

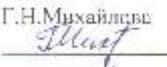
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

МКУ «Отдел образования муниципального образования

«Новосергиевский район Оренбургской области»

МОБУ «Судьбодаровская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР Г.Н. Михайлова 	УТВЕРЖДАЮ Директор школы С.Н. Азнабаева  
«30». 08. 2024 г.	Приказ № 45-нп от «30». 08. 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Психология и выбор профессии»

(элективный курс)

(9 класс)

Составитель программы
учитель технологии: Хомич О.Н.

2024/2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа элективного курса «Психология и выбор профессии» для 9 класса составлена на основе: - программы предпрофильной подготовки «Психология и выбор профессии» Г.В. Резапкиной. М: Генезис 2014 г.

Элективный курс «Психология и выбор профессии» рассчитан для учащихся 9 класса в рамках предпрофильной подготовки. Рабочая программа рассчитана на 34 часа (34 учебных недели, 1 час в неделю), что соответствует объёму часов учебной нагрузки, определённому учебным планом и уставом образовательного учреждения.

Программа обеспечена следующим *учебно-методическим комплектом*: программа предпрофильной подготовки «Психология и выбор профессии» Г.В. Резапкиной. М: Генезис 2014 г; рабочая тетрадь учащегося «Психология и выбор профессии» Г.В. Резапкиной. М: Генезис 2014 г;

В соответствии с Концепцией модернизации российского образования на старшей ступени общеобразовательного школы предусматривается профильное обучение, задача которого - создание в старших классах общеобразовательной школы системы специализированной подготовки, ориентированной на индивидуализацию обучения и социализацию обучающихся с учетом реальных потребностей рынка труда. 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. Профильная ориентация призвана способствовать принятию школьниками осознанного решения о выборе направления дальнейшего обучения и созданию условий для повышения готовности подростков к социально-профессиональному самоопределению.

Программа «Психология и выбор профессии» разработана с учетом целей и задач, поставленных в Концепции профильного обучения и в соответствии с обязательным минимумом содержания основных образовательных программ. В программе изложены современные взгляды на проблему выбора профессии и планирования карьеры и даны диагностические и профинформационные материалы, которые должны помочь ребятам в выборе профессии.

Уроки разработаны на основе традиционной классно-урочной с учетом принципов дифференцированного обучения и модульной организации учебного процесса. Уроки сгруппированы в четыре самостоятельных, но логически связанных блока (модуля) по принципу один модуль - одна четверть. Результаты диагностики могут учитываться при формировании профильных классов. Эффективное преподавание программы предполагает осознание учителем целей урока и его места в учебном процессе, поддержку интереса и активности учащихся, опору на знания и жизненный опыт учащихся, контроль их деятельности.

В программе использованы различные типы уроков. В них входит профессиональная диагностика с использованием надежных методик, деловых и ролевых игр, проблемно-поисковых задач, элементов исследовательской и деятельности, контрольные задания.

Цель курса - выявление интересов, склонностей, формирование представлений о мире профессий и характере труда; развитие способности профессионального выбора профессии.

Задачи:

предоставление информации об особенностях выбора профиля обучения и обо всех возможных путях продолжения образования и обучения выбранной профессии после окончания основной школы;

подготовка учащихся к составлению первичного профессионального плана (старта);

формирование оптимистического отношения к своему профессиональному будущему;

воспитание уважительного отношения к разным видам профессионального труда как социально равноценным;

предоставление учащимся возможностей для глубокого самопознания своего темперамента, интересов, способностей, склонностей, типа мышления, потребностей, ценностных ориентаций и т. п.);

формирование комплекса мотивов выбора профессии, где бы оптимально сочетались: самореализация и самоутверждение, желание принести пользу семье и близким людям

(обществу), зарабатывать на жизнь (удовлетворение материальных потребностей); усвоение учащимися глубоких и всесторонних знаний по проблеме выбора профессии: о мире профессий, о самом себе и о потребности в кадрах в своем регионе, основных перспективах его развития.

Сроки реализации программы: 2024 – 2025 учебный год.

Планируемые результаты

Личностные результаты

1. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

2. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

3. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

4. развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

5. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Метапредметные результаты

1. Сформированность у обучающихся понятий «профессия», «специальность», «профессионально важные качества», «способности», «интересы».

2. Осознание факторов, влияющих на выбор профессии.

3. Представление о классификации профессий по основным характеристикам труда (предмет, условия, средства, цели).

4. Умение составлять формулу выбора профессии.

5. Осознание основных мотивов выбора профессии, влияния самооценки и уровня притязаний на выбор профессии

6. Представление обучающихся о профессиональных типах личности.

7. Понятие о специфических и неспецифических ПВК

8. Дифференциация особенности универсального и профильного обучения.

9. Нахождение алгоритма оптимального пути получения профессии.

10. Умение диагностировать и анализировать свои способности, интересы, личностные качества, а также факторы, влияющие на выбор профессии.

11. Умение составлять и анализировать профессиограммы различных профессий.

Методы и формы работы.

На каждом занятии предусматривается вовлечение учащихся в практическую деятельность, включающую в себя работу с диагностическими методиками, участие в профориентационных и ролевых играх, выполнение упражнений.

Материал программы распределен во времени с учетом его достаточности для качественного изучения основных положений и получения запланированных результатов.

Формы и средства контроля.

Достижения обучающихся 9 класса при проведении занятий элективного курса «Психология и выбор профессии» проводится промежуточная аттестация учащихся в форме проекта.

**Тематический план занятий по программе
«Психология и выбор профессии»**

Учебная неделя	Раздел/Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата проведения факт
1 четверть. Что я знаю о своих возможностях		8		
1	Самооценка и уровень притязаний.	1	04.09	
2	Темперамент и профессия. Определение темперамента.	1	11.09	
3	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций	1	18.09	
4	Стресс и тревожность	1	25.09	
5	Определение типа мышления.	1	02.10	
6	Внимание и память.	1	09.10	
7	Уровень внутренней свободы	1	16.10	
8	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях».	1	23.10	
2 четверть. Что я знаю о профессиях.		8		
9	Классификации профессий. Признаки профессии.	1	06.11	
10	Определение типа будущей профессии	1	13.11	
11	Профессия, специальность, должность. Формула профессии.	1	20.11	
12	Интересы и склонности в выборе профессии.	1	27.11	
13	Определение профессионального типа личности.	1	04.12	
14	Профессионально важные качества	1	11.12	
15	Профессия и здоровье.	1	18.12	
16	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях».	1	25.12	
3 четверть. Способности и профессиональная пригодность.		8		
17	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.	1	11.01	
18	Способности к интеллектуальным видам деятельности.	1	15.01	
19	Способности к профессиям социального типа.	1	22.01	
20	Способности к офисным видам деятельности.	1	29.01	
21	Способности к предпринимательской деятельности.	1	05.02	
22	Артистические способности	1	12.02	
23	Уровни профессиональной пригодности.	1	19.02	
24	Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность»	1	26.02	
4 четверть. Планирование профессиональной карьеры.		10		
25	Мотивы и потребности.	1	05.03	
26	Ошибки в выборе профессии.	1	19.03	

27	Современный рынок труда.	1	26.03	
28	Пути получения профессии.	1	09.04	
29	Навыки самопрезентации.	1	16.04	
30	Стратегия выбора профессии.	1	23.04	
31	Промежуточная аттестация. Проект	1	30.04	
32	«Моя будущая профессия».	1	07.05	
33	Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры».	1	14.05	
34	Сайты профессиональных учреждений	1	19.05	
	Итого часов по курсу:	34		

Содержание занятий

1 четверть. Что я знаю о своих возможностях - 8ч.

Урок 1. Самооценка и уровень притязаний – 1ч.

Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий по выбору профессий. Составление личного профессионального плана и защита проекта «Моя будущая профессия» как итог работы. Самопрезентация, самооценка в профессиональной деятельности. Формула самооценки, уровень притязаний, успех.

Диагностические процедуры. Самооценка индивидуальных качеств по методикам «Кто Я?», «Какой Я?».

Урок 2. Темперамент и профессия. Определение темперамента- 1ч.

Темперамент и свойства нервной системы. Стабильность - чувствительность, интроверсия - экстраверсия. Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности проявления в профессиональной деятельности.

