

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ, НАУКИ И ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ  
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ТОРГОВО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**



«Утверждаю»  
И.о. директора ГБОУ «КБТТК»  
Карданов Х.А.

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Учебной дисциплины  
АД 03. «ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
САМОопРЕДЕЛЕНИЕ»**

**по профессии 16675 Повар**

Количество часов:  
Обязательная аудиторная нагрузка – 56

**г. Нальчик  
2019 г.**

**Организация-разработчик:** ГБПОУ «Кабардино- Балкарский торгово-технологический колледж»

**Разработчик:**

Преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ «КБТТК»–  
Лигидова Амина Кушбиевна

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ АДАптиРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4-5</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ АДАптиРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6-9</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАптиРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10-11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ АДАптиРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

# **1. ПАСПОРТ АДАптиРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ АД 03 «ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМОопРЕДЕЛЕНИЕ».**

## **1.1. Область применения программы**

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины является частью адаптированной образовательной программы профессиональной подготовки рабочих для обучающихся с ОВЗ по профессии 16675 Повар.

Разработана с учетом требований Профессионального стандарта 16675 Повар, методических рекомендаций по обучению, воспитанию детей с ОВЗ.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре адаптированной образовательной программы профессиональной подготовки рабочих для обучающихся с ОВЗ: учебная дисциплина входит в адаптационный учебный цикл.**

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:** формирование у обучающихся практических профессиональных умений по основным видам профессиональной деятельности для освоения рабочей профессии.

В результате освоения учебной дисциплины адаптационного курса обучающийся – инвалид или обучающийся с ОВЗ **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 так же 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 организации учебной и будущей профессиональной деятельности.

**1.4. Количество часов на освоение адаптированной рабочей программы учебной дисциплины:**

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 56

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ АДАптиРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ АД 02. «АДАПТИВНЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ И КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ»

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	56
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	56
в том числе:	
лабораторные занятия <i>(не предусмотрено)</i>	
практические занятия <i>(не предусмотрено)</i>	
контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	
Промежуточная аттестация в форме зачёта	

## 2.2 Тематический план и содержание адаптационного курса «Психология личности и профессиональное самоопределение»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы		Объем часов
1	2		
<b>Тема 1. Психология личности</b>	1	Понятия: личность, индивид, индивидуальность. Малая группа. Коллектив.	6
	2	Процесс социализации личности	
	3	Особенности личности, влияющие на выбор профессии	
	4	Самооценка личности в выборе профессии	
	5	Составить «Поведенческий портрет личности (обучающегося группы) по данным наблюдения»	
	6	Диагностика индивидуальной структуры ценностных ориентаций личности	
<b>Тема 2.</b>	1	Наука «психология» и «психические процессы» личности	12
<b>Психология, психические процессы и волевая регуляция деятельности человека</b>	2	Виды психических процессов: познавательные, эмоциональные, волевые.	
	3	Определение ощущений, виды ощущений	
	4	Понятие «восприятия», виды и свойства восприятия	
	5	Воображение, виды воображения в профессиональной деятельности	
	6	Мышление. Виды мыслительных операций	
	7	Внимание. Виды и свойства внимания	
	8	Память. Объём и разновидности памяти	
	9	Значение познавательных процессов в профессиональной деятельности	
	10	Эмоции и чувства, их роль в деловой жизни	
	11	Воля. Волевая регуляция деятельности человек	
	12	Простейшие способы и приемы развития психических процессов.	
	<b>Тема 3. Характер, темперамент и направленность личности</b>	1	
2		Типы темперамента и их психологическая характеристика.	
3		Свойства темперамента: экстраверсия, интроверсия, пластичность.	
4		Характер. Взаимосвязь характера и темперамента.	
5		Акцентуации характера.	
6			

		Исследование силы нервной системы (темпинг-тест)	
	7	Исследование типа темперамента (тест-опросник Г. Айзенка) Исследование свойств темперамента (тест-опросник В.М. Русалова)	
	8	Определение акцентуаций характера. Психологический тест «Что Вы знаете о себе» или выявление акцентуации характера.	
<b>Тема 4. Понятие задатков и способностей</b>	1	Понятие о задатках и способностях.	4
	2	Характеристика общих способностей человека.	
	3	Профессиональные способности и их формирование. Развитие способностей.	
	4	Исследование умственных способностей с помощью краткого отборочного теста (КОТ)	



