

1.Пояснительная записка

Выбор профессии — один из главных жизненных выборов, совершаемых человеком в юном возрасте, так как, выбирая профессию, он выбирает и образ жизни. Период выбора профессии хронологически совпадает с подростковым и юношеским возрастом. Характерные для этого периода жизни становление нового уровня развития самосознания, выработка собственного мировоззрения, определение позиции в жизни активизируют процессы личностного самоопределения, проектирования себя в профессии. Наряду с этим, для данного возраста свойственно практически полное отсутствие опыта профессиональной деятельности в какой бы то ни было области. Профессиональное самоопределение личности – сложный и длительный процесс, охватывающий значительный период жизни. Его эффективность, как правило, определяется степенью согласованности психологических возможностей человека с содержанием т требованиями профессиональной деятельности, а также сформированности у личности способности адаптироваться к изменяющимся социально – экономическим условиям в связи с устройством своей профессиональной карьеры. Соответственно профессиональная ориентация должна быть направлена на активизацию внутренних психологических ресурсов личности, с тем, чтобы, включаясь в ту или иную профессиональную деятельность, человек мог в полной мере реализовать себя в ней.

За основу программы по выбору профессии взяты методические материалы по курсу для учителей общеобразовательных школ «Человек – Труд – Профессия», которые разработаны под руководством профессора С.А.Чистяковой.  
Программа курса «Человек – Труд – Профессия» включает основы знаний по экономике, психологии, производственной практике.

**Цели курса:**

* актуализировать процесс профессионального самоопределения обучающихся за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда, их соотнесения в процессе диагностических работ.
* развить у обучающихся способности к профессиональной адаптации в современных социально – экономических условиях..

**Задачи курса:** познакомить учащихся со своим «Я», расширить границы самовосприятия, развить у них способность к профадаптации в современных условиях, ознакомить со спецификой профессиональной деятельности в новых экономических отношениях.

В учебном плане МОУ «СОШ» с.Большелуг на изучение курса отводится 34 часа (1 час в неделю) в 9 классе.

# Тематическое планирование курса

| **n/n** | **Наименование тем** | **Количество часов** |
| --- | --- | --- |
| 1 | Вводное занятие. | 1 |
| 2 | Внутренний мир человека и возможности его познания. | 2 |
| 3 | Многообразие мира профессий. | 1 |
| 4 | Представление о себе и проблема выбора профессии. | 2 |
| 5 | Секреты выбора профессии («хочу» - «могу» - «надо»). | 2 |
| 6 | Склонности и интересы в профессиональном выборе «хочу». | 2 |
| 7 | Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»). | 2 |
| 8 | Социальные проблемы труда («надо»). | 3 |
| 9 | Социально – психологический портрет современного профессионала. | 5 |
| 10 | Анализ профессий. | 4 |
| 11 | Здоровье и выбор профессии. | 1 |
| 12 | Свойства нервной системы в профессиональной деятельности. | 2 |
| 13 | Темперамент в профессиональном становлении личности. | 2 |
| 14 | Ведущие отношения личности и типы профессий. | 2 |
| 15 | Эмоциональные состояния личности. | 1 |
| 16 | Волевые качества личности. | 1 |
| 17 | Мини-проект о профессиональном самоопределении. | 1 |
|  | **Итого** | **34** |