Практическая работа. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Модификация личностного опросника Г. Айзенка «Определение темперамента».

Урок 3. Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций-1ч.

Чувства и эмоции, их роль в профессиональной деятельности. Способы выражения. Регуляция эмоционального состояния.

Практическая работа. Самоанализ эмоциональных состояний.

Диагностические процедуры. Модификация теста Басса-Дарки «Тест эмоций».

Урок 4. Стресс и тревожность- 1ч.

Тревожность. Эустресс и дистресс. Реакция на стресс. Связь с темпераментом, личностными качествами, самооценкой, уровнем притязаний, самочувствием.

Практическая работа. Анализ качеств характера, провоцирующих конфликты, препятствующих возникновению конфликтов.

Диагностические процедуры. Методика «Определение уровня тревожности». Тест «Оценка школьных ситуаций».

Урок 5. Определение типа мышления - 1ч.

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».

Урок 6. Внимание и память - 1ч.

Общее представление о внимании и памяти. Основные свойства внимания: устойчивость, объем, переключаемость, распределение, концентрация. Основные функции памяти. Слуховая, зрительная, моторная, эмоциональная, логическая память. Условия развития внимания и памяти. Роль в профессиональной деятельности.

Практическая работа. Упражнения «Двойной счет», «Муха». Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры: Методика «Воспроизведение рядов цифр», «Отыскание чисел», «Корректирующая проба».

Урок 7. Уровень внутренней свободы - 1ч.

Уровень внутренней свободы как субъективное ощущение человека. Влияние на отношение к событиям своей жизни и принятие решений. Зависимость от внешних обстоятельств, мнения окружающих, средств массовой информации.

Практическая работа. Анализ ситуаций.

Диагностические процедуры: методика «Уровень внутренней свободы».

Урок 8. Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях» - 1ч.

Психологический портрет и психологические особенности. Соответствие представлениям о себе.

Практическая работа. Самоанализ по результатам тестов «Мой психологический портрет», работа с психологическим кроссвордом.

2 четверть. Что я знаю о профессиях - 8ч.

Урок 9. Классификации профессий. Признаки профессии-1ч.

Четырехуровневая классификация профессий Е.А. Климова. Предмет, цели, средства, условия труда. Профессии типа «человек-человек», «человек-техника», «человек-природа» «человек - знаковая система» «человек-художественный образ».

Практическая работа. Упражнения «По горячим следам», «Назови профессию». Работа со «словарем профессий».

Урок 10. Определение типа будущей профессии - 1ч.

Характеристика профессий по признакам профессиональной деятельности.

Практическая работа. Игры «Аукцион», «По горячим следам». Работа со словарем профессий.

Диагностические процедуры. Методика Е.А. Климова «Определение типа будущей профессии».

Урок 11. Профессия, специальность, должность. Формула профессий - 1ч.

Виды трудовой деятельности. Отличия профессии от других видов трудовой деятельности.

Профессия, специальность, должность. Формула профессий. Понятие о профессиограмме.

Практическая работа. Упражнения «Найди профессии», «По горячим следам». Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Модификация методики Н.С. Пряжникова «Формула профессии».

Урок 12. Интересы и склонности в выборе профессии - 1ч.

Склонности, желания, интересы личности. Содержание, глубина, длительность интересов.

Формирование интересов и склонностей. Связь интересов с особенностями темперамента.

Практическая работа. Анализ возможных направлений профессиональной деятельности.

Диагностические процедуры. Модификация методики А. Голомштока «Карта интересов».

Урок 13. Определение профессионального типа личности - 1ч.

Связь между психологическим типом человека и его профессией. Типы личности (по Дж.

Голланду): реалистический, интеллектуальный, социальный, офисный, предпринимательский, артистический. Приспособленность различных типов к профессиональным областям.

Практическая работа. Анализ профессионального типа личности. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Модификация методики Дж. Голланда «Определение профессионального типа личности».

Урок 14. Профессионально важные качества личности - 1ч. Качества личности, необходимые для успешности профессиональной деятельности. Требования профессии к человеку. Черты характера, отличающие успешного специалиста в любой области.

Практическая работа. Анализ профессиональных типов личности и черт характера, особенностей мышления, свойств нервной системы. Игра «Профессионально важные качества».

Урок 15. Профессия и здоровье - 1ч.

Учет состояния здоровья при выборе профессии. Типы профессий по медицинским противопоказаниям. Требования к здоровью человека. Укрепление здоровья в соответствии с требованиями профессии. Условия и режим труда.

Практическая работа. Анализ медицинских ограничений профессиональной пригодности. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Методика «Мое здоровье» (опросник «Вегетативная лабильность»).

Урок 16. Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях» - 1ч.

Модель будущей профессии. Самоанализ.

Практическая работа. Анализ профессий, соответствующих интересам и склонностям, состоянию здоровья. Работа с психологическим кроссвордом.

3 четверть. Способности и профессиональная пригодность- 8ч.

Урок 17. Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности. - 1ч.

Задатки, общие и специальные способности. Условия развития способностей. Способности к практическим видам деятельности: к зрительному, слуховому и осязательному восприятию информации, формированию двигательных навыков.

Практическая работа. Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Методика «Определение технических способностей» (фрагмент Теста механической понятливости Бенета).

Урок 18. Способности к интеллектуальным видам деятельности - 1ч. Уровень общего умственного развития как условие успешной профессиональной деятельности. Условия развития интеллектуальной активности.

Практическая работа. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Методика «Тест умственного развития» (Школьный Тест Умственного Развития в модификации Г. Резапкиной). **Урок 19. Способности к профессиям социального типа - 1ч.**

Личностные особенности человека, обеспечивающие успешность профессий социального типа: эмоциональная устойчивость, умение общаться, тип темперамента, поведение в конфликтных ситуациях. Взаимодействие в профессиях социального типа. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях.

Практическая работа. Анализ предрасположенности к конфликтному поведению, ролевая игра «Конфликт».

Диагностические процедуры. Методика «Особенности поведения в конфликтных ситуациях».

Урок 20. Способности к офисным видам деятельности - 1ч.

Интеллектуальные и личностные особенности, определяющие успешность профессиональной деятельности людей, относящихся к офисному типу. Профессионально важные качества: аккуратность, потребность систематизировать и классифицировать информацию.

Практическая работа. Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий». *Диагностические процедуры.* Методика «Интеллектуальная лабильность» (авторская модификация).

Урок 21. Способности к предпринимательской деятельности - 1ч.

Профессионально важные качества руководителя и предпринимателя: интеллект, общительность, ответственность, организаторские способности, настойчивость.

Практическая работа. Анализ профессионально важные качества руководителя и предпринимателя, степени развития этих качеств. *Диагностические процедуры.* Методика «Стратегия разрешения конфликтных ситуаций».

Урок 22. Эстетические способности - 1ч.

Специальные способности: артистические, литературные, музыкальные, способности к изобразительному искусству. Функциональная асимметрия.

Практическая работа. Анализ принадлежности к «мыслителям» или «художникам», определение активности и доминирования правого или левого полушария.

Диагностические процедуры. Методика «Мыслитель или художник». Урок 23. Уровни профессиональной пригодности - 1ч.

Степени профессиональной пригодности человека: профессиональная непригодность к конкретной профессии, профессиональная пригодность к конкретной профессии или группе профессий, соответствие конкретной профессиональной деятельности, призвание. Призвание - высший уровень профессиональной пригодности. Истоки отношения человека к труду. Классификация типов личности Э. Фромма: рецептивный, эксплуататорский, стяжательский, рыночный, творческий.

Практическая работа. Анализ продуктивности типов личности (по Э. Фромму).

Урок 24. Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность - 1ч.

Степень сформированности способностей к практической работе, к интеллектуальной работе, к профессиям социального типа, к офисной работе, к предпринимательству, эстетических способностей.

Практическая работа. Самоанализ «Мои способности», работа с психологическим кроссвордом.

4 четверть. Планирование профессиональной карьеры – 10 ч.

Урок 25. Мотивы и потребности - 1ч.

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».

Урок 26. Ошибки в выборе профессии - 1ч.

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, игра «Оптимисты» и «Скептики».

Урок 27. Современный рынок труда - 1ч.

Рынок труда как система социально-экономических взаимоотношений. Закон спроса и предложения. Трудовое соглашение или контракт. Заработная плата и квалификация

специалиста, уровень профессиональной подготовки, опыт работы, личностные и профессионально важные качества человека.

Практическая работа. Анализ современного рынка труда и потребности в специалистах, анализ «мышеловок» (вариантов заманчивых предложений), работа со «словарем профессий».

Урок 28. Пути получения профессии - 1ч.

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». **Урок 29. Навыки самопрезентации - 1ч.**

Самопрезентация. Структура «Образ – Я» как система представлений о себе: знание о себе, оценка себя, умение управлять собой. Внутреннее состояние человека и его внешние проявления. Внешний вид, грамотная речь.

Практическая работа. Упражнения «Личное пространство», «Работа над ошибками», «Резюме», «Анкета кандидата на должность».

Урок 30. Стратегия выбора профессии - 1ч.

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».

Урок 31. Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры» - 1 ч.

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.

Урок 32-34. Защита проекта «Моя будущая профессия» - 3ч.

Конкурс творческих работ 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 услуг), намечен и обоснован личный профессиональный план. Конкурс может проходить в форме устных выступлений (защита проекта) с участием оппонентов и членов жюри из числа родителей, одноклассников, учителей.

Приложения к рабочей программе

Приложение 1. Нормы оценивания

Нормы оценок.

- Отметка “5” ставится, если ученик полно излагает изученный материал, дает правильное определение экономических понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

- Отметка “4” ставится, если ученик дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки “5”, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого материала.

- Отметка “3” ставится, если ученик обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но и излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил, не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры, излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

- Отметка “2” ставится, если ученик обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

- Отметка (“5”, “4”, “3”) может ставиться не только за единовременный ответ, но и за рассредоточенный во времени, т.е. за сумму ответов, данных учеником на протяжении урока, при условии, если в процессе урока не только заслушивались ответы учащегося, но и осуществлялась проверка его умения применять знания на практике.

Приложение 2. График практических работ

№ п/п	Тема урока	Практическая работа	Дата	
			По плану	По факту
1	Темперамент и профессия. Определение темперамента	1		
2	Стресс и тревожность	1		
3	Определение типа мышления	1		
4	Обобщающий урок	1		
5	Определение типа будущей профессии	1		
6	Интересы и склонности в выборе профессии	1		
7	Определение профессионального типа личности	1		
8	Профессионально важные качества	1		
9	Обобщающий урок	1		
10	Способности к интеллектуальным видам деятельности	1		

11	Способности к профессиям социального типа	1		
12	Способности к офисным видам деятельности	1		
13	Способности к предпринимательской деятельности	1		
14	Артистические способности	1		
15	Уровни профессиональной пригодности	1		
16	Обобщающий урок	1		
17	Навыки самопрезентации	1		

**Приложение 3.
Оценочные материалы**

Вариант 1

1. Важнейший принцип психодиагностики называется:

- А) конгруэнтность
- Б) конфиденциальность
- В) толерантность
- Г) лояльность

2. Способность оценивать себя называется:

- А) самодеятельность
- Б) самооценка
- В) самопрезентация
- Г) самовосприятие

3. Что не является типичной ошибкой при выборе профессии?

- А) незнание мира профессий
- Б) незнание зарплаты
- В) незнание себя
- Г) незнание правил выбора профессии

4. Что можно охарактеризовать как «Хочу знать»?

- А) здоровье
- Б) склонности
- В) интересы
- Г) способности

5. Что формируется в течение жизни и проявляется в поведении и отношении к чему - либо?

- А) темперамент
- Б) характер
- В) способности
- Г) здоровье

6. Для какого типа темперамента характерны спокойствие, размеренность, миролюбивость?

- А) холерик

- Б) флегматик
- В) сангвиник
- Г) меланхолик

7. Для какого типа темперамента характерны повышенная чувствительность, тревожность, замкнутость?

- А) холерик
- Б) меланхолик
- В) сангвиник
- Г) флегматик

8. Кто разработал классификацию темпераментов?

- А) Гиппократ
- Б) Сократ
- В) Плутарх
- Г) Аристотель

9. Руководить людьми труднее всего

- А) сангвинику
- Б) холерику
- В) флегматику
- Г) меланхолику

10. Для интроверта больше всего подойдет работа

- А) юриста
- Б) журналиста
- В) парикмахера
- Г) корректора

Вариант 2

1. Какая надпись украшала Дельфийский храм в Греции?

- А) Смысл жизни - в труде
- Б) Кто я – вот в чем вопрос
- В) Познай самого себя
- Г) Весь мир - театр

2. На достоверность результатов тестирования влияет ваша:

- А) искренность
- Б) критичность
- В) общительность
- Г) независимость

3. На самооценку в первую очередь влияет:

- А) уровень притязаний
- Б) привлекательность
- В) трудолюбие
- Г) здоровье

4. Что можно охарактеризовать как «Хочу сделать»?

- А) склонности
- Б) способности
- В) темперамент
- Г) интересы

5. Что называют врожденными индивидуальными особенностями личности?

- А) здоровье
- Б) темперамент
- В) характер
- Г) способности

6. Для какого типа темперамента свойственны импульсивность, вспыльчивость, нетерпеливость?

- А) сангвиник
- Б) холерик

- В) флегматик
- Г) меланхолик

7. Для какого типа темперамента свойственны общительность, беззаботность, энергичность?

- А) меланхолик
- Б) холерик
- В) флегматик
- Г) сангвиник

8. Древнегреческое слово «характер» в переводе на русский язык означает:

- А) чеканка
- Б) поступок
- В) привычка
- Г) поведение

9. Меланхолику не рекомендуется работать

- А) терапевтом
- Б) хирургом
- В) окулистом
- Г) рентгенологом

10. Экстраверту лучше заниматься

- А) научной деятельностью
- Б) конкретным практическим трудом
- В) обслуживанием клиентов
- Г) вычислениями и расчетами.

Ответы на тест по теме «Профессиональное самоопределение»

Вариант 1

- 1. Б
- 2. Б
- 3. Б
- 4. В
- 5. Б
- 6. Б
- 7. Б
- 8. А
- 9. Г
- 10. Г

Вариант 2

- 1. В
- 2. А
- 3. А
- 4. А
- 5. Б
- 6. Б
- 7. Г
- 8. А
- 9. Б
- 10. В

Приложение 4. УМК.

Учебно-методические средства обучения: Основная литература:

1. Бахаева Г.М. «Психология»: Программа и методическое пособие, Казань, 2016г
2. Белухин Д.А. Куда идешь? М., 2012.
3. Веллер М.И. Все о жизни. М., 2011.
4. Выбери профессию / О.А. Колесникова и др. Жуковский, 2012.
5. Волкова Т.Р., Мишин А.В. Секреты поиска работы. М., 2010.
6. Грановская Р.М. Конфликты и творчество в зеркале психологии. М., 2010.
7. Громов М.М. Тому, кто хочет летать и работать лучше. М., 1998.
8. Дусавицкий А.К. Формула интереса. М., 1989.
9. Дружинин В.Н. Варианты жизни. М., 2000.
10. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. Для тебя и о тебе. М., 1991.
11. Карнеги Д. Малоизвестные факты о хорошо известных людях. М., 1993.
12. Климов Е.А. Как выбирать профессию. М., 1991.
13. Кузин Ф.А. Культура делового общения. М., 2000.
14. Левитин К.Е. Я прошла сквозь мрак и бури. 2–е изд. М., 1981.
15. Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности. М.; Воронеж, 2003.
16. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. М., 1991.
17. Подвижники России / А.Н. Сахаров и др. М., 1999.
18. Поляков В.А. Технология карьеры. М., 1995.
19. Пономаренко В.А. Страна Авиация — черное и белое. М., 1995.
20. Прощицкая Е.Н. Выбирайте профессию. М., 1991.
21. Пряжников Н.С. Психологический смысл труда. М.; Воронеж, 1997.
22. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии, или Путеводитель выпускника. М., 2005.
23. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно–методическое пособие для психологов и педагогов. — М.: Генезис, 2005.
24. Резапкина Г. В. «Я и профессия»: методическое пособие Казань, 2008г
25. Речицкий В.И. Профессия — изобретатель. М., 1988.
26. Рогов Е.И. Выбор профессии: становление профессионала. М., 2003.
27. Самопознание и выбор профессии / И.А. Волошина и др. М., 2001.
28. Снайдер Д. Практическая психология для подростков, или Как найти свое место в жизни. М., 2000.
29. Степанов А.Н., Бендюков М.А., Соломин И.Л. Азбука профориентации. СПб., 1995.
30. Степанов С.С. На всякое хотенье есть... теория // Школьный психолог. 2004. № 12.
31. Тарас А.Е. Психология экстремальных ситуаций. М., 2001.
32. Тимофеев Б.Н. Правильно ли мы говорим? Л., 1963.
33. Фромм Э. Иметь или быть. М., 1990.
34. Фаустов А.С., Щербатых Ю.В. Обучение и здоровье. Воронеж, 2000.
35. Хозиев В.Б. Психология: Учебное пособие для 10—11 классов. М.; Воронеж, 2000.
36. Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития. М., 1995.
37. Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка. М., 2004.

