

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 1/13

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГАПОУ ЧАО
«ЧМК»:

О.Н. Гришин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
АД.02 ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
САМООПРЕДЕЛЕНИЕ

Анадырь 2026 г.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026 Лист 2/13
----------------------------	---------------------------------	--

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее - ФГОС СПО) по профессии рабочего 103502 Оператор электронно-вычислительных и вычислительных машин.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чукотского автономного округа «Чукотский многопрофильный колледж» (далее - ГАПОУ ЧАО «ЧМК»)

Разработчик:

Орлова К.К., преподаватель ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Регистрационный № ОЭВиВМ (9) 460-26 от 26.06.2026 г.

Рекомендована Методическим советом ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Протокол № 11 от «25» июня 2026 г.

Утверждена Приказом № 01-10/413 от 25.06.2026 г. «Об утверждении документов по организации учебного процесса»

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 3/13

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	12

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026 Лист 4/13
--------------------	--------------------------	------------------------------------

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

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной программы профессионального обучения 103502 Оператор электронно-вычислительных и вычислительных машин.

Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина адаптивного цикла.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся 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 профессий осуществлять осознанный, 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;

знать:

- необходимую терминологию, основы и сущность профессионального самоопределения;
- 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;
- основные принципы и технологии выбора профессии;
- методы и формы поиска необходимой информации для эффективной

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026 Лист 5/13
----------------------------	---------------------------------	--

организации учебной и будущей профессиональной деятельности;

1.3. Рекомендуемое количество часов на освоении программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 90 часов

теоретическое обучение - 30

практическая работа - 30

самостоятельная работа - 30

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026 Лист 6/13
----------------------------	---------------------------------	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	90
в том числе:	
теоретическое обучение	30
лабораторные работы	-
практические занятия	30
курсовая работа (проект)	-
контрольная работа	-
самостоятельная работа	30
Итоговая аттестация: дифференцированный зачёт	-

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 7/13

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема № 1. Психология профессиональной деятельности	Содержание учебного материала		
	Сущность профессионального самоопределения. Методы исследования человека в профессиональной деятельности. Профессиональное самоопределение на разных стадиях становления личности.	2	ОК 1-6
	Практическая работа № 1. Тест для выявления начального уровня готовности обучающихся к профессиональному самоопределению.	2	ОК 1-6
	Самостоятельная работа Подготовка сообщений: Познание задатков и способностей.	2	ОК 1-6
Тема № 2. Проблемы выбора. Профессиональная непригодность	Содержание учебного материала		
	Определение понятия «профессиональная непригодность». Определение понятия «профессионально важные качества». Степени профессиональной пригодности.	2	ОК 1-6
	Практическая работа № 2. Практикум «Портрет специалиста» Деловая игра: «Биржа труда» (защита профессии), «Профконсультация».	2	ОК 1-6
	Самостоятельная работа Анализ личного профессионального плана.	2	ОК 1-6
Тема № 3. Технология выбора профессии	Содержание учебного материала		
	Система профессиональной подготовки кадров в России. Технология выбора профессии. Выбор целей и средств их достижения на примере учебной жизни.	2	ОК 1-6

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026	
		Лист 8/13	

Правильные ориентиры	Практическое занятие № 3. Тест «Определение мотивации к трудовой деятельности» Учебный проект «Секреты выбора профессии».	2	ОК 1-6
	Самостоятельная работа Определение мотива выбора профессии.	2	ОК 1-6
Тема № 4. Личностные регуляторы выбора профессии. Понятие о личности, ее структуре	Содержание учебного материала		
	Подходы к проблеме выбора профессии. Личностные характеристики как фактор выбора профессии. Самооценка как ведущий фактор выбора профессии. Понятие и структура личности.	2	ОК 1-6
	Практическое занятие № 4. Игра «Цепочка профессий», Игра «Цена риска».	2	ОК 1-6
	Самостоятельная работа Сочинение: Определение жизненных целей.	2	ОК 1-6
Тема № 5. Психические процессы и волевая регуляция деятельности человека	Содержание учебного материала		
	Структура волевой регуляции деятельности. Современное представление о волевых процессах личности. Расстройство волевых действий. Воспитание воли человека.	2	ОК 1-6
	Практическое занятие № 5. Упражнение «Волевые свойства личности» Упражнение «Диагностика волевых процессов личности». Опросник «Какая у меня воля?». Выполнение упражнений по воспитанию воли.	2	ОК 1-6
	Самостоятельная работа. Написать свои свойства личности.	2	ОК 1-6
Тема № 6. Характер, темперамент и направленность личности	Содержание учебного материала		
	Психические свойства личности. Темперамент и характер как свойства личности. Направленность и установка личности.	2	ОК 1-6
	Практическое занятие № 6. Упражнение «Какой у меня темперамент» Упражнение «Мое поведение -мой характер». Сюжетно-ролевая игра «Проявление темперамента в профессиональных ситуациях».	2	ОК 1-6
	Самостоятельная работа: Составление конспекта по перечню вопросов.	2	ОК 1-6
Тема № 7. Познание задатков и способностей	Содержание учебного материала		
	Задатки и способности личности. Классификация личностей. Знания, навыки и умения как свойства личности.	2	ОК 1-6

