № 5 Выявление и оценка коммуникативных и организаторских способностей (КОС-1)	2	
<b>Тема 5. Карьера и карьерная стратегия</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	12	
	1. Понятие «карьера» и «карьерная стратегия»	2	2
	2. Карьерные ресурсы	1	

	3. Внешние и внутренние факторы, влияющие на развитие карьеры.	2	
	4. Роль интересов и склонностей в выборе профессии. Диагностика интересов.	2	
	5. Взаимоотношение между профессией и человеком.	2	
	<b>Самостоятельная работа.</b> «Составить диагностическую карту Диагностика интересов»	3	
	<b>Практическое занятие:</b> ПЗ № 6 Определение степени выраженности интересов к разным группам (типам) профессий	2	
<b>Тема 6.</b> <b>Рынок труда. Ориентиры на рынок труда.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	1. Понятие «рынок труда». Его требования к профессионалу. Соотношение спроса и предложения на рынке труда.	1	2
	2. Трудовой кодекс РФ. Понятие «безработица»	1	

	<b>Самостоятельная работа</b> «Анализ спроса и предложений на рынке труда»	2	
	<b>Практическое занятие:</b> ПЗ № 7 Знакомство и работа с информационными буклетами, сайтами, справочниками «Моя будущая профессия»	2	
<b>Тема 7.</b> <b>Профессиональное резюме.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	1. Профессиональное резюме. Типы профессионального резюме.	2	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> « Составление профессионального резюме».	2	
<b>Дифференцированный Зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>48</b>	

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

Оборудование учебного кабинета: легко перемещаемые в пространстве столы, стулья, доска.

Технические средства обучения: компьютер, проектор, экран, мультимедийные средства обучения (компьютерные презентации, фильмы).

Наглядные пособия (плакаты, схемы, таблицы):

- компьютерное обеспечение (презентации);

-программно-аппаратный комплекс RAY S222Mi

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы**

#### **Основные источники:**

1. Шеламова Г. М. Деловая культура и психология общения: учебное пособие / Г. М. Шеламова .-М.: Академия, 2017.
2. Белинская Е.П. Социальная психология личности: Учебное пособие / Е.П. Белинская. - М.: Академия, 2015. - 304 с.

#### **Дополнительные источники:**

1. Грецов А.Г. Выбираем профессию. Советы практического психолога. – СПб.: Питер, 2007. – 224с.
2. Исмагилова Ф.С. Основы профессионального консультирования: Учеб. пособие / Науч.Ред.Э.Ф.Зеер. – М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2013. – 256с.
3. Соломин Л.И. Современные методы психологической экспресс- диагностики и профессионального консультирования . / - СПб.: Речь, 2016. – 280с.:ил.
4. . Дидактический материал по психологии общения./А.К. Тургиева. – М: Академия, 2014 . – 55 с.

#### **Интернет ресурсы**

1. Сборник электронных курсов по психологии: <http://www.ido/edu.ru/psychology>
2. Климов Е.А. Психология личности и профессиональное самоопределение. (Электронный учебник). Режим доступа: <http://znakka4estva.ru/g-d->

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий, контрольных работ, тестирования.

Обучение по учебной дисциплине завершается итоговым контролем в форме зачета. Зачет проводится преподавателем по тестовым заданиям.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Освоенные умения:</b> - развивать навыки самоанализа	<b>Текущий контроль:</b> практическая работа/наблюдение в процессе выполнение практической работы <b>Итоговый контроль:</b> зачёт
- определять типы темперамента	<b>Текущий контроль:</b> практическая работа/наблюдение в процессе выполнение практической работы <b>Итоговый контроль:</b> зачёт
- определять стили общения	<b>Текущий контроль:</b> практическая работа/наблюдение в процессе выполнение практической работы <b>Итоговый контроль:</b> зачёт
- решать проблемы самовыражения	<b>Текущий контроль:</b> практическая работа/наблюдение в процессе выполнение практической работы <b>Итоговый контроль:</b> зачёт
- определять способы разрешения	<b>Текущий контроль:</b> практическая

конфликтов	<p>работа/наблюдение в процессе выполнение практической работы</p> <p><b>Итоговый контроль:</b> зачёт</p>
- определять личную стратегию	<p><b>Текущий контроль:</b> практическая работа/наблюдение в процессе выполнение практической работы</p> <p><b>Итоговый контроль:</b> зачёт</p>
- определять внешние и внутренние факторы, влияющие на развитие карьеры	<p><b>Текущий контроль:</b> практическая работа/наблюдение в процессе выполнение практической работы</p> <p><b>Итоговый контроль:</b> зачёт</p>
- определять профессиональную направленность	<p><b>Текущий контроль:</b> практическая работа/наблюдение в процессе выполнение практической работы</p> <p><b>Итоговый контроль:</b> зачёт</p>
- определять типы темперамента	<p><b>Текущий контроль:</b> практическая работа/наблюдение в процессе выполнение практической работы</p> <p><b>Итоговый контроль:</b> зачёт</p>
- анализировать процесс развития индивидуальной карьеры	<p><b>Текущий контроль:</b> практическая работа/наблюдение в процессе выполнение практической работы</p> <p><b>Итоговый контроль:</b> зачёт</p>
- уметь ориентироваться на рынке труда	<p><b>Текущий контроль:</b> практическая работа/наблюдение в процессе выполнение практической работы</p> <p><b>Итоговый контроль:</b> зачёт</p>
- составлять профессиональное резюме.	<p><b>Текущий контроль:</b> практическая работа/наблюдение в процессе выполнение</p>

	<p>практической работы</p> <p><b>Итоговый контроль:</b> зачёт</p>
<p><b>Освоенные знания:</b></p> <p>- определение личности</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> тестирование, устный опрос</p> <p><b>Итоговый контроль:</b> зачёт</p>
<p>- типы темперамента</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> тестирование, фронтальный опрос</p> <p><b>Итоговый контроль:</b> зачёт</p>
<p>- понятие о характере</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> тестирование, устный опрос</p> <p><b>Итоговый контроль:</b> зачёт</p>
<p>- стили общения</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> тестирование, устный опрос</p> <p><b>Итоговый контроль:</b> зачёт</p>
<p>- типы конфликтов</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> тестирование, фронтальный опрос</p> <p><b>Итоговый контроль:</b> зачёт</p>
<p>- определение карьеры и карьерной стратегии</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> тестирование, фронтальный опрос</p> <p><b>Итоговый контроль:</b> зачёт</p>
<p>- внешние и внутренние факторы, влияющие на развитие карьеры</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> тестирование, устный опрос</p> <p><b>Итоговый контроль:</b> зачёт</p>
<p>- профессиональные типы личности</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> тестирование, устный опрос</p> <p><b>Итоговый контроль:</b> зачёт</p>
<p>- классификацию профессий</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> тестирование, фронтальный опрос</p> <p><b>Итоговый контроль:</b> зачёт</p>



- понятие «рынок труда»	<b>Текущий контроль:</b> тестирование, фронтальный опрос <b>Итоговый контроль:</b> зачёт
- понятие безработицы, виды безработицы	<b>Текущий контроль:</b> тестирование, устный опрос <b>Итоговый контроль:</b> зачёт
-структуру профессионального резюме	<b>Текущий контроль:</b> тестирование, фронтальный опрос <b>Итоговый контроль:</b> зачёт
- принципы составления профессионального резюме	<b>Текущий контроль:</b> тестирование, устный опрос <b>Итоговый контроль:</b> зачёт