<b>Тема 5. Психология профессиональной деятельности</b>	1	Понятие и структура профессиональной деятельности	8
	2	Взаимосвязь профессиональных требований и индивидуально-психологических особенностей работника	
	3	Профессиональная пригодность и профессиональный отбор. Профессиональный подбор.	
	4	Профессиональное самоопределение и актуализация человека в профессии.	
	5	Классификация профессиональных деятельностей.	
	6	Определение склонностей личности к различным сферам профессиональной деятельности	
	7	Профессиональная пригодность и здоровье	
	8	Эссе на тему «Моя будущая профессиональная деятельность»	
<b>Тема 6. Профессиональное самоопределение на разных стадиях возрастного развития человека. Особенности юношеского периода.</b>	1	Основные подходы к определению понятия «профессиональное самоопределение».	4
		Особенности профессионального самоопределения на разных этапах развития личности. Профессиональное и личностное самоопределение в юношеском возрасте.	
	2	Социальные аспекты проблемы профессионального самоопределения и трудоустройства выпускников.	
	3	Решение ситуационных задач	
	4	Методы и формы поиска необходимой информации для эффективной организации будущей профессиональной деятельности.	
<b>Тема 7. Профессия, специальность, специализация</b>	1	Понятия: профессия, специальность, должность	6
	2	Классификация профессий	
	3	Знакомство с профессиограммой	
	4	Современное состояние рынка труда.	
	5	Составление профессиограммы.	
	6	Проектирование профессионального плана, его коррекция с учетом состояния рынка труда.	
<b>Тема 8. Стрессы и управление эмоциональным состоянием</b>	1	Виды эмоциональных состояний	4
	2	Типы психологических кризисов	
	3	Причины возникновения и признаки стресса	
	4	Первая помощь и выход из стресса	
Зачёт		2	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТАЦИОННОГО КУРСА

#### 3.1 Требования к минимальному материально – техническому оснащению:

реализация адаптационного курса требует наличия отдельного учебного кабинета

##### **Оборудование учебного кабинета:**

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно – методической документации;
- библиотечный фонд.

##### **Технические средства обучения:**

- компьютер с лицензионным программным обеспечением для преподавателя;
- персональный компьютер с периферией для обучающегося;
- мультимедиа проектор;
- демонстрационный экран;
- аудиовизуальные средства обучения;
- электронные носители информации.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

##### **Перечень учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы**

*Основные источники:*

1. Пряжников Н.С. Профессиональное самоопределение. – Москва:МПСИ, 2015

*Дополнительные источники:*

1. Данченко С. А., Шилова Е. В., Савченко О. В. Профессиональное самоопределение подростков: Учебное пособие. – Владивосток, МГУ, 2016
3. Зеер Э.Ф. Психология профессионального самоопределения в ранней юности. – Москва; МПСИ, 2018
4. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии. – Москва: Генезис, 2016
5. Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю. Игры и методики для профессионального и личностного самоопределения старшеклассников. – Москва: Первое сентября, 2015.
6. Пряжников Н.С. Методы активизации личного и профессионального самоопределения.– Москва: МПСИ, 2015
7. Самоукина Н. Психология профессиональной деятельности. – СПб: Питер, 2015

*Интернет – ресурсы:*

1. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>;
2. Электронная гуманитарная библиотека <http://www.gumfak.ru/>;
3. Эстетика сегодня: состояние, перспективы: <http://anthropology.ru> ;
4. Библиотека Русского гуманитарного Интернет-университета: <http://www.i-u.ru/biblio/>;
5. Библиотека сайта philosophy.ru:<http://www.philosophy.ru/>;

6. Библиотекарь.Ру. – URL: <http://www.bibliotekar.ru/index.htm> ;
7. Библиотека Гумер - гуманитарные науки:  
[http://www.gumer.info/Name\\_Katalog.php](http://www.gumer.info/Name_Katalog.php);
8. Википедия - Свободная энциклопедия: <http://ru.wikipedia.org> ;
9. Кругосвет Онлайн Энциклопедия. – URL: <http://www.krugosvet.ru> ;
- 10 . Рубрикон - Крупнейший энциклопедический ресурс Интернета:  
<http://www.rubricon.com>.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ АДАПТАЦИОННОГО КУРСА

Контроль и оценку результатов освоения учебной дисциплины адаптационного курса осуществляет преподаватель в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

##### Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)

##### Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

###### 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 так же 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:

- механизмы социальной адаптации;
- основополагающие документы, относящиеся к правам инвалидов;
- основы гражданского права;
- особенности регулирования труда инвалидов;
- функции органов труда и занятости;

основные правовые гарантии инвалидам в области социальной защиты и образования

- решение ситуационных задач;
- тестирование;
- деловые игры;
- опрос, беседы;
- моделирование ситуаций;
- наблюдение за активностью обучающегося во время практических занятий, проведения экскурсий

- терминологические и графические диктанты
- фронтальный и индивидуальный опрос
- анализ текста фрагмента нормативно – правового акта
- тестирование и диагностика

## РЕЦЕНЗИЯ

на адаптированную рабочую образовательную программу профессиональной подготовки рабочих для обучающихся с ОВЗ по профессии 16675 Повар.

