

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
"ЗИМИНСКИЙ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ТЕХНИКУМ"

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
АД.03 Психология личности и профессиональное самоопределение
адаптированной основной образовательной программы профессионального обучения
по профессии **16675 Повар**

Квалификация: Повар 3 разряд
Форма обучения: очная
Срок освоения: 1 год 10 месяцев на базе специального
(коррекционного) образования

Зима, 2025 г.

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины АД.03 Психология личности и профессиональное самоопределение по профессии 16675 Повар составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 года № 1569, зарегистрирован Министерством юстиции 22 декабря 2016 года № 44898, с изменениям, внесенными приказом Министерства просвещения РФ от 03.07.2024 года N 464 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» (зарегистрирован в Минюсте России от 09.08.2024 года № 79088), приказа Минтруда России от 09.03.2022 N 113н "Об утверждении профессионального стандарта "Повар" (Зарегистрировано в Минюсте России 11.04.2022 N 68148).

Рабочая программа адаптирована для профессиональной подготовки лиц, не имеющих основного общего образования, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья без получения среднего общего образования сроком обучения 1год 10 мес, методических рекомендаций по организации и осуществлению образовательной деятельности по программам профессионального обучения лиц с умственной отсталостью (нарушениями интеллектуального развития), утвержденными ФГБОУ ДПО ИРПО от 30.08.2022 №12.

Разработчик:

Ланяк Светлана Юрьевна, преподаватель ГБПОУ ИО «Зиминский железнодорожный техникум»

Согласовано:

Руководитель методической комиссии преподавателей
общеобразовательных дисциплин: Сивухина Т.С.



Протокол № 8 от 02 апреля 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

АД.03 Психология личности и профессиональное самоопределение

1.1. Область применения рабочей программы

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины является частью адаптированной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС для профессиональной подготовки по профессии 16675 Повар и Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статья 79, п.8.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре адаптированной основной образовательной программы профессионального обучения: дисциплина входит в адаптационный цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате изучения учебной дисциплины АД.03 Психология личности и профессиональное самоопределение обучающийся должен:

Знать:

- правила взаимоотношений между людьми;
- толкование таких нравственных понятий как справедливость, совесть, долг, ответственность;
- основные речевые формы культурного общения.

Уметь:

- адекватно вести себя в обществе;
- управлять своим поведением;
- правильно общаться с ребятами и взрослыми;
- производить сознательную оценку своих и чужих поступков.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 51 час, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 34 часа;
самостоятельной работы обучающегося 17 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ АД.03 Психология личности и профессиональное самоопределение

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	51
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	34
в том числе:	
практические занятия	23
лекции, уроки	11
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	17
Промежуточная аттестация в форме зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины АД.03 Психология личности и профессиональное самоопределение

Наименование разделов и тем	№ урока	Тема учебного занятия и содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Тема 1. Главные вопросы психологии личности	1	Введение. Содержание учебного материала: Задачи предмета «Психология личности и профессиональное самоопределение». Общее понятие. Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий по психологическим основам выбора профессий.	1	1
		Практическое занятие № 1 «Знакомство с дневником выбора профессии».	2	2
	2,3	Самостоятельная работа №1 Подготовить сообщение «Сущность профессионального самоопределения».	1	
Тема 2. Многообразие мира профессий	4	Труд в жизни человека и общества. Содержание учебного материала: Разнообразие профессий. Развитие личности и профессиональное самоопределение. Профессиональная деятельность как способ самореализации и самоутверждения личности.	1	1
	5,6	Практическое занятие № 2 «Составление словаря профессии».	2	2
		Самостоятельная работа №2 Подготовить презентацию «Секреты выбора профессии».	2	
Тема 3. Представление о себе и проблема выбора профессии	7	«Образ „Я“» как система представлений о себе. Содержание учебного материала: Структура «образа „Я“» (знание о себе, оценка себя, умение управлять собой). Диагностические процедуры. Методика «Кто я?». Развивающие процедуры. Методика «Произвольный самоанализ» (с учетом модификации «я» в глазах другого); методика самооценки (соотношение «реального» и «идеального „я“»). Типичные ошибки при выборе профессии. Общее понятие о профессии, специальности, должности.	1	2
	8,9	Практическое занятие № 3 «Работа в парах "Мое предназначение", "Кто ты? аудиал, визуал, кинестет, дискрет».	2	2
		Самостоятельная работа №3 Выполнить тест «Оценка своих способностей».	2	

