

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Новоаяловская средняя общеобразовательная школа»  
ул. Школьная, д. 20, с. Новоаялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050  
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat\_school@inbox.ru  
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА  
на заседании  
методического совета  
МАОУ «Новоаяловская СОШ»  
протокол № 1 от 31.08.2022

УТВЕРЖДЕНА:  
приказом № 222 от 31.08.2022  
директора школы  
Ф.Ф.Исхакова



**Рабочая программа**  
**элективного курса**  
**«В мире профессий»**

**10 класс**  
**(среднее общее образование)**

Составитель: Ишбулатова Гульшат Наилевна,  
учитель физической культуры и ОБЖ  
высшей квалификационной категории

2022 год

## **Пояснительная записка.**

Необходимость формирования у старшеклассников готовности к осознанному выбору будущей профессиональной деятельности очевидна, так как переход на профильное обучение обусловлен рядом причин, одной из которых является более полное соответствие образовательной деятельности школ рынку труда, спросу на те или иные профессии. Учащиеся выпускных классов испытывают огромные трудности в профессиональном самоопределении. У них практически отсутствуют представления о рынке труда, мире профессий, требованиях к личностным качествам и профессиональной подготовке специалистов, об условиях работы и работодателях, о том, что необходимо учесть при выборе профессии. Профессиональная подготовка предусматривают проведение целенаправленной работы с учащимися старших классов по их профессиональному самоопределению.

Элективный курс “В мире профессий ” является частью профориентационного компонента учебного плана. Он предназначен для оказания психолого-педагогической поддержки учащимся 10-х классов в выборе профиля обучения в рамках профессиональной подготовки.

Программа курса знакомит учащихся с механизмом выбора профессии, позволяет изучить свои возможности и потребности, соотнести их с требованиями, предъявляемыми профессией, понять сущность саморазвития, самосовершенствования, определить возможности профессиональной самореализации человека, сделать обоснованный выбор профессии и в дальнейшем будущей профессии.

Целью курса является формирование у учащихся готовности к профессиональному и социальному самоопределению.

### **Задачи курса:**

- расширить знания учащихся о мире профессий; дать представления об основах выбора профессии;
- помочь учащимся раскрыть психологические особенности своей личности;
- обучить учащихся объективно оценивать свои способности и возможности, соответствие их требованиям выбранной профессии;
- подготовить учащихся к осознанному выбору профиля обучения в старшей школе и в перспективе – будущей профессии;
- обучить планированию профессиональной карьеры;
- формировать стремление к самопознанию, самосовершенствованию, саморазвитию;

- создать предпосылки для формирования ценностно-смысловой, нравственной основы развития будущего профессионала.

Основными формами организации учебных занятий по программе элективного курса и методами работы являются:

- игровые процедуры, которые моделируют определенные ситуации, ролевые игры;
- активизирующие методики.
- дискуссии, эвристические беседы, мини-лекции;
- диагностические методики (тесты, анкеты-опросники), тренинговые упражнения.

Использование интерактивных методических средств позволяет наиболее эффективно решать поставленные задачи курса.

Продолжительность курса рассчитана на 34 часа. На изучение теоретической части программы отведено 11 учебных часов, 23 учебных часа предусмотрены для практической деятельности, которая включает в себя участие учащихся в играх и упражнениях профориентационного характера, работу с диагностическим материалом.

Программа курса включает тематический учебный план, перечень знаний и умений, формируемых у учащихся, наименование и содержание тем, включая практикумы, список литературы, использованной при составлении курса.

### **Перечень знаний и умений, формируемых у учащихся.**

#### ***Учащиеся должны:***

- иметь представление о смысле и значении профессиональной деятельности в жизни человека и общества; необходимости постоянного самообразования и профессионального совершенствования;
- знать сущность и содержание основных терминов и понятий (самоопределение, профессия, специальность, классификация, типы профессий, профессиональные интересы, склонности, способности, профессиограмма, карьера, профессиональная пригодность, личный профессиональный план, самооценка, рынок труда и т.д.);
- уметь анализировать информацию о профессиях, раскрывать психологические особенности своей личности; выявлять свои склонности и способности; соотносить свои возможности с требованиями выбранной профессии;
- уметь составлять личный профессиональный план, делать самостоятельный, независимый профессиональный выбор с учетом факторов, влияющих на выбор профессии в современных условиях.

**Учебно-тематический план (34 часа).**

№ п\п	Наименование тем	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
	<b>1. Введение.</b>	2	1	1
1.1	Самореализация человека в современном мире.	2	1	1
	<b>2. Обзор профессиональной деятельности человека.</b>	3	1	2
2.1	Основные характеристики труда. Понятие профессии, специальности. Понятие профессиограммы.	1,5	0,5	1
2.2	Классификация профессий. Формула профессии.	1,5	0,5	1
	<b>3. Стратегия выбора профессии.</b>	17	4	13
3.1	Факторы, влияющие на выбор профессии (“хочу”, “могу”, “надо”). Типичные ошибки при выборе профессионального пути.	3	1	2
3.2	“Мои желания”. Интересы и склонности. Мотивы выбора профессии. Ценностные ориентации. Уровень притязаний.	4	1	3
3.3	“Мои возможности”. Задатки, общие и специальные способности. Темперамент. Характер. Состояние здоровья. Профессиональная пригодность.	8	1	7
3.4	“Необходимо учесть”: потребность рынка труда в специалистах, общественная значимость и необходимость профессии. Характеристика современного рынка труда. Уровни профессионального образования. Значимость профильного обучения в выборе профессии.	2	1	1
	<b>4. Самоподготовка на пути к профессии.</b>	11	5	6
4.1	Личный профессиональный план.	2	1	1

	Карьера. Построение карьеры по вертикали и горизонтали. Техника самоменеджмента.			
4.2	Роль самооценки в решении проблемы профессионального выбора.	2	1	1
4.3	Конкурентоспособная личность. Полипрофессионализм. Лидерство. Что ценят современные работодатели.	2	1	1
4.4	Межличностное общение. Способы и средства общения (вербальное и невербальное общение). Коммуникативные навыки в деловом конструктивном общении. Конфликты.	3	1	2
4.5	Самопрезентация. Имидж. Подготовка к собеседованию. Как составить резюме.	2	1	1
	<b>5. Контрольная проверка знаний по курсу.</b>	1	-	1
	<b>Всего:</b>	34	11	23

### Содержание программы элективного курса.

#### 1. Введение.

1.1 Самореализация человека в современном мире. Профессиональное самоопределение человека как часть жизненного самоопределения. Уровни профессионального становления личности.

*Методика* “Готовность к выбору профессии” (адаптация А.П. Чернявской).

#### 2. Обзор профессиональной деятельности человека.

1.2 Трудовая деятельность. Основные характеристики труда. Понятия: профессия, специальность. Основные характеристики профессии (профессиограмма).

2.2 Классификация профессий (по предмету труда, по цели труда, по средствам труда, по условиям труда). Характеристика типов профессий. Формула профессии.

Составление формулы профессии. Работа с профессиограммой (знакомство с профессиограммами профессий, составление профессиограммы интересующей профессии), матрицей выбора профессии.

*Методики:* “Определение типов профессий” (ДДО, Е. А. Климов), анкета “Ориентация” (И.Л. Соломин).

### **3. Стратегия выбора профессии.**

3.1 Факторы, влияющие на выбор профессии (“хочу”, “могу”, “надо”).  
Типичные ошибки при выборе профессионального пути.

Упражнение “Находим решение” (разбор ситуаций).

Бланковая игра “Торг” (Н. С. Пряжников).

3.2 “Мои желания”. Интересы и склонности.

Мотивы выбора профессии. Ценностные ориентации. Уровень притязаний.  
Классификация ценностей жизни и карьеры. (Д. Сьюпер).

*Методики:* “Карта интересов” (модификация Г.В. Резапкиной), “Твои ценности” (М.Р. Гинзбург), “Аукцион жизненных ценностей”, методика определения склонностей Л.А. Йовайши.

3.3 “Мои возможности”. Задатки, общие и специальные способности.

Темперамент. Характер. Состояние здоровья. Профессиональная пригодность.

*Методики:* “Социальный тип личности” (Голланд), “Тип темперамента” (Г. Айзенк), методики определения способностей:

- математических (матрицы Равенна, “Лого”-математический субтест Айзенка);
- речевых (“Неоконченные предложения”, тест трех слов, “Рассказ о себе”, словесный субтест Айзенка);
- социальных – КОС;
- творческих – тест Торренса, круги Гилфорда.

3.4 “Необходимо учесть”: потребность рынка труда в специалистах, общественная значимость и необходимость профессии.

Характеристика современного рынка труда. Понятия: рынок труда, цена труда. Мода на профессии. Профессии 21 века. Источники информации о профессиях. Уровни профессионального образования. Значимость профильного обучения в выборе профессии.

Активизирующий опросник “Престижная профессия” (Н.С. Пряжников), анкета “Предпочитаемый профиль”.

### **4. Самоподготовка на пути к профессии.**

4.1 Личный профессиональный план. Понятие ЛПП. Схема построения.

Карьера. Построение карьеры по вертикали и горизонтали. Техника самоменеджмента. Шесть шагов к успеху (Н. Хилл).

4.2 Роль самооценки в решении проблемы профессионального выбора.

Самооценка адекватная, завышенная, заниженная. Правила сравнения себя с другими. 15 шагов на пути к своей самооценке. Формула успеха (У. Джеймс).

*Методика:* “Какова ваша самооценка?” (модификация Л.П. Пономаренко).

4.3 Составляющие конкурентоспособности. Идеальная модель конкурентоспособной личности (В.И. Андреев). Полипрофессионализм. Лидерство. Что ценят современные работодатели.

*Методики:* тесты “Лидер”, “Ваша мотивация к успеху”, “Какой уровень вашей конкурентоспособности?”

4.4 Межличностное общение. Способы и средства общения (вербальное и невербальное общение). Коммуникативные навыки в деловом конструктивном общении. Конфликты и способы их решения.

*Методики:* тест “Ваше поведение в конфликтных ситуациях”, игра “Окно” (разговор через стекло)

4.5 Самопрезентация. Имидж успешного профессионала. Подготовка к собеседованию. Как составить резюме.

## **5. Контрольная проверка знаний по курсу.**

### **Список литературы.**

1. Аллан Пиз. Язык телодвижений: как читать мысли других по их жестам. – М., 2003.
2. Бендюков М.А., Соломин И.Л. Как стать профессионалом. Путеводитель по рынку труда. – СПб.: “Невское время”, 1998.
3. Климов Е.А. Как выбирать профессию. – М.: Просвещение, 1990.
4. Потемкина О.Ф., Потемкина Е.В. Тесты для подростков. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2005.
5. Психологическое сопровождение выбора профессии / под ред. Л.М. Митиной. – М.: Флинта, 2003.
6. Профориентационный тренинг для старшеклассников “Твой выбор” / под ред. Н.В. Афанасьевой. – СПб: Речь, 2007.
7. Прошицкая Е.Н. Практикум по выбору профессии. – М., 1995.
8. Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). – М.: ВАКО, 2005.
9. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии. – М.: Генезис, 2003.
10. Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профориентации. – М.: Владос–ПРЕСС, 2001.
11. Чистякова С.Н. Педагогическое сопровождение самоопределения школьников: методическое пособие. – М., 2005.