Рабочая программа разработана преподавателем общественных дисциплин Лигидовой А.К.

Разработана с учетом требований Профессионального стандарта 16675 Повар, методических рекомендаций по обучению, воспитанию детей с ОВЗ.

Программа имеет чёткую структуру и содержит все темы, необходимые для усвоения данной дисциплины. Программа рассчитана на максимальное количество часов - 56, из них обязательное количество часов - 56 в соответствии с учебным планом, утверждённым директором КБТТК, из них 22 часа – в первом семестре, 34 часа – во втором семестре. Содержание данной программы отвечает заявленным задачам и целям. Программа нацелена на усвоение основ психологии личности, важности верного выбора подходящей профессиональной деятельности.

Рабочая программа адаптационного цикла «Психология личности и профессиональное самоопределение» соответствует установленным требованиям и рекомендациям для применения в учебном процессе и является очень актуальной для данной специальности.

Рецензент:

преподаватель общественных дисциплин ГКПОУ «КБТТК»  
Султанова З.И.

## РЕЦЕНЗИЯ

на адаптированную рабочую образовательную программу профессиональной подготовки рабочих для обучающихся с ОВЗ по профессии 16675 Повар.

Рабочая программа разработана преподавателем общественных дисциплин Лигидовой А.К.

Разработана с учетом требований Профессионального стандарта 16675 Повар, методических рекомендаций по обучению, воспитанию детей с ОВЗ.

Рабочая учебная программа выполнена в соответствии с рекомендациями по разработке рабочих учебных дисциплин по специальности среднего профессионального образования. Программа рассчитана на 56 часов в соответствии с учебным планом из них 22 часа – в первом семестре, 34 часа – во втором по учебному плану, утверждённому директором КБТТК.

Рабочая программа по общепрофессиональной дисциплине «Психология личности и профессиональное самоопределение» соответствует установленным требованиям и рекомендациям для применения в учебном процессе.

Рецензент:

преподаватель общественных дисциплин ГБПОУ «КБТТК»

Безрокова М.Х.

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ, НАУКИ И ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ  
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ТОРГОВО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**МАТЕРИАЛЫ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ В ФОРМЕ  
ЗАЧЕТА  
АДАптиРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
АД 03. «ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
САМОопРЕДЕЛЕНИЕ»  
по профессии 16675 Повар**

Количество часов:  
Обязательная аудиторная нагрузка – 12 часов

**Нальчик, 2019**

Понятия: личность, индивид, индивидуальность.  
Малая группа. Коллектив.

Процесс социализации личности

Особенности личности, влияющие на выбор профессии

Самооценка личности в выборе профессии

Диагностика индивидуальной структуры ценностных ориентаций личности

Наука «психология» и « психические процессы» личности

Виды психических процессов: познавательные, эмоциональные, волевые.

Определение ощущений, виды ощущений

Понятие «восприятия», виды и свойства восприятия

Воображение, виды воображения в профессиональной деятельности

Мышление. Виды мыслительных операций

Внимание. Виды и свойства внимания

Память. Объём и разновидности памяти

Значение познавательных процессов в профессиональной деятельности

Эмоции и чувства, их роль в деловой жизни

Воля. Волевая регуляция деятельности человека

Простейшие способы и приемы развития психических процессов.

Общее понятие о темпераменте.

Типы темперамента и их психологическая характеристика.

Свойства темперамента: экстраверсия, интроверсия, пластичность.

Характер. Взаимосвязь характера и темперамента.

Акцентуации характера.

Понятие о задатках и способностях.

Характеристика общих способностей человека.

Профессиональные способности и их формирование.

Развитие способностей.

Понятие и структура профессиональной деятельности

Необходимая терминология, 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 организации учебной и будущей профессиональной деятельности.

Взаимосвязь профессиональных требований и индивидуально-психологических особенностей работника

Профессиональная пригодность и профессиональный отбор.

Профессиональный подбор.

Профессиональное самоопределение и актуализация человека в профессии.

Классификация профессиональных деятельностей.

Определение склонностей личности к различным сферам профессиональной деятельности

Профессиональная пригодность и здоровье

Основные подходы к определению понятия «профессиональное самоопределение».

Особенности профессионального самоопределения на разных этапах развития личности.

Профессиональное и личностное самоопределение в юношеском возрасте.



Социальные аспекты проблемы профессионального самоопределения и трудоустройства выпускников.

Методы и формы поиска необходимой информации для эффективной организации

будущей профессиональной деятельности.

Понятия: профессия, специальность, должность

Классификация профессий

Знакомство с профессиограммой

Современное состояние рынка труда.

Составление профессиограммы.

Проектирование профессионального плана, его коррекция с учетом состояния рынка

труда.

Виды эмоциональных состояний

Типы психологических кризисов

Причины возникновения и признаки стресса