**Тематическое планирование с элементами содержания**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Название темы** | **Содержание** |  |
|  | **Вводное занятие (1ч.)** | | |
| 1. | Вводное занятие. | Содержание, специфика занятий по психологическим основам выбора профессии. Дневник выбора профессии как форма фиксации данных по курсу «Человек – труд профессия». | 1 |
|  | **Внутренний мир человека и возможности его познания(2ч.)** | | |
| 2. | Внутренний мир человека и возможности его познания. | Понятие личности. Уникальность личности каждого человека. Многообразие личностных особенностей. | 1 |
| 3. | Внутренний мир человека и возможности его познания. | Общее представление о психологии как науке, изучающей внутренний мир человека.  Методы изучения личности. | 1 |
|  | **Многообразие мира профессий(1ч.)** | | |
| 4. | Многообразие мира профессий. | Труд в жизни человека и общества.  Разнообразие профессий. Развитие личности и профессиональное самоопределение. | 1 |
|  | **Представление о себе и проблема выбора профессии (2ч.)** | | |
| 5. | Представление о себе и проблема выбора профессии. | Образ «Я» как система представлений о себе. Структура образа «Я» (знание о себе, оценка себя, умение управлять собой. | 1 |
| 6. | Представление о себе и проблема выбора профессии. | Влияние представлений о себе на правильный выбор профессии.  Диагностические процедуры. Методика «Кто я». | 1 |
|  | **Секреты выбора профессии («хочу» - «могу» - «надо») (2ч.)** | | |
| 7. | Секреты выбора профессии («хочу» - «могу»- «надо»). | «Хочу» - склонности, желания, интересы личности, «могу» - человеческие возможности (физиологические и психологические ресурсы личности); «надо – потребности рынка труда. | 1 |
| 8. | Секреты выбора профессии («хочу» - «могу» - «надо»). | Общее понятие о профессии, специальности, должности.  Личный профессиональный план. | 1 |
|  | **Склонности и интересы в профессиональном выборе «хочу» (2ч.)** | | |
| 9. | Склонности и интересы в профессиональном выборе («хочу»). | Потребности и мотивы как условие активности личности. Виды мотивов.  Индивидуальные интересы.  Профессиональные намерения. | 1 |
| 10. | Склонности и интересы в профессиональном выборе («хочу»). | Диагностические процедуры. Карта интересов, опросник профессиональной готовности.  Развивающие процедуры. Актуализация профессиональных интересов путем группового обсуждения соответствующей профессиональной сферы. | 1 |
|  | **Возможности личности в профессиональной деятельности («могу») (2ч.)** | | |
| 11. | Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»). | Понятие профпригодности. Профессионально важные качества. Активная роль личности при выборе профессии. | 1 |
| 12. | Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»). | Диагностические процедуры. Методика самооценки индивидуальных особенностей. | 1 |
|  | **Социальные проблемы труда («надо») (3ч.)** | | |
| 13. | Социальная проблема труда. | Общественное разделение труда. Территориальное разделение труда. | 1 |
| 14. | Социальная проблема труда. | Формы разделения труда на предприятии. Социальные перемещения. Содержание и характер трудовых функций. | 1 |
| 15. | Социальная проблема труда  . | Профессионализация. Специализация. Квалификация. | 1 |
|  | **Социально – психологический портрет современного профессионала.(5ч.)** | | |
| 16. | Разделение труда. | Профессионализация. Специализация. Квалификация. | 1 |
| 17. | Содержание и характер труда. | Цель труда и его результаты. Умственный и физический труд. Простой и сложный труд. Характер труда.  Культура труда. | 1 |
| 18. | Процесс и условия труда. | Современные требования к труду. Предметы и средства труда. Условия труда.  Культура труда. | 1 |
| 19. | Социально – психологический портрет современного профессионализма. | Предприимчивость. Интеллектуальность. Ответственность. Социально – профессиональная мобильность. | 1 |
| 20. | Социально – психологический портрет современного профессионализма. | Предприимчивость. Интеллектуальность. Ответственность. Социально – профессиональная мобильность.  Психология принятия решений. | 1 |
|  | **Анализ профессий. (4ч.)** | | |
| 21. | Анализ профессий. | Предмет труда. Цели труда. Средства труда. Проблемность трудовых ситуаций. Коллективность процесса труда. Ответственность в труде. Условия труда. | 1 |
| 22. | Анализ профессий. | Предмет труда. Цели труда. Средства труда. Проблемность трудовых ситуаций. Коллективность процесса труда. Ответственность в труде. Условия труда. | 1 |
| 23. | Основные признаки профессиональной деятельности. | Формула профессии. Понятие о профессиограмме. | 1 |
| 24. | Классификация профессий. | Способы классификации профессий.  Профессия типа «человек-человек», «человек-техника», «человек-природа», «человек- знаковая система», «человек- художественный образ». Характеристика профессий по общим признакам профессиональной деятельности. | 1 |
|  | **Здоровье и выбор профессии.(10ч.)** | | |
| 25. | Здоровье и выбор профессий. | Учет состояния здоровья при выборе профессии. Понятие «неблагоприятные производственные факторы». Типы профессий по медицинским противопоказаниям | 1 |
| 26. | Свойства нервной системы в профессиональной деятельности. | Общее представление о нервной системе и ее свойствах (сила, подвижность, уравновешенность). | 1 |
| 27. | Свойства нервной системы в профессиональной деятельности. | Ограничение при выборе некоторых профессий, обусловленные свойствами нервной системы. Возможность компенсации свойств нервной системы за счет выработки индивидуального стиля деятельности. | 1 |
| 28. | Темперамент в профессиональном становлении личности. | Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности их проявления в учебной и профессиональной деятельности.  Психологические состояния (монотония), утомление, психическая напряженность в ситуациях аварийности и риска в трудовом процессе. | 1 |
| 29. | Темперамент в профессиональном становлении личности. | Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности их проявления в учебной и профессиональной деятельности.  Психологические состояния (монотония), утомление, психическая напряженность в ситуациях аварийности и риска в трудовом процессе. | 1 |
| 30. | Ведущие отношения личности и типы профессий. | Отношение к деятельности (удовлетворенность трудом, местом работы, профессией).  Отношение к другим людям (профессиональные взаимоотношения). | 1 |
| 31. | Ведущие отношения личности и типы профессий. | Отношение к самому себе. Особенности самовоспитания и самооценивания.  Отношение к предметному миру. | 1 |
| 32. | Эмоциональные состояния личности. | Эмоции и чувства, их функции в профессиональной деятельности. Основные формы эмоциональных переживаний (настроения, аффекты, фрустрация, стрессовые состояния). | 1 |
| 33. | Волевые качества личности. | Специфика волевого поведения в отличие от импульсивного и зависимого. Условия развития воли. | 1 |
| 34. | Мини-проект о профессиональном самоопределении. | Личный профессиональный план. | 1 |
|  | **Всего 34 часа.** |  |  |