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026	
		Лист 9/13	

	Практическое занятие №7. Уровни способностей и их отличительные признаки.	2	ОК 1-6
	Самостоятельная работа. Изучить свои задатки и способности.	2	ОК 1-6
Тема № 8. Самопознание. Самовоспитание личности	Содержание учебного материала		
	Методы самопознания и самовоспитания. Психологические предпосылки самовоспитания. Правила, способствующие самовоспитанию.	2	ОК 1-6
	Практическое занятие № 8. От самопознания к самовоспитанию. Самоанализ ради самовоспитания.	2	ОК 1-6
	Самостоятельная работа Основные шаги самоконтроля.	2	ОК 1-6
Тема № 9. Профессиональное самоопределение на разных стадиях возрастного развития человека. Особенности юношеского периода	Содержание учебного материала		
	Основные подходы к определению понятия «профессиональное самоопределение». Особенности профессионального самоопределения на разных этапах развития личности. Особенности юношеского периода.	2	ОК 1-6
	Практическое занятие № 9. Тест на «Определение индекса групповой сплочённости» Деловая игра «Малое предприятие».	2	ОК 1-6
	Самостоятельная работа Анкета. Выбор будущей профессии.	2	ОК 1-6
Тема № 10. Профессия, специальность, специализация	Содержание учебного материала		
	Основные классификации профессий.	2	ОК 1-6
	Практическое занятие № 10. Конкурс «Угадай профессию».	2	ОК 1-6
	Самостоятельная работа Оформление отчета.	2	ОК 1-6
Тема № 11. Современный рынок труда и его требования к профессионалу	Содержание учебного материала		
	Современный рынок труда и его требования к профессионалу.	2	ОК 1-6
	Практическое занятие № 11. Сущность профессионального самоопределения.	2	ОК 1-6
	Самостоятельная работа Составление глоссария	2	ОК 1-6

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026	
		Лист 10/13	

Тема № 12. Характеристика профессий по общим признакам профессиональной деятельности	Содержание учебного материала		
	Характеристика профессий по общим признакам профессиональной деятельности.	2	ОК 1-6
	Практическое занятие № 12. Направленность и установка личности.	2	ОК 1-6
	Самостоятельная работа Составление конспекта по перечню вопросов.	2	ОК 1-6
Тема № 13. Портрет личности	Содержание учебного материала		
	Психологический портрет личности	2	ОК 1-6
	Практическое занятие № 13. Составить психологический портрет героя сказки.	2	ОК 1-6
	Самостоятельная работа. Составить отчет.	2	ОК 1-6
Тема № 14. Представления личности об отношении к ней других людей	Содержание учебного материала		
	Проблема самосознания, Я-концепция в психологии. Проблема рефлексии в психологической науке.	2	ОК 1-6
	Практическое занятие № 14. Классификация личностей.	2	ОК 1-6
	Самостоятельная работа. Написать эссе по заданной теме.	2	ОК 1-6
Тема № 15. Психическая норма как многомерный критерий оценки отношений личности	Содержание учебного материала		
	Понятие нормы в психологии и смежных науках. Подходы к анализу и использованию понятия психической нормы. Отношения личности и критерий их оценки. Многомерное понятие нормы и категории психологии.	2	ОК 1-6
	Практическое занятие № 15. Составление таблицы «Понятие нормы в психологии и смежных науках» Дифференцированный зачёт.	2	ОК 1-6
	Самостоятельная работа. Заполнить таблицу.	2	ОК 1-6
Всего:		60	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 11/13

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличие учебного кабинета гуманитарных дисциплин.

Оборудование учебного кабинета: доска классная, стул преподавателя, стол преподавателя, столы для студентов, стулья для студентов, компьютер, проектор.

Технические средства обучения:

- электронные образовательные ресурсы (образовательные мультимедия, учебники, информационные справочные и поисковые системы).

Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий.

Основные источники:

1. Долматова С.В. Сознательный выбор профессии как признак личностной зрелости субъекта / С.В. Долматова. Материалы научн. конференции. - М.: Норма, 2014. - 385 с.

2. Зеер Э.Ф. Профессионально-образовательное пространство личности. / Э.Ф. Зеер. - Екатеринбург: Деловая книга, 2012. - 248 с.

3. Зеер Э.Ф. Психология профессий. / Э.Ф. Зеер. - Екатеринбург: Деловая книга, 2009. - 234 с.

4. Исмагилова, Ф.С. Основы профессионального консультирования. / Ф.С. Исмагилова. - М.: Аспект Пресс, 2013. - 391 с.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися внеаудиторной работы для формирования и развития общих и профессиональных компетенции.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля о оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся 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 профессий осуществлять осознанный, 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; знать: - необходимую терминологию, основы и сущность профессионального самоопределения; - 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; - основные принципы и технологии выбора профессии;	Оценка выполнения практического задания. Устные опрос. Оценка выполнения контрольного задания. Оценка выполнения самостоятельной работы

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 13/13

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