

Департамент образования и науки Костромской области  
областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Костромской торгово-экономический колледж»

## АДАптированная рабочая программа учебной дисциплины


### АД. 04 Психология личности и профессиональное самоопределение

2024 г.

РАССМОТРЕНО

Методическим советом ОГБПОУ «КТЭК»  
Протокол № 8 от 03.05.2024 г.

Председатель

МС  Петропавловская Я.А.

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом ОГБПОУ  
«КТЭК»

Протокол № 6 от 08.05.2024 г.

Приказ ОГБПОУ «КТЭК» от 08.05.2024 г.  
№ 147 /п

ОДОБРЕНА

цикловой методической комиссией  
общеобразовательных дисциплин

Протокол № 7а от 15.04.2024 г.

Председатель:  Догадкина Е.А.

АОП учебной дисциплины разработана на  
основе п. 28 ст.2, п. 6 ст.28, п.1, п.2, п.3, п. 4  
ст.79 ФЗ «Об образовании в РФ» от  
29.12.2012 г. № 273, Приказа Министерства  
труда и социальной защиты Российской  
Федерации» от 01.12.2015 года № 914н «Об  
утверждении профессионального стандарта  
«Пекарь».

Автор: Караваева Л.В.

Зам. директора  А.А. Смирнова

Адаптированная образовательная программа учебной дисциплины разработана на основе п. 28 ст.2, п.6 ст.28, п.1, п.2, п.3, п. 4 ст.79 Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273, приказов Минобрнауки РФ от 18.04.2013 г. № 292 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения», от 19.12. 2014 г. № 1599 «Об утверждении ФГОС образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями)», Письма Минобрнауки России от 22.04.2015 N 06-443 "О направлении Методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования", утв. Минобрнауки России 20.04.2015 N 06-830вн), Письма Минпросвещения России от 11.02.2019 N 05-108 "О профессиональном обучении лиц с различными формами умственной отсталости" (вместе с "Разъяснениями по вопросам организации профессионального обучения лиц с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)", Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации» от 01.12.2015 года № 914н «Об утверждении профессионального стандарта «Пекарь».

Организация-разработчик:

ОГБПОУ «Костромской торгово–экономический колледж»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ АДАптиРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАптиРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

**1. ПАСПОРТ АДАптиРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1. Область применения адаптированной рабочей программы учебной дисциплины**

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины является частью программы профессиональной подготовки по профессии 16272 Пекарь.

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины разработана на основании п. 28 ст. 2, п. 6 ст. 28, п. 1, п. 3, п. 4 ст. 79 Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273, Письма Минобрнауки России от 22.04.2015 N 06-443 "О направлении Методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования", утв. Минобрнауки России 20.04.2015 N 06-830вн), Письма Минпросвещения России от 11.02.2019 N 05-108 "О профессиональном обучении лиц с различными формами умственной отсталости" (вместе с "Разъяснениями по вопросам организации профессионального обучения лиц с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)", Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации» от 01.12.2015 года № 914н «Об утверждении профессионального стандарта «Пекарь».

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке рабочих профессии 16472 Пекарь.

### **1.2 Место адаптированной учебной дисциплины в структуре программы профессионального обучения.**

Адаптированная учебная дисциплина Психология личности и профессиональное самоопределение входит в адаптационный учебный цикл.

### **1.3 Характеристика группы, в которой реализуется адаптированная программа**

Адаптированная программа предназначена для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с лёгкой степенью УО и ЗПР.

Данная группа обучающихся характеризуется следующим:

- сниженной работоспособностью вследствие возникающих явлений психомоторной возбудимости;
- низким уровнем познавательной активности и замедленным темпом переработки информации;
- неустойчивостью внимания, нарушением скорости переключения внимания, объем его снижен;
- память ограничена в объеме, преобладает кратковременная над долговременной, механическая над логической;

- наглядно-действенное мышление развито в большей степени, чем наглядно-образное и особенно словесно-логическое;
- имеются легкие нарушения речевых функций;
- несформированность произвольного поведения по типу психической неустойчивости, расторможенность влечений, учебной мотивации;
- ограниченные представления об окружающем мире;
- отличаются повышенной впечатлительностью (тревожностью), болезненно реагируют на тон голоса, отмечают малейшее изменения в настроении;
- характерна повышенная утомляемость, быстро становятся вялыми или раздражительными, с трудом сосредотачиваются на задании. При неудачах быстро утрачивают интерес, отказываются от выполнения заданий;
- отмечается повышенная возбудимость, беспокойство, склонность к вспышкам раздражительности, упрямству.

