

Приложение 2.2.8
к ОПОП по профессии/специальности
09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Рабочая программа дисциплины

**«СГ.08 ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
САМООПРЕДЕЛЕНИЕ»**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Общая характеристика РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	3
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	3
2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	5
2.2. Содержание дисциплины.....	6
3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ	8
3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:	8
3.2. Учебно-методическое обеспечение	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ..	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.07 Психология личности и профессиональное самоопределение» (наименование дисциплины)

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Психология личности и профессиональное самоопределение»: формирование целостного мировоззрения и философской культуры студентов, развитие критического мышления и способности к осмыслению фундаментальных вопросов бытия, познания, ценностей и смысла жизни.

Дисциплина «Психология личности и профессиональное самоопределение» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК 01-ОК 05, ОК 09.	– 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;	– необходимую терминологию, основы и сущность профессионального самоопределения; – простейшие способы и приемы развития психических процессов и управления психическими состояниями, основные механизмы психической регуляции поведения человека; – современное состояние рынка труда, мир профессий и предъявляемых профессиональных требований к психологическим особенностям человека, его здоровью;	

	– планировать и составлять временную перспективу своего будущего; – успешно реализовывать свои возможности и адаптироваться к новой социальной, образовательной и профессиональной среде	– меры методы и формы поиска необходимой информации для эффективной организации учебной и будущей профессиональной деятельности. – механизмы взаимопонимания в общении;	
--	---	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	30	
Самостоятельная работа	4	
Консультация	-	
Промежуточная аттестация в форме (дифференцированный зачет)	-	-
Всего	34	-

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практических занятия, самостоятельная работа обучающегося, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Раздел 1 Психология профессиональной деятельности. Сущность профессионального самоопределения		6	
Тема 1.1. Профессиональная деятельность	Содержание учебного материала:	2	
	Понятие «деятельность» и «профессия». Человек в сфере трудовой деятельности. Подготовка к труду. Адаптация внутренних условий и внутренних средств деятельности. Требования к внешним условиям и внешним средствам деятельности. Адаптация. Напряженность: понятие, характеристика и проявление напряженности. Подготовка к профессиональной деятельности.		ОК.01- ОК.05, ОК 09
Тема 1.2. Профессиональное самоопределение	Содержание учебного материала:	2	
	Сущность профессионального самоопределения. Содержательно-процессуальная модель профессионального самоопределения.		ОК.01- ОК.05, ОК 09
Тема 1.3 Потребности и мотивы	Содержание учебного материала:	2	
	Профессиональное самоопределение на разных стадиях становления личности. Конфликты профессионального самоопределения.		ОК.01- ОК.05, ОК 09
Раздел 2 Проблемы выбора. Профессиональная непригодность		10	
Тема 2.1. Профессиональная структура личности	Содержание учебного материала:	2	
	Детерминация профессионального становления личности. Взаимодействие индивидуального, личностного в профессиональном развитии. Стадии профессионального становления личности. Профессиональные деформации личности. Профессиональная непригодность.		ОК.01- ОК.05, ОК 09
Тема 2.2. Характер, темперамент и направленность личности	Содержание учебного материала:	4	
	Характер, Темперамент, понятие, виды и свойства темперамента.		ОК.01- ОК.05, ОК 09
	Практическое занятия	2	
	Анализ собственного характера, типа темперамента по кругу Айзенка		ОК.01- ОК.05, ОК 09
Тема 2.3 Память, виды	Содержание учебного материала:	2	