1. **Содержание курса**

**1. Вводное занятие**

Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий по психологическим основам выбора профессии. Дневник выбора профессии как форма фиксации данных по курсу «Человек – труд профессия».

*Практическая работа.* Знакомство с дневником выбора профессии.

**2. Внутренний мир человека и возможности его познания**

Понятие личности. Уникальность личности каждого человека. Многообразие личностных особенностей.

Общее представление о психологии как науке, изучающей внутренний мир человека.

Методы изучения личности.

*Практическая работа.* Составление «дерева» психологических качеств личности.

**3. Многообразие мира профессий**

Труд в жизни человека и общества.

Разнообразие профессий. Развитие личности и профессиональное самоопределение.

Профессиональная деятельность как способ самореализации и самоутверждения личности.

*Практическая работа.* Составление словаря профессий.

**4. Представление о себе и проблема выбора профессии**

Образ «Я» как система представлений о себе. Структура образа «Я» (знание о себе, оценка себя, умение управлять собой.

Влияние представлений о себе на правильный выбор профессии.

Диагностические процедуры. Методика «Кто я».

Развивающие процедуры. Методика «Произвольное самоописание» (с учетом модификации «Я» в глазах другого); методика самооценки (соотношение «реального и «идеального» «Я».

**5. Секреты выбора профессии («хочу» - «могу» - «надо»)**

«Хочу» - склонности, желания, интересы личности, «могу» - человеческие возможности (физиологические и психологические ресурсы личности); «надо – потребности рынка труда.

Общее понятие о профессии, специальности, должности.

Личный профессиональный план.

*Практическая работа.* Ответ на вопросы: какие три специальности относятся к одной профессии; к какой профессии относятся следующие специальности: хирург, стоматолог, терапевт, невропатолог. Распределение профессий, специальностей, должностей по соответствующим группам (предлагается перечень профессий).

**6. Склонности и интересы в профессиональном выборе «хочу»**

Потребности и мотивы как условие активности личности. Виды мотивов.

Индивидуальные интересы.

Профессиональные намерения.

Диагностические процедуры. Карта интересов, опросник профессиональной готовности.

Развивающие процедуры. Актуализация профессиональных интересов путем группового обсуждения соответствующей профессиональной сферы.

**7. Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»)**

Понятие профпригодности. Профессионально важные качества. Активная роль личности при выборе профессии.

Диагностические процедуры. Методика самооценки индивидуальных особенностей.

*Практическая работа.* Знакомство с описаниями профессий.

**8. Социальные проблемы труда («надо»)**

**Разделение труда**

Общественное разделение труда. Территориальное разделение труда. Формы разделения труда на предприятии. Социальные перемещения. Содержание и характер трудовых функций.

Профессионализация. Специализация. Квалификация.

Развивающиеся процедуры. Игровая дискуссия «Кто нужен нашему городу, селу?».

**Содержание и характер труда**

Цель труда и его результаты. Умственный и физический труд. Простой и сложный труд. Характер труда.

Культура труда.

*Практическая работа.* Определить, в деятельности каких профессионалов преобладает труд сложный, простой, умственный, физический (предлагается перечень профессий).

**Процесс и условия труда**

Современные требования к труду. Предметы и средства труда. Условия труда.

Культура труда.

*Практическая работа.* Письменная работа на тему « Труд в современном обществе» с последующим обсуждением.

**9. Социально – психологический портрет современного профессионала.**

Предприимчивость. Интеллектуальность. Ответственность. Социально – профессиональная мобильность.

Психология принятия решений.

Развивающие процедуры. Деловая игра «Мэрия».

**10. Анализ профессий.**

**Основные признаки профессиональной деятельности.**

Предмет труда. Цели труда. Средства труда. Проблемность трудовых ситуаций. Коллективность процесса труда. Ответственность в труде. Условия труда.

Формула профессии. Понятие о профессиограмме.

*Практическая работа.* «Угадай профессию».

**Классификация профессий.**

Способы классификации профессий.

Профессия типа «человек-человек», «человек-техника», «человек-природа», «человек- знаковая система», «человек- художественный образ». Характеристика профессий по общим признакам профессиональной деятельности.

*Практическая работа.* Составление формул профессий.

**11. Здоровье и выбор профессии.**

Учет состояния здоровья при выборе профессии. Понятие «неблагоприятные производственные факторы». Типы профессий по медицинским противопоказаниям. Укрепление здоровья в соответствии с требованиями профессии. Работоспособность. Роль активного отдыха в зависимости от условий труда и режима работы.

*Практическая работа.* Работа с «Анкетой здоровья» и нормативными документами по охране труда.

**12. Свойства нервной системы в профессиональной деятельности.**

Общее представление о нервной системе и ее свойствах (сила, подвижность, уравновешенность).

Ограничение при выборе некоторых профессий, обусловленные свойствами нервной системы. Возможность компенсации свойств нервной системы за счет выработки индивидуального стиля деятельности.

Диагностические процедуры.

**13. Темперамент в профессиональном становлении личности.**

Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности их проявления в учебной и профессиональной деятельности.

Психологические состояния (монотония), утомление, психическая напряженность в ситуациях аварийности и риска в трудовом процессе.

Диагностические процедуры. Опросник Айзенка.

Развивающие процедуры. Сюжетно – ролевая игра. «Проявление темперамента в профессиональных ситуациях.

*Практическая работа.* Анализ особенностей поведения людей, имеющих разные типы темперамента в конкретных ситуациях.