#### **1.4 Цели и задачи адаптированной учебной дисциплины – требования к результатам усвоения учебной дисциплины**

Содержание адаптированной дисциплины «Психология личности и профессиональное самоопределение» направлено на изучение динамической структуры личности обучающегося с целью осуществления коррекционного воздействия на её развитие и адаптацию в сфере выбранной трудовой деятельности.

##### **Задачи:**

- способствовать развитию критичности мышления, осознанию того, что имеется определённый вид профессий, подходящих для них, помощь в соотнесении своих возможностей с реальными условиями их реализации;
- способствовать развитию представлений обучающихся о себе, своём внутреннем мире;
- сформировать положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в получаемой профессии.

##### **В результате усвоения 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.

В результате усвоения дисциплины обучающийся должен **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.

### **1.5 Характерные для АОП формы организации деятельности обучающихся с ОВЗ. Направление работы и методические приемы.**

- ориентация в пространстве (физкультминутка, начерти таблицу без линейки, найди ошибку);
- развитие глазомера (начерти таблицу без линейки, крестики и нолики, третий, (четвертый, пятый) лишний, мозаика, ребусы);
- развитие внимания (проговаривание хором, анаграммы – перестановка букв в слове, работа с терминами), характеристика (описание) объекта, воспроизведение обучающимися информации после её написания на доске и последующего стирания, работа с карточками на которых, написана определенная информация, шифрование терминов (отдельным буквам соответствуют шифры, расшифровка происходит с помощью ключа), всякому слову свое место – расстановка слов в предложении-определении, найди ошибку, кроссворды, чайнворды, третий, (четвертый, пятый) лишний, соотнести вопрос и ответ, термин и его трактовку, выполни пропуски (коэффициенты, формулы), по рисункам охарактеризуй процесс (области применения), мозаика, найди родственников, лото, ребусы, головоломки, тест, снежный ком, физкультминутка;
- развитие памяти (проговаривание хором, заучивание вслух (в полголоса), бросание мяча (вопрос – ответ), словарный диктант, составление плана, найди ошибку, кроссворды, чайнворды, третий, (четвертый, пятый) лишний, соотнести вопрос и ответ, термин и его трактовку (составь пару), загадки, шарады, мегаграммы, криптограммы, допиши предложения, по рисункам охарактеризуй объект или процесс, стихи, синквейки, сказки, найди родственников, лото, тест, физкультминутка;
- развитие мышления (шифрование терминов, название веществ (отдельным буквам соответствуют цифры, расшифровка происходит с помощью ключа, составление плана, найди ошибку, кроссворды, чайнворды, третий,

(четвертый, пятый) лишний, шестиклеточный логикон (сравни информацию в верхних и нижних клетках и заполни пустую), соотнеси вопрос и ответ, термин и его трактовку, загадки, допиши предложение, по рисункам охарактеризуй процесс (область применения), мозаика, пирамида, лабиринт, стихи, синквейки, сказки, найди родственников, лото, ребусы, головоломки тест);

- развитие мелкой моторики рук (физкультминутка, бросание мяча (вопрос – ответ), лабораторный практикум, работа с разными материалами, мозаика.

## **1.6 Рекомендуемое количество часов на освоение адаптированной программы учебной дисциплины**

Обязательная аудиторная учебная нагрузка - 34 часа

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	34
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	34
в том числе:	
лабораторно-практические занятия	10
<b>Промежуточная аттестация в форме текущего контроля</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Психология личности и профессиональное самоопределение

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Тема 1. Психология профессиональной деятельности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Психология профессиональной деятельности</b> 1. Понятие, виды деятельности 2. Структура деятельности 3. Сущность профессионального самоопределения 4. Профессиональное самоопределение на разных стадиях становления личности	4	2
<b>Тема 2. Профотбор и профессиональная пригодность</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Профотбор и профессиональная пригодность</b> 1. Понятие профессионального отбора и профессиональной пригодности 2. Компоненты и уровни профессиональной пригодности 3. Профессиональные типы личности 4. Классификация профессий	4	2
	<b>Практическая работа №1 «Определение типа личности»</b> <b>Практическая работа №2 «Определение типа будущей профессии»</b>	4	2,3
<b>Тема 3. Профессиональное самоопределение. Технология выбора профессии</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Профессиональное самоопределение. Технология выбора профессии</b> 1. Понятие профессионального самоопределения 2. Правила выбора профессии («хочу», «могу», «надо») 3. Основные факторы и принципы выбора профессии 4. Ошибки выбора профессии	2	2
<b>Тема 4. Психология личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Психология личности</b> 1. Понятие личность. Структура личности 2. Индивидуально-типологические особенности личности	2	2
<b>Тема 5. Психические процессы и волевая регуляция человека</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Психические процессы и волевая регуляция человека</b> 1. Общие понятия о психике 2. Сознание как высшая форма психики	4	2



	3. Психические явления (психические процессы, свойства и состояния) 4. Понятие воли. Волевая регуляция поведения человека		
<b>Тема 6. Характер и темперамент в структуре личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Характер в структуре личности</b> 1. Понятие характера. Структура характера 2. Черты и акцентуации характера	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Темперамент в структуре личности</b> 1. Понятие темперамента. Свойства темперамента 2. Типы темперамента и их психологическая характеристика	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практическая работа №3 «Определение типа акцентуации характера» Практическая работа №4 «Определение типа темперамента»</b>	<b>4</b>	<b>2,3</b>
<b>Тема 7. Способности и задатки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Способности и задатки</b> 1. Понятие способности и задатки 2. Виды и развитие способностей	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практическая работа №5 «Определение общих способностей»</b>	<b>2</b>	<b>2,3</b>
<b>Тема 8. Психология самопознания и самовоспитания личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Психология самопознания и самовоспитания личности</b> 1. Понятие самопознания и самовоспитания 2. Методы и приемы самовоспитания	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Всего</b>	<b>34</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект дидактических материалов по курсу «Психология личности и профессиональное самоопределение»
- практические задания по курсу.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением, рабочие презентации и мультимедиа проектор, экран.

#### **3.2. Информационное обеспечение**

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

##### **Основные источники**

1. Немов, Р.С. Общая психология. В 3-х т. Т. 3. Психология личности: Учебник / Р.С. Немов. - М.: Юрайт, 2019. - 739 с.

##### **Дополнительные источники**

1. Божович Л.И. Проблемы формирования личности / Под ред. Д.И. Фельдштейна. - М., Воронеж: МОДЭК, 2021. - 349 с.
2. Обухов А.С. Психология. Учебник и практикум для СПО / под общ. ред. А. С. Обухова. — М.: Юрайт. 2022. - 404 с.

##### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ» - <https://www.biblio-online.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретённые умения, направленные на приобретение общих и профессиональных компетенций.

Результаты обучения (освоенные умения, знания, компетенции)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
- применять на практике полученные знания и навыки в различных условиях профессиональной деятельности и взаимодействия с окружающими;	Контроль усвоения знаний проводится в форме тестирования.
- использовать простейшие приемы развития и тренировки психических процессов, а также приемы психической саморегуляции в процессе деятельности и общения;	Фронтальный и индивидуальный опрос во время аудиторных занятий.
- на основе анализа современного рынка труда, ограничений здоровья и требований профессий осуществлять осознанный, адекватный профессиональный выбор и выбор собственного пути профессионального обучения;	Оценка выступлений по обсуждаемым темам. Оценка ведения конспекта.
- на основе анализа современного рынка труда, ограничений здоровья и требований профессий осуществлять осознанный, адекватный профессиональный выбор и выбор собственного пути профессионального обучения;	Беседа
- планировать и составлять временную перспективу своего	Вопросы на понимание.

будущего;	
- успешно реализовывать свои возможности и адаптироваться к новой социальной, образовательной и профессиональной среде.	Экспертное наблюдение и оценка аргументации своего выбора в профессиональном самоопределении.
<b>Знания:</b>	
- необходимую терминологию, основы и сущность профессионального самоопределения;	Контроль знаний в ходе беседы с группой.
- простейшие способы и приемы развития психических процессов и управления собственными психическими состояниями, основные механизмы психической регуляции поведения человека;	Оценка выступлений по обсуждаемым темам.
- современное состояние рынка труда, мир профессий и предъявляемых профессией требований к психологическим особенностям человека, его здоровью;	Индивидуальные задания.
- основные принципы и технологии выбора профессии;	Решение ситуационных задач;
- методы и формы поиска необходимой информации для эффективной организации учебной и будущей профессиональной деятельности.	Экспертная оценка выполнения практических заданий.