	Психические познавательные процессы: память, внимание, восприятие, воображение, мышление: речь. Эмоционально-волевые характеристики.		ОК.01- ОК.05, ОК 09
Раздел 3. Познание задатков и способностей		14	
Тема 3.1. Задатки и способности человека	Содержание учебного материала:	2	
	Понятие «задатки», «способности», «одаренность», «талант».		ОК.01- ОК.05, ОК 09
Тема 3.2. Диагностика задатков и способностей	Содержание учебного материала:	2	
	Профессионально значимые способности и качества.		ОК.01- ОК.05, ОК 09
	Практическое занятия	2	
	Средства развития психических процессов		ОК.01- ОК.05, ОК 09
Тема 3.3. Свойства и качества, определяющие профессиональный выбор	Содержание учебного материала:	4	
	Условия личностной самореализации. Понятие и сформированность представлений личности о себе. Сила «Я» и самоуважение. Компетентность. Аутопсихологическая компетентность. Коммуникативная компетентность. Условия формирования компетентности. Необходимость формирования аутопсихологической компетентности и коммуникативной компетентности - требование времени.		ОК.01- ОК.05, ОК 09
Тема 3.4. Самовоспитание и самопознание искусство	Содержание учебного материала:	4	
	Кризисы и конфликты в жизни человека. Способы разрешения. Конструктивное преодоление личностных конфликтов и кризисов.		ОК.01- ОК.05, ОК 09
Раздел 4. Профессиональное самоопределение на разных стадиях возрастного развития человека. Особенности		4	
Тема 4.1 Этапы профессионального развития	Содержание учебного материала:	4	
	Стадии профессионального становления. Зарождение профессионально ориентированных интересов. Профессиональные намерения и осознанные желания в процессе выбора профессии. Профессиональное обучение - профессиональная подготовка. Профессиональная адаптация - освоение системы взаимоотношений в трудовом коллективе. Развитие профессиональных технологии на стадии первичной профессионализации. Оптимальный уровень профессиональной активности. Проявление индивидуальности в профессиональной деятельности. Профессиональное мастерство. Изменение характера профессиональной деятельности. Проявление активности на стадии профессионального мастерства.	2	ОК.01- ОК.05, ОК 09
Зачет дифференцированный		2	ОК.01- ОК.05, ОК 09
Всего:		34	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Социально-экономических дисциплин», оснащенный в соответствии с Приложением 3 к образовательной программе по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Волков, Б. С. Основы профессиональной ориентации : учеб. пособие для вузов / Б. С. Волков - Москва : Академический Проект, 2020. - 333 с. (Gaudeamus) - ISBN 978-5-8291-2570-7. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829125707.html>
2. Шапран, К.В. Педагогическое управление профессиональным самоопределением обучающихся колледжа в процессе обучения управленческо-экономическим дисциплинам / К.В. Шапран ; Омский государственный педагогический университет. – Омск : б.и., 2020. – 183 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597344>
3. Волков, Б. С. Основы профессиональной ориентации : учеб. пособие для вузов / Б. С. Волков - Москва : Академический Проект, 2020. - 333 с. (Gaudeamus) - ISBN 978-5-8291-2570-7. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829125707.html>
4. Кряжева, Е. В. Психология мотивации: учебно-профессиональная мотивация : учебное пособие / Е. В. Кряжева, М. Ю. Виноградская, А. Э. Цымбалюк. — Саратов : Вузовское образование, 2020. — 75 с. — ISBN 978-5-4487-0682-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/93800.html>
5. Гусева, Т. И. Психология личности : учебное пособие / Т. И. Гусева, Т. В. Катарьян. — 2-е изд. — Саратов : Научная книга, 2019. — 159 с. — ISBN 978-5-9758-1771-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/81081.html>
6. Гусева, Т. И. Психология личности : учебное пособие / Т. И. Гусева, Т. В. Катарьян. — 2-е изд. — Саратов : Научная книга, 2019. — 159 с. — ISBN 978-5-9758-1771-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/81081.html>
7. Психология личности : учебно-методическое пособие / составители Н. С. Махова. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2019. — 121 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95421.html>
8. Психология личности : учебное пособие (курс лекций) / составители С. В. Офицорова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2019. — 112 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/92734.html>

9. Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся : практикум / составители Э. М. Ахмедова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2018. — 120 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83217.html>

10. Гуревич, П. С. Психология личности : учебное пособие для студентов вузов / П. С. Гуревич. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 559 с. — ISBN 978-5-238-01588-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/81835.html>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Харитонова, Е. В. Психология социально-профессиональной востребованности личности / Е. В. Харитонова. — Москва : Институт психологии РАН, 2014. — 416 с. — ISBN 978-5-9270-0280-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/32147.html>

2. Базаркина, И. Н. Психология личности / И. Н. Базаркина, Л. В. Сенкевич, Д. А. Донцов ; под редакцией Д. А. Донцов. — Москва : Человек, 2014. — 176 с. — ISBN 978-5-906131-39-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/27591.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
<i>Знает:</i> – необходимую терминологию, основы и сущность профессионального самоопределения; – простейшие способы и приемы развития психических процессов и управления психическими состояниями, основные механизмы психической регуляции поведения человека; – современное состояние рынка труда, мир профессий и предъявляемых профессиональных требований к психологическим особенностям человека, его здоровью; – меры методы и формы поиска необходимой информации для эффективной организации учебной и будущей профессиональной деятельности. – механизмы взаимопонимания в общении; <i>Умеет:</i> – применять на практике полученные знания и навыки в различных условиях профессиональной деятельности и взаимодействия с окружающими;	– демонстрация умения выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. – демонстрация умения осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. – демонстрация умения осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. – демонстрация умения осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. – демонстрация способности осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста – демонстрация умения пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.	– Выполнение и защита практических работ, промежуточная аттестация

– 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		
---	--	--

4.1 Примерные типовые задания для проведения аттестации¹

Вопросы для дифференцированного зачёта по дисциплине «Психология личности и профессиональное самоопределение»

Теоретические вопросы

1. Предмет, задачи и содержание дисциплины «Психология личности и профессиональное самоопределение».
2. Понятие личности. Соотношение понятий «индивид», «личность»,

¹ Согласно Приказу Минпросвещения России от 6 ноября 2024 г. № 779 оценочные материалы – являются рабочим инструментом преподавателя и не являются составной частью рабочей программы.

- «индивидуальность».
3. Теории развития личности. Раскройте суть эпигенетической теории Э. Эриксона.
 4. Темперамент и его типы. Как темперамент связан с выбором профессии?
 5. Характер в структуре личности. Типы акцентуаций характера.
 6. Способности и задатки: определение, структура, виды и уровни развития.
 7. Воля и волевая регуляция поведения. Основные теории воли.
 8. Мотивация и потребности. Роль мотивов и ценностных ориентаций в профессиональном самоопределении.
 9. Самосознание и Я-концепция: понятие, структура и развитие.
 10. Понятие профессионального самоопределения. Основные типы самоопределения человека.
 11. Этапы профессионального самоопределения: оптация, профподготовка, профадаптация, реализация личности в профессии.
 12. Различия и взаимосвязь понятий «профессия», «специальность», «специализация».
 13. Карьера как профессиональный путь: социальные, материальные и профессиональные достижения.
 14. Понятие профессиограммы. Что такое профессиональная непригодность и каковы её причины?
 15. Адаптация в профессиональной среде: понятия «адаптация», «адаптированность», «адаптивность». Критерии профессиональной адаптированности личности.
 16. Современный рынок труда и его требования к профессионалу.
 17. Социально-психологический портрет профессионала. Эталон личности профессионала в контексте построения деловой карьеры.
 18. Классификация профессий. Основания классификаций. Особенности классификации профессий Е. А. Климова.
 19. Личностные кризисы и их роль в профессиональном развитии. Кризисы профессионального становления личности.
 20. Психологические особенности личности инвалидов и их адаптация в профессиональной среде.

Практические вопросы и задания

1. Проведите самоанализ своего темперамента (используя известные методики) и оцените, как он может влиять на выбор профессии. Приведите 2–3 примера профессий, подходящих вашему типу темперамента, и обоснуйте выбор.
2. Составьте краткий портрет своего характера, выделив черты, которые могут способствовать или препятствовать успешной профессиональной деятельности. Приведите примеры ситуаций из жизни, иллюстрирующих эти черты.
3. Определите свои ведущие способности и задатки. Составьте план развития способностей, необходимых для выбранной профессии, на ближайшие 2 года.
4. Проанализируйте свою систему мотивов и ценностей. Как они соотносятся с вашим профессиональным выбором? Если есть расхождения, предложите способы их устранения.
5. Составьте свою Я-концепцию (реальное Я, идеальное Я, зеркальное Я). Как она влияет на ваше профессиональное самоопределение?
6. Разработайте план профессионального самоопределения на ближайшие 5 лет, включив в него этапы оптации, профподготовки и профадаптации. Укажите конкретные действия и сроки.
7. Составьте профессиограмму выбранной профессии (не менее 10 пунктов: требования к знаниям, умениям, качествам, условиям труда и т. д.).
8. Проанализируйте текущее состояние рынка труда в вашем регионе (по выбранной профессии): спрос, требования работодателей, уровень зарплат. Представьте данные в виде таблицы.

9. Определите факторы, повлиявшие на ваш выбор профессии (внутренние и внешние). Оцените, какие из них были наиболее значимыми, а какие могли исказить выбор.
10. Проведите мини-исследование: опросите 3–5 знакомых о причинах их профессионального выбора. Выявите общие и индивидуальные факторы. Представьте результаты в виде краткого отчёта (50–100 слов на каждого респондента).
11. Разработайте план адаптации на новом рабочем месте (на первые 3 месяца). Включите в него задачи по изучению корпоративной культуры, налаживанию контактов, освоению профессиональных навыков.
12. Опишите реальный или гипотетический кризис профессионального развития (например, кризис 30 лет). Предложите 3–4 стратегии его преодоления с опорой на психологические механизмы.
13. Составьте список из 5–7 профессий, соответствующих формуле «хочу — могу — надо». Кратко обоснуйте каждый выбор (1–2 предложения).
14. Проведите SWOT-анализ своей профессиональной перспективы (сильные и слабые стороны, возможности и угрозы). На основе анализа сформулируйте 2–3 цели на ближайший год.
15. Разработайте сценарий профориентационной беседы с подростком, сомневающимся в выборе профессии. Включите 5–7 ключевых вопросов и рекомендации по дальнейшим шагам.