Дополнительная литература:

1. Чистякова С.Н. Технология профессионального успеха. М., 2003.
2. Энциклопедический справочник 2000 профессий. Минск, 1986.
3. Яровицкий В. Моя первая книга по психологии. М., 2000.
4. сайт: www.psychologia.edu.ru/article.php

Литература для учащихся

1. Климов Е.А. Как выбирать профессию: Кн. Для учащихся ст. классов средн. Школ. – 2-е изд., доп. и дораб. – М.: Просвещение, 1990. – 159 с.
2. Прощицкая Е.Н. Практикум по выбору профессии: Учеб. Пособие для 8-11 классов общеобраз. Учреждений. – М.: Просвещение, 1995 – 191 с.

3.Твоя профессиональная карьера: Учеб.для 8-11 кл. общеобразоват. учрежд./ Под ред. С.Н. Чистяковой. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 1998. – 191 с.

4.«Технология» для учащихся 9 кл. общеобразовательных учреждений под редакцией В. Д. Симоненко. – М.: Вентана-Граф, 2012г.

5.Дидактический материал по курсу «Твоя профессиональная карьера». – М.: «Просвещение», 1998. – 112 с.

6.Энциклопедический справочник 2000 профессий. - Минск, 1986

Литература для учителя

1.Климов Е.А. Как выбирать профессию: Кн. Для учащихся ст. классов средн. Школ. – 2-е изд., доп. и дораб. – М.: Просвещение, 1990. – 159 с.

2.Павлова Т.Л. ПрофорIENTATION старшекласников. – М.: ТЦ «Сфера», 2005. – 128 с.

3.Прошицкая Е.Н. Практикум по выбору профессии: Учеб. Пособие для 8-11 классов общеобраз. Учреждений. – М.: Просвещение, 1995 – 191 с.

4.Пряжникова Е.Ю., ПряжниковН.С.. ПрофорIENTATION: Учебное пособие для студентов вузов. – М.: «Академия», 2005. – 496 с.

5.Резапкина Г.В. Я и моя профессия: программа профессионального самоопределения для подростков: Учебно-методическое пособие для школьных психологов и педагогов. – М.: Генезис, 2000. – 128 с..

6.Резапкина. Г.В.Учебно–методическое пособие для психологов и педагогов. — М.: Генезис, 2005

7.Твоя профессиональная карьера: Учеб.для 8-11 кл. общеобразоват. учрежд./ Под ред. С.Н. Чистяковой. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 1998. – 191 с.

8.Технология профессионального успеха: Эксперим. учебник для 10-11-х классов естественнонаучного профиля /В.П. Бондарев, А.В. Гапоненко, Л.А. Зингер и др; Под ред. С.Н. Чистяковой. – М.: Просвещение, 2001. – 144 с.

9.Дидактический материал по курсу «Твоя профессиональная карьера». – М.: «Просвещение», 1998. – 112 с.

10.Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 96 с.

11. Комплект «Скорая помощь в выборе профессии» Г.В.Резапкиной:

-Анкета самоопределения.

-Матрица выбора профессии.

-Опросник профессиональных склонностей.

-Определение профессионального типа личности.

-Тест интеллектуального потенциала.