Тема 4. Социальные проблемы труда	10	Общественное разделение труда. Территориальное разделение труда. Содержание учебного материала: Формы разделения труда на предприятии. Социальные перемещения. Содержание и характер трудовых функций. Профессионализация. Специализация. Квалификация. Развивающие процедуры.	1	1
	11,12	Практическое занятие № 4 Игровая дискуссия «Кто нужен нашему городу?».	2	2
	Самостоятельная работа №4 Составить перечень востребованных профессий в Иркутской области.		2	
Тема 5. Разделение труда	13	Современные требования к труду. Предметы и средства труда. Условия труда.	1	1
	14,15	Практическое занятие № 5 «Труд в современном обществе». Тестирование с последующим обсуждением.	2	2
	Самостоятельная работа №5 Составить кроссворд «Мир профессий».		2	
Тема 6. Общее понятие о личности	16	Общее представление о феномене «человек», его сущности и уникальности. Содержание учебного материала: Внутренний мир человека и возможности его познания. Уникальность личности каждого человека.	1	2
	17,18	Практическое занятие № 6 «Решение ситуационных задач».	2	2
Тема 7. Здоровье и выбор профессии	19	Учет состояния здоровья при выборе профессии. Понятие «неблагоприятные производственные факторы». Содержание учебного материала: Типы профессий по медицинским противопоказаниям. Укрепление здоровья в соответствии с требованиями профессии. Работоспособность. Роль активного отдыха в зависимости от условий и режима работы.	1	2
	20,21	Практическое занятие № 7 «Работа с «Анкетой здоровья» и нормативными документами по охране труда».	2	2
	Самостоятельная работа №6 Заполнить таблицу «Человек и профессия»		2	
Тема 8. Темперамент в профессиональном становлении личности	22	Общее представление о темпераменте. Содержание учебного материала: Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности их проявления в учебной и профессиональной деятельности. Психологические состояния (монотонность, утомление, психическая	1	1

		направленность в ситуациях аварийности и риска) в трудовом процессе.		
	23,24	Практическое занятие № 8 «Анализ особенностей поведения людей, имеющих разные типы темперамента, в конкретных ситуациях».	2	2
	Самостоятельная работа №7 Выполнить задание. Определить типа темперамента у одного из знакомых.		2	
Тема 9. Эмоциональные состояния личности	25	Эмоции и чувства, их функции в профессиональной деятельности. Содержание учебного материала: Основные формы эмоциональных переживаний (настроения, аффекты, фрустрация, стрессовые состояния). Ознакомление с простейшими приемами психической саморегуляции.	1	2
	26,27	Практическое занятие № 9 «Самонаблюдение за динамикой настроения».	2	2
	Самостоятельная работа №8 Пройти тест «Эмоции».		2	
Тема 10. Способность быть внимательным	28	Общее представление о внимании (объем, устойчивость, распределение, избирательность). Содержание учебного материала: Наблюдательность как профессионально важное качество. Условия развития внимания. Развивающие процедуры.	1	1
	29,30	Практическое занятие № 10 «Упражнения на развитие избирательности внимания».	2	2
	Самостоятельная работа №9 Выполнить упражнения на концентрацию внимания.		2	
Тема 11. Человек среди людей	31,32	Практическое занятие № 11 «Трудовой коллектив и кадровый потенциал». Тренинговое занятие на сплочение и групповое взаимодействие. Правила решения конфликтов.	3	2
	33,34	Зачет.	1	2
Всего:			51	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ АД.03 Психология личности и профессиональное самоопределение

АД.03 Психология личности и профессиональное самоопределение

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для осуществления программы имеется учебный кабинет.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся,
- рабочее место преподавателя,
- технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

Дополнительная источники:

«Психологический взгляд». Учебное пособие для вузов / Климов В.А. Рос. Академия образования. Московский психолого - социальный институт Москва, Флиант 2011г.

Абельмас Н.В. «Тесты при приеме на работу», «Как успешно пройти собеседование» СПб: Питер, 2012. "Деловая культура и психология общения" Г.М. Шеламова, "Психология общения" Г.М. Шеламова

Захарова, Т. И. Социальное страхование и социальная защита. Учебно-методический комплекс [Электронный ресурс] / Захарова Т. И.. - Москва

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ АД.03 Психология личности и профессиональное самоопределение

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоение знаний:	
<ul style="list-style-type: none">- правила взаимоотношений между людьми;- толкование таких нравственных понятий как справедливость, совесть, долг, ответственность;- основные речевые формы культурного общения.	Тестирование Устный опрос Заслушивