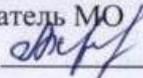


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Красноподгорная средняя общеобразовательная школа»  
Краснослободского муниципального района Республики Мордовия

Рассмотрена и одобрена на заседании  
методического объединения учителей  
гуманитарного цикла.

Протокол от «31» 08 2016 г. № 1

Председатель МО  
 /Л.Н. Хрящикова/



Утверждена директором  
МБОУ «Красноподгорная СОШ»

/Н.В. Сидорова/  
Приказ от «01» 09 2016 г. № 43

# РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

## элективного курса

### «Твоя профессиональная карьера»

### в 10 классе

---

*Составитель:* Хрящикова Людмила Николаевна,  
учитель русского языка и литературы  
высшей квалификационной категории

2016-2017 учебный год

## **Цель программы.**

Создание и активизация интереса девятиклассников к осознанному и самостоятельному выбору профиля обучения.

## **Задачи курса.**

- Ознакомить старшекласников с классификацией профессий, с перечнем трудовых действий и качеств личности, как основами выбора профессии.
- Исследовать через самодиагностику свойства личности обучающегося: способности, интересы и склонности, характер, темперамент, тип интеллекта.
- Выработать умение адекватно понять себя, всесторонне и объективно оценить личные запросы и подробности в выборе профессии. Определить «формулу» будущей профессии.

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- Выработка у детей способности правильно оценивать свои склонности и возможности, анализировать их с предлагаемыми профилями обучения.
- Предупреждение или снижение случаев неосознанного выбора профессии.
- Выявление детей, нуждающихся в психологической поддержке и индивидуальном подходе.
- Уметь грамотно мотивировать выбор будущей профессии.

## **В результате изучения данного курса у школьников должны быть сформированы:**

- Знания и представления:
  - о требованиях современного общества к профессиональной деятельности человека;
  - о возможностях получения образования по избранному профилю и о перспективе.
- Умение:
  - находить выбор из проблемной ситуации, связанной с выбором профиля обучения и профессии;
  - ставить цели и планировать действия для их достижения.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

### **Тема 1.** Понятие о профессии.

Раскрыть детям понятие «профессия», «специальность». Расширить кругозор о профессиях в современном мире. Познакомить с темами итоговых работ.

### **Тема 2.** Типы профессий по «предмету труда».

Можно выделить пять типов профессий: «человек – человек», «человек – техника», «человек – знаковая система», «человек – природа», «человек – художественный образ».

### **Тема 3.** Классы профессий. Средства и условия труда. Отделы профессий.

Выведение «формулы» своей профессии. В зависимости от цели труда можно выделить три класса профессий.

- гностические профессии;
- преобразующие профессии;
- изыскательные профессии.

Классификация профессий по условиям труда. Выделяют четыре группы профессий:

- труд в условиях обычного климата;
- труд на открытом воздухе;
- труд в необычных условиях: под землёй, под водой и т.д.;
- труд с повышенной моральной и материальной ответственностью за жизнь людей.

**Средства труда:**

- ручные и простые приспособления;
- механические;
- автоматические;
- функциональные;
- знания, способы мышления.

**Отделы профессий.** В зависимости от средств труда профессии подразделяются на отделы:

- профессии, связанные с использованием машин с ручным управлением;
- профессии, связанные с использованием ручных орудий труда;
- профессии, связанные с использованием автоматизированных систем;
- профессии, в которых преобладают функциональные средства, и орудия труда.

**Тема 4.** Профессия «человек – человек», тип интеллекта и тип мышления.

Профессии «человек – человек» имеют социальную значимость. Главное содержание труда в этих профессиях – эффективное взаимодействие между людьми. Одни качества способствуют успешной работе, а другие – осложняют её. Тип мышления – это индивидуальный способ переработки информации. Зная свой тип мышления, можно прогнозировать успешность в конкретных видах профессиональной деятельности. Различают пять типов мышления, которые влияют на успешность выбранной профессии:

- предметно-действенное мышление свойственно людям, которые усваивают информацию через движения (спортсмены, танцоры, артисты);
- абстрактно-символическим мышлением обладают многие учёные – физики-теоретики, математики, экономисты, программисты, аналитики;
- словесно-логическое мышление отличает людей с ярко выраженным вербальным интеллектом: преподаватели, переводчики, филологи, журналисты, писатели;
- наглядно-образным мышлением обладают люди с художественным складом ума. Это художники, поэты, писатели, режиссёры, архитекторы, дизайнеры, конструкторы;
- креативность – это способность мыслить творчески, находить не стандартные решения задач. Это незаменимое качество талантливых людей в любой сфере деятельности.

В чистом виде эти типы мышления встречаются очень редко, сочетание разных типов мышления называют *синтетическим*.

### **Тема 5.** Психологические и психофизические требования профессии.

Понятие о психологических и психофизиологических качествах человека.

Психологические качества личности:

- внимание – способность следить за окружающей обстановкой, её изменениями, произвольно управляя различными параметрами восприятия, – необходимо в любой профессии;
- память – способность воспринимать, хранить и воспроизводить информацию. Без памяти не обходится ни одна профессия, но для актёра, например, повышенные требования к словесной памяти, для художника – к образной;
- мышление – деятельность мозга, основанная на способности человека познавать окружающий мир не только образами, которые воспринимаются органами чувств, но и узнавать скрытые от них связи и отношения предметов и явлений. Профессии умственного труда предъявляют мышлению повышенные требования;
- воображение – способность человека представлять что-либо в своём сознании, мысленно, особенно важно иметь развитое воображение людям творческих профессий (писателям, художникам, конструкторам, изобретателям);
- психофизиологические качества: быстрота реакции нужна водителям транспорта, кинодублёрам, испытателям; координация движений имеет важное значение для многих видов труда (тонкая обработка материалов, прикладные искусства); выносливость в сложных условиях (давление, шум, перегрузки) необходимы для космонавтов, гонщиков, водолазов.

### **Тема 6.** Ошибки в выборе профессии:

- выбор из соображений престижа;
- выбор профессии за компанию;
- отождествление интереса к преподавателю, и его предмету со своей будущей профессией;
- интерес профессии под влиянием прочитанной книги или увиденного фильма.

Ознакомление с профессиями «человек – техника». К этой группе относятся профессии, связанные с производством, обслуживанием и проектированием любой техники (инженер, конструктор, лётчик, машинист, строитель и др.). особенность технических объектов в том, что они могут быть точно измерены и просчитаны, поэтому профессии этой группы требуют от человека сочетания практического склада ума и творческих способностей, точности, хорошего здоровья.

### **Тема 7.** Чувства и эмоции человека.

Наши чувства и эмоции – это выражение нашего отношения к людям, событиям, явлениям. Наряду со способностью человека чувствовать природа наделила его способностью эти чувства выражать. Людям, которые не умеют управлять своими эмоциями, не следует выбирать профессии, связанные с общением, обслуживанием, воспитанием, обучением – то есть все профессии, связанные с людьми. Даже обращение с животными требует умение контролировать себя, сдерживать гнев и раздражение.

## **Тема 8.** Учёт общих и специальных способностей при выборе профессии.

Знакомство с профессиями «человек – художественный образ». Дать понятие способностей, общих и специальных.

Способности – индивидуально-психологические особенности человека, определяющие успешность выполнения им какой-либо деятельности. Различают общие способности, одинаково необходимые для работы в различных сферах труда (интеллект, работоспособность, целеустремлённость), и специальные, применяемые в конкретной профессиональной сфере (педагогические, технические, художественные, коммуникативные, музыкальные) способности. Об общих способностях можно судить по проявлениям человека в любом виде деятельности, в том числе учебной, специальные же способности выявляются с помощью профессиональных проб и тестов, наблюдений и самонаблюдения в процессе самой деятельности. Физические способности необходимы представителям многих профессий: тем, кто выбрал профессию, связанную с военной службой, охраной, спортом, пожарными и аварийно-спасательными работами. Успешность юриста, врача, учителя, менеджера во многом зависит от их эмоциональной устойчивости, умения общаться и коммуникативных способностей. Зная свой тип мышления, можно прогнозировать успешность работы учителя, врача, юриста, психолога, инженера, экономиста... Профессия «Художественный образ». К этой группе относятся профессии, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актёрско-сценической деятельностью. Создания произведений искусства – особый процесс. Для освоения этих творческих профессий мало одного желания – необходимы творческие способности, талант, трудолюбие.

## **Тема 9.** Характер и профессия.

Характером называется индивидуальное состояние устойчивых психических особенностей человека, которые определяют типичный для него способ поведения. Различают четыре группы свойств характера:

- Отношение человека к коллективу, другим людям (доброжелательность, справедливость, общительность, эгоизм, чуткость, искренность);
- Отношение к труду (трудолюбие, обязательность, добросовестность, дисциплинированность);
- Отношение к самому себе (уверенность, гордость, талантливость, самовлюблённость, зазнайство);
- Отношение к природе, вещам (аккуратность, любознательность, гуманность, бережливость).

Для любой профессии важны целеустремлённость, трудолюбие, сила воли. Работа над характером через самовоспитание.

## **Тема 10.** Темперамент и профессия.

Темпераментом обычно называют врожденные особенности человека – степень уравновешенности, эмоциональной подвижности. Темперамент оказывает серьёзное влияние на личность, но не определяет социальной значимости человека. В большинстве профессий учёт этих особенностей необходим не для отбора, а для выработки успешного индивидуального стиля работы, который позволит сгладить недостатки и полностью использовать достоинства. Научиться управлять своим темпераментом можно лишь в том

случае, если человек обладает сильным характером. При сильном характере холерик сдержит природную неуравновешенность и вспыльчивость, флегматик преодолеет свою медлительность, а меланхолик – застенчивость, а сангвиник – умение доводить начатое до конца. Однако, чтобы работа не была в тягость, надо учитывать особенности своей нервной системы и соотносить их с выбором профессии.

### **Тема 11.** Интересы и склонности в выборе профессий.

Профессиональные интересы проявляются в эмоционально-окрашенном отношении личности к предпочитаемому труду и в стремлении больше узнать о нем. Активные и устойчивые интересы перерастают в склонность – стремление к занятию понравившейся деятельностью. Интересы побуждают овладевать знаниями, расширяют кругозор, помогают преодолевать препятствия. Между интересом и склонностью много общего. Интересы выражаются формулой «Хочу знать», а склонности – «Хочу делать». При выборе профессии следует учитывать:

- желание, интересы и склонности личности – то, что можно обозначить словом «хочу»;
- возможности личности – знания, способности, психологические особенности, состояние здоровья – «могу».

Самодиагностика – тест «Карта интересов» (методика А.Е.Голомштока).

### **Тема 12.** Мотивы выбора профессии.

Мотив – это внутренняя побудительная причина поведения человека. Если расположить мотивы выбора профессии в порядке частоты их встречаемости, выясняется, что люди, впервые выбирающие себе профессию, хотят, чтобы эта профессия:

- была престижной;
- хорошо оплачиваемой;
- была интересной;
- имела хорошие условия труда;
- её легко можно было бы приобрести;
- она соответствовала желанию родителей;
- можно было бы учиться и работать вместе с друзьями;
- можно было бы найти работу по специальности.
- Самодиагностика через тест «Мотивы выбора профессии».

### **Тема 13.** Современный рынок труда.

Рынок труда, или рынок рабочей силы, это система социально-экономических взаимоотношений между работодателями и теми, кто ищет работу. Рынок труда развивается по тем же законам, что и рынок товаров и услуг. Здесь действует закон спроса и предложения, формируя цены на особый товар – рабочую силу. Эта цена называется заработной платой. Она зависит от квалификации специалиста, которая складывается из уровня профессиональной подготовки, опыта работы, личностных и профессионально важных качеств. Чем больше специалистов определённой квалификации на рынке рабочей силы, тем ниже их цена. Результатом превышения предложением над спросом является безработица. Идеальный вариант – число специалистов, предлагающих свои услуги, равно числу требуемых специалистов. Такая ситуация называется рыночным равновесием. Ваши ресурсы на рынке труда – это ваше профессиональное образование и опыт работы,

трудовая мотивация и личностные качества (ответственность, работоспособность, способность к профессиональному и личностному росту).  
Разбор проблемных ситуаций о рынке труда.

#### **Тема 14.** Пути получения профессии.

Рассмотреть «Матрицу профессионального выбора» и определить профессиональное образование с учётом предмета труда, который тебя привлекает, и вида труда.

Рынок образовательных услуг:

- учреждения высшего;
- среднего;
- начального профессионального образования;
- профессиональные курсы;
- возможности повышения квалификации.09

Формы обучения:

- очная;
- вечерняя;
- заочная;
- дистанционное;
- экстернат.

Знакомство со справочниками для поступающих.

#### **Тема 15.** Профессиограмма. Навыки самопрезентации.

Профессиограмма – это описание профессии, включающее в себя основные требования предъявляемые профессией к личностным качествам человека.

Схема построения:

- название профессии;
- вид труда (ручной, механизированный, автоматизированный, интеллектуальный);
- предмет и продукт труда;
- знания и умения, необходимые для выполнения работы;
- условия работы;
- медицинские противопоказания;
- требования к человеку;
- пути получения профессии.

Навыки самопрезентации помогают получить хорошую работу. Важно знать невербальные средства общения: мимику, жесты, телодвижения, которые передают до 80% информации о другом человеке. Деловое общение предполагает:

- одеваться соответственно месту, времени, возрасту и статусу человека;
- быть активным слушателем;
- уважение и доверие к партнеру;
- соблюдение пространственных позиций (120 – 360 сантиметров для делового общения).

Метод Корнеги «Как понравиться людям и завоевать себе союзников».

- искренне интересуйтесь другими людьми;
- улыбайтесь;
- помните, что имя человека – это самый сладостный и самый важный для него звук на любом языке;
- будьте хорошим слушателем, и поощряйте партнера говорить о самом себе;
- говорите о том, что интересует вашего собеседника;
- внушайте своему собеседнику сознание его значимости и делайте это как можно искреннее.

Реклама своей профессии.

#### Тема 16. Зачёт.

1. Эссе «Моя будущая профессия».
2. Реферат «Всё о моей профессии».
3. Составление личной профессиональной перспективы (ЛПП).

#### Тема 17. Ярмарка профессий.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности
1-2	Введение в мир профессий. Ознакомление с темами итоговых работ.	2	Слушание лекции. Игры: «Знакомство», «Один день из жизни».
3-4	Типы профессий. Какого типа твоя будущая профессия.	2	Тест ДДО Климова. Игра «Цепочка профессий», «Моя вселенная».
5-6	Классы профессий, средства и условия труда. Отделы труда. Выведение «формулы» своей профессии.	2	Практическая работа «Выведение своей формулы профессии». Игра «Самая – самая».
7-8	Профессии «человек – человек» и тип мышления.	2	Самодиагностика – тест «Тип мышления». Игра «Круг уверенности».
9-10	Психологические и психофизиологические требования к профессии.	2	Мини – исследование своих психологических и психофизиологических способностей. Упражнение «Держим осанку».
11-12	Ошибки в выборе профессии. Профессии «человек – техника».	2	Слушание лекции. Упражнение «Карандаши», «Цепочка профессий».
13-14	Чувства и эмоции человека. Профессии «человек – знаковая»	2	Самодиагностика «Тест эмоций». Упражнение «Я –

	система».		высказывание».
15-16	Учёт общих и специальных способностей при выборе профессии. Знакомство с профессиями «человек – художественный образ».	2	Практическая работа «Определи свои способности». Упражнение «Цепочка профессий».
17-18	Характер и профессия. Профессии «человек – природа»	2	Диагностика «Какой у вас характер». Упражнение «Чем мы похожи», «Я желаю тебе быть...».
19-20	Темперамент и профессия.	2	Слушание иллюстрированной лекции. Диагностика своего темперамента. Игра «Чем мы не похожи».
21-22	Интересы и склонности в выборе профессии.	2	Практическая работа. Изучение своих профессиональных интересов. Тест «Карта интересов», игра «Интервью».
23-24	Мотивы выбора профессии.	2	Консультация «Восемь основных факторов выбора профессии». Самодиагностика мотивов выбора профессии. Игра «Лучший мотив».
25-26	Современный рынок труда.	2	Беседа о рынке труда. Разбор проблемных ситуаций «Почтовая пирамида», «Домашний офис», «Испытательный срок», «Сизифов труд». Игра «Радуга»
27-28	Пути получения профессий.	2	Знакомство со справочниками для поступающих. Игра «Путь к цели», «Карта карьеры».
29-30	Профессиограмма. Навыки самопрезентации	2	Составление профессиограммы, работа с матрицей профессионального выбора. Реклама своей профессии.
31-33	Зачёт. 1.Эссе «Моя будущая профессия» 2.Реферат «Всё о моей профессии» 3. Составление личной профессиональной перспективы (ЛПП).	3	
37	Ярмарка профессий	1	

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Оборудование:** класс или любое другое просторное помещение; стулья; доска с мелом; ручки и тетради для записи учащимися информации; столы, компьютер; проектор + экран; разработанные презентации по данному материалу; Интернет-ресурсы (фильмы, документы, онлайн- тесты и т.д.)

**Материалы:** тестовые методики; опросники; лекционные и игровые материалы; дидактические материалы; карточки с памятками и условиями выполнения упражнений; тренинговые упражнения.

### **Литература:**

2. Орлов В. Шаги к профессии. «Школьный психолог» №13, 2006 г. Стр. 6-10.
3. Процицкая Е.Н. Выбирайте профессию: Учеб. Пособие для ст. кл. средней школы. - М.: Просвещение, 1991 г.
4. Романова Е.С. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограмма. 2-е изд. СПб.: Питер, 2004 г.
5. Савченко М.Ю. «Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам» Москва. «ВАКО» 2006 год
6. Технология профессионального успеха: учебник для 8-9 кл. общеобразовательных учреждений; под редакцией С.Н.Чистякова - М.: Просвещение, 2006 г.
7. Твоя профессиональная карьера: учеб. Для 8-9 кл. общеобразовательных учреждений; под редакцией С.Н.Чистякова - М.: Просвещение, 2006 г.

### **ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**

1. [http://www.joblist.ru/t\\_index.shtml](http://www.joblist.ru/t_index.shtml) - тесты выбора профессии
2. <http://www.fortunecity.com/millennium/scooby/454/content.htm> - психологические Web-ресурсы
3. <http://www.e-xecutive.ru/professions> - информация о профессиях
4. <http://www.bitnet.ru/psicho/relians-resalt> - тесты на самооценку
5. <http://www.ht.ru/prof/> - Профориентационный раздел портала «Гуманитарные технологии»
6. <http://www.e-xecutive.ru/professions/> - Справочник профессий на сайте сообщества менеджеров
7. <http://www.rabotas.ru/> - «Сайт о работе» с интересными подборками статей о карьере, профессиях, рынке труда.

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности	Дата проведения	
				План	Факт
1-2	Введение в мир профессий. Ознакомление с темами итоговых работ.	2	Слушание лекции. Игры: «Знакомство», «Один день из жизни».		
3-4	Типы профессий. Какого типа твоя будущая профессия.	2	Тест ДДО Климова. Игра «Цепочка профессий», «Моя вселенная».		
5-6	Классы профессий, средства и условия труда. Отделы труда. Выведение «формулы» своей профессии.	2	Практическая работа «Выведение своей формулы профессии». Игра «Самая – самая».		
7-8	Профессии «человек – человек» и тип мышления.	2	Самодиагностика – тест «Тип мышления». Игра «Круг уверенности».		
9-10	Психологические и психофизиологические требования к профессии.	2	Мини – исследование своих психологических и психофизиологических способностей. Упражнение «Держим осанку».		
11-12	Ошибки в выборе профессии. Профессии «человек – техника».	2	Слушание лекции. Упражнение «Карандаши», «Цепочка профессий».		
13-14	Чувства и эмоции человека. Профессии «человек – знаковая система».	2	Самодиагностика «Тест эмоций». Упражнение «Я – высказывание».		
15-16	Учёт общих и специальных способностей при выборе профессии. Знакомство с профессиями «человек – художественный образ».	2	Практическая работа «Определи свои способности». Упражнение «Цепочка профессий».		
17-18	Характер и профессия. Профессии «человек – природа»	2	Диагностика «Какой у вас характер». Упражнение «Чем мы похожи», «Я желаю тебе быть...».		
19-20	Темперамент и профессия.	2	Слушание иллюстрированной лекции. Диагностика своего темперамента. Игра «Чем мы не похожи».		
21-22	Интересы и склонности в выборе	2	Практическая работа. Изучение		

	профессии.		своих профессиональных интересов. Тест «Карта интересов», игра «Интервью».		
23-24	Мотивы выбора профессии.	2	Консультация «Восемь основных факторов выбора профессии». Самодиагностика мотивов выбора профессии. Игра «Лучший мотив».		
25-26	Современный рынок труда.	2	Беседа о рынке труда. Разбор проблемных ситуаций «Почтовая пирамида», «Домашний офис», «Испытательный срок», «Сизифов труд». Игра «Радуга»		
27-28	Пути получения профессий.	2	Знакомство со справочниками для поступающих. Игра «Путь к цели», «Карта карьеры».		
29-30	Профессиограмма. Навыки самопрезентации	2	Составление профессиограммы, работа с матрицей профессионального выбора. Реклама своей профессии.		
31-33	Зачёт. 1.Эссе «Моя будущая профессия» 2.Реферат «Всё о моей профессии» 3. Составление личной профессиональной перспективы (ЛПП).	3			
37	Ярмарка профессий	1			