**14. Ведущие отношения личности и типы профессий.**

Отношение к деятельности (удовлетворенность трудом, местом работы, профессией).

Отношение к другим людям (профессиональные взаимоотношения).

Отношение к самому себе. Особенности самовоспитания и самооценивания.

Отношение к предметному миру.

Диагностические процедуры. Опросники «Ориентировочная анкета», «Отношение к другому как к ценности».

Развивающие процедуры. Деловая игра «Модель идеального города».

**15. Эмоциональные состояния личности.**

Эмоции и чувства, их функции в профессиональной деятельности. Основные формы эмоциональных переживаний (настроения, аффекты, фрустрация, стрессовые состояния).

Диагностические процедуры. Опросник «Беспокойство – тревога»; методика «Незаконченные предложения».

Развивающие процедуры. Ознакомление с простейшими приемами психической саморегуляции.

*Практическая работа.* Самонаблюдение за динамикой настроения.

**16. Волевые качества личности.**

Специфика волевого поведения в отличие от импульсивного и зависимого. Условия развития воли.

Роль воли в процессе принятия профессиональных решений.

Диагностические процедуры. Опросник «Какая у меня воля?».

*Практическая работа.* Выполнение упражнений по воспитанию воли.

## Требования к уровню подготовки выпускников

В процессе обучения на занятиях курса учащиеся приобретают умения:

-анализировать профессиональную деятельность по основным признакам;

- составлять формулу профессии;

-соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;

-составлять план подготовки к профессиональному самоопределению;

-анализировать профессиограммы и психограммы;

-выполнять профессиональные пробы;

-пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования и возможностях трудоустройства.

**Предполагаемые результаты**

Занятия курса предпрофильной подготовки должны помочь обучающимся девятых классов:

* Ознакомить обучающихся с многообразием мира профессий, помочь соотнести полученные знания о самом себе с существующими вариантами профессиональной деятельности;
* Ознакомить с «технологией» поиска работы:
* Ознакомить на практике со спецификой выбранной профессиональной деятельности.

1. **Критерии и нормы оценки знаний**

При оценке результатов обучения по данной программе используется зачетная система.

Курс заканчивается выставлением «зачёт», «незачёт».

Формы и средства контроля:  
 наблюдение;   
беседа;   
 групповая работа;   
 практикум;   
проектная работа.

1. **Литература**

1. «Технология. Твоя профессиональная карьера», под редакцией С.Н. Чистяковой, учебник для общеобразовательных учреждений, М. «Просвещение», 2011 год;

2. «Технология. Твоя профессиональная карьера», дидактические материалы, под редакцией С.Н. Чистяковой, книга для учителя, М. «Просвещение», 2008 год;

3. «Технология. Твоя профессиональная карьера», под редакцией С.Н. Чистяковой, методика 8-9 классы, книга для учителя, М. «Просвещение», 2009 год;

4. Бондарев В. «Выбор профессии».-М., 2006.

5. Грецов А.Г. Выбираем профессию. Советы практического психолога. –СПб.: Питер, 2005.

6. Махаева О.А., Григорьева Е.Е. Я выбираю профессию: Комплексная программа активного профессионального самоопределения школьников. –М.: УЦ “Перспектива”, 2002.

7. Найди себя / Г.К. Селевко, Н.И. Бабурина, О.Г. Левина..–М.: Народное образование, 2001.– .(Профессиональная библиотека учителя. Серия: Самосовершенствование личности).

8. Организация профориентационной работы с учащимися старших классов общеобразовательных учреждений. Методические рекомендации / Департамент ФГСЗН, ГУ ДО ЦПНПИ.–Челябинск., 2001.

9. Павлова Т.Л. Профориентация старшеклассников: Диагностика и развитие профессиональной зрелости. –М.: ТЦ Сфера, 2005.

10. Профориентационные игры из приложения к УТ “Школьный психолог”.

11. Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры. Упражнения, опросники (8-11 классы). – М.: ВАКО, 2005.

12. Черняховская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. –М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.