

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования мэрии города Череповца

МАОУ «Центр образования № 12»



Рабочая программа
элективного курса
«Твоя профессиональная карьера»

Череповец 2023

1. Пояснительная записка

Изучение курса "Твоя профессиональная карьера" обеспечивает:

- формирование *знаний* по основам психологии личности, выбора профессии;
- развитие *умения* раскрывать психологические особенности своей личности, рефлексировать, отслеживать свое состояние, анализировать ситуации профессионального самоопределения и ошибки выбора профессии, решать проблемы, выбирая и используя различные конструктивные способы их решения;
- совершенствование *навыков* самостоятельного и осознанного выбора профессии и путей получения профессии, принятия решений, использования адекватных стратегий поведения в различных жизненных ситуациях, самоконтроля и рефлексии, самовыражения и самопрезентации достижений.

2. Планируемые результаты освоения элективного курса

«Твоя профессиональная карьера»

Результатом обучения можно считать формирование у учащихся таких личностных качеств личности как уверенность в своих возможностях, адекватная самооценка, стрессоустойчивость, конкурентоспособность, способность ставить задачи самоопределения, самовоспитания самоизменения характера в связи с требованиями к профессиональной деятельности.

Оценка достижений учащихся происходит: во-первых, по итогам групповой рефлексии, во-вторых, по результатам психологического тестирования, в-третьих, по анализу образовательного продукта.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования отражают:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1. осознание роли техники и технологий для прогрессивного развития общества; формирование целостного представления о техносфере, сущности технологической культуры

и культуры труда; уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства, энергетики и транспорта;

2. овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда;

3. овладение средствами и формами графического отображения объектов или процессов, правилами выполнения графической документации;

4. формирование умений устанавливать взаимосвязь знаний по разным учебным предметам для решения прикладных учебных задач;

5. развитие умений применять технологии представления, преобразования и использования информации, оценивать возможности и области применения средств и инструментов ИКТ в современном производстве или сфере обслуживания;

6. формирование представлений о мире профессий, связанных с изучаемыми технологиями, их востребованности на рынке труда.

3. Содержание учебного курса «Твоя профессиональная карьера»

10-11 классы (68)

Твоя профессиональная карьера. Внутренний мир человека. 10 класс (34 часа)

1. Вводное занятие - 1ч

Цели и задачи курса. Содержание занятий. Дневник выбора профессий как форма фиксации данных по курсу «Твоя профессиональная карьера». Методика «Знакомство»

2. Внутренний мир человека - 1ч

Понятие личности. Общее представление о психологии как науке, изучающей внутренний мир человека.

3. Методы изучения личности - 1ч.

Методика «Составление «дерева» психологических качеств

4. Многообразие мира профессий - 1ч.

Труд в жизни человека. Разнообразие профессий. Составление словаря профессий

5. Представление о себе - 2ч.

Образ «Я» как система представлений о себе. Структура образа «Я». Методика «Кто Я?».

6. Секреты выбора профессий - 3 ч.

Три составляющие «хочу, могу, надо». «Хочу» - склонности, желания, интересы личности; «могу» - человеческие возможности; «надо» - потребности рынка труда. Типичные ошибки при выборе профессии. Составление личного профессионального плана.

7. Склонности и интересы в профессиональном выборе - 3ч.

Потребности и мотивы как условие активности личности. Виды мотивов. Индивидуальные интересы. Профессиональные намерения. Диагностические процедуры: карта интересов; опросник профессиональной готовности; опросник «Определение коммуникативных склонностей».

8. Возможности личности в профессиональной деятельности «могу» - 2ч.

Понятие профпригодности. Профессионально важные качества. Методика самооценки индивидуальных особенностей.

9. Социальные проблемы труда «надо» - 3ч. Разделение труда. Содержание и характер трудовых функций. Культура труда. Процесс и условия труда. Современные требования к труду. Предметы и средства труда. Условия труда.

10. Социально-психологический портрет современного профессионала - 1ч. Предприимчивость. Интеллектуальность. Ответственность. Социально-профессиональная мобильность. Психология принятия решений.

11. Анализ профессий - 5ч.

Основные признаки профессиональной деятельности. Предмет труда. Цели труда. Средства труда. Проблемность трудовых ситуаций. Коллективность процесса труда.

Ответственность в труде. Условия труда. Формула профессии. Понятие о профессиограмме. Практическая работа: Угадай профессию. Классификация профессий. Анкета мотивов выбора профессии.

12. Здоровье и выбор профессии - 1ч.

Учет состояния при выборе профессии. Понятие «неблагоприятные производственные факторы». Типы профессий по медицинским противопоказаниям. Укрепление здоровья в соответствии с требованиями профессии. Работоспособность. Роль активного отдыха в зависимости от условий и режима работы. Ограничения при выборе профессии.

13. Свойства нервной системы в профессиональной деятельности -2ч.

Общие представления о нервной системе и ее свойства (сила, подвижность, уравновешенность). Ограничения при выборе профессии. Возможность компенсации свойств нервной системы за счет выработки индивидуального стиля деятельности.

14. Темперамент в профессиональном становлении личности -2ч.

Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности их появления в учебной и профессиональной деятельности. Психологические состояния(монотонность, утомление, психическая направленность в ситуациях аварийности и риска) в трудовом процессе. Практическая работа: Определение темперамента.

15. Ведущие отношения личности и типы профессий -2ч.

Отношение к деятельности. Отношение к людям. Отношения к самому себе. Особенности самовосприятия и самооценивания. Отношения к предметному миру. Опросник профессиональной готовности.

16. Эмоциональные состояния личности - 2ч.

Эмоции и чувства, их функции в профессиональной деятельности. Основные формы эмоциональных переживаний (настроения, аффекты, стрессовые состояния). Диагностические процедуры: Опросник «Беспокойство - тревога», «Незаконченные предложения».

17. Волевые качества личности - 1ч.

Специфика волевого поведения в отличие от импульсивного и зависимого. Условия развития воли. Роль воли в процессе принятия профессиональных решений. Диагностические процедуры: опросник «Какая у меня воля?»

18. Экскурсия в вуз – 1 ч.

Твоя профессиональная карьера. Способности человека. 11 класс (34часа, 1 час в неделю)

1. Интеллектуальные способности и успешность профессионального труда - 9ч

Способность к запоминанию. Общие представления о памяти. Основные процессы памяти (запоминание, сохранение, узнавание и воспроизведение). Виды памяти и их роль в различных видах профессиональной деятельности. Методики «Воспроизведение ряда цифр» (объем кратковременной памяти), «Ассоциативное воспроизведение содержания понятий».

Способность быть внимательным. Общие представления о внимании (объем, устойчивость, распределение, избирательность). Наблюдательность как профессионально важное качество. Условия развития внимания. Методика «Отыскание чисел».

Способность оперировать пространственными представлениями. Роль образов в процессе переработки информации. Значение способности строить в уме пространственные представления и оперировать ими для решения определенных профессиональных задач. Методика «Сложение фигур».

Способность устанавливать связи и закономерности между понятиями. Способность к выявлению и установлению связей как условие эффективности профессионального труда. Основные типы связей. Методики «Сложные ассоциации», «Способы использования предмета»

Способность изменять способы интеллектуальной деятельности. Познавательные «барьеры» в различных типах профессий, возможности их преодоления. Методика «Решение серии арифметических задач» решение задачи «9 точек»

Индивидуальные стили кодирования информации. Соотношение трех основных форм кодирования информации: словесной, образной и чувственно-сенсорной. Роль образного и чувственно-сенсорного опыта в стимулировании творческой профессиональной активности. Методика «Пиктограммы»

Индивидуальные стили переработки информации. Индивидуальные различия в способах восприятия и понимания происходящего. Методики «Включение фигуры»

2. Неисчерпаемость человеческих ресурсов - 2ч.

Творческое отношение к собственной жизни. Психологические механизмы компенсации. Целеустремленность в преодолении жизненных сложностей при устройстве своей профессиональной судьбы. Программа и средства самовоспитания. Практическая работа «Составление индивидуальной программы самовоспитания»

3. Человек в новых социально-экономических условиях - 3ч.

Структурная перестройка экономики. Развитие производственной инфраструктуры. Сфера услуг. Развитие сельского хозяйства. Фермерство. Хозяйственные механизмы. Коммерческий риск. Маркетинг. Менеджмент. Малый бизнес.

4. Человек среди людей -4ч. Личность и межличностные отношения в группах. Лидерство. Совместная деятельность в трудовом коллективе. Принятие групповых решений. Виды общения. Конфликты, пути их разрешения. Опросник «Потребность в общении», «Эмпатия», «Готовность в общении».

5. Современный рынок труда - 3ч.

Разнообразные виды предприятий и форм собственности. Рынок, его функции, структура. Конкуренция. Конъюнктура рынка. Формирование рыночной инфраструктуры. Развитие предпринимательства.

Кадровое планирование. Банки данных о рабочей силе (спрос и предложение). Прогнозирование состояния рынков рабочей силы.

Занятость населения. Безработица. Деловая игра « Малое предприятие»

6. Пути получения профессии - 2ч.

Система профессионально-технического образования. Типы высших учебных заведений, условия приема. Письменная работа «Мой путь в профессию»

7. Профессиональная карьера-3ч. Понятие о профессиональной карьере. Критерии профессиональной компетентности.

Индивидуальный план как средство реализации программы личностного и профессионального роста человека.

Профессиональное прогнозирование и самоопределение. Практическая работа «Анализ личного профессионального плана».

8. Оценка способности школьников к выбору профессии -4ч.

Общие основы оценки способности личности к выбору профессии. Показатель соответствия выбранной профессии склонностям учащегося. Практическая работа «Определение способности школьников к выбору профессии»

9. Профконсультационные услуги -4ч.

Экскурсии на предприятия, учебные заведения.

4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Твоя профессиональная карьера. Внутренний мир человека. 10 класс (34 часа)

№п/п	Название темы	Кол-во часов	
		теория	практика
1	Вводное занятие. Цели и задачи курса	1	
2	Внутренний мир человека	1	
3	Методы изучения личности	1	
4	Многообразие мира профессий	1	
5	Представление о себе	1	
6	Структура образа «Я»	1	
7	Секреты выбора профессий	1	
8	Ошибки при выборе профессий	1	
9	Личный профессиональный план	1	
10	Склонности и интересы в профессиональном выборе «хочу»	1	
11	Дифференциально-диагностический опросник		1
12	Определение коммуникативных склонностей		1
13	Возможности личности в профессиональной деятельности «могу»	1	
14	Методика самооценки индивидуальных способностей		1
15	Социальные проблемы труда «надо»	1	
16	Содержание и характер труда	1	
17	Процесс и условия труда	1	
18	Социально-психологический портрет современного профессионала	1	
19	Анализ профессий		
20	Угадай профессию		1
21	Классификация профессий	1	
22	Знакомство с описанием профессий	1	
23	Анкета мотивов выбора профессий		1
24	Здоровье и выбор профессий	1	
25	Свойство нервной системы	1	
26	Ограничения при выборе профессий	1	
27	Темперамент в профессиональном становлении личности	1	
28	Психологические состояния в трудовом коллективе	1	
29	Ведущие отношения личности и типы профессий	1	
30	Опросник профессиональной готовности		1
31	Эмоциональные состояния личности	1	
32	Стрессовые состояния личности	1	
33	Волевые качества личности	1	
34	Экскурсия в учебное заведение	1	
	итого	28	6

Твоя профессиональная карьера. Способности человека. 11 класс (34 часа)

№п/п	Название темы	Кол-во часов	
		теория	практика
1	Интеллектуальные способности	1	
2	Способность к запоминанию	1	
3	Виды памяти. Развитие памяти	1	
4	Способность быть внимательным	1	
5	Способность оперировать пространственными представлениями		1
6	Способность устанавливать связи между понятиями		1
7	Практическая работа «Сложные ассоциации»		1
8	Способность изменять способы интеллектуальной деятельности		1
9	Индивидуальные стили кодирования информации		1
10	Индивидуальные стили переработки информации		1
11	Неисчерпаемость человеческих ресурсов	1	
12	Целеустремленность в преодолении сложностей	1	
13	Составление индивидуальной программы самовоспитания		1
14	Человек в новых социально-экономических условиях	1	
15	Развитие производственной инфраструктуры	1	
16	Малый бизнес	1	
17	Человек среди людей. Межличностные отношения	1	
18	Лидерство	1	
19	Конфликты, пути разрешения	1	
20	Опросник «Готовность в общении»		1
21	Современный рынок труда. Виды предприятий	1	
22	Рынок, его функции, структура	1	
23	Занятость населения. Безработица	1	
24	Пути получения профессий	1	
25	Типы учебных заведений	1	
26	Профессиональная карьера	1	
27	Индивидуальный профессиональный план		1
28	Профессиональное прогнозирование	1	
29	Оценка способности школьника к выбору профессии	1	
30	Оценка способности к самоанализу	1	
31	Роль профессиональной пробы	1	
32	Экскурсия в учебное заведение	1	
33	Определение способности к выбору профессии		1
34	Проф. консультация	1	
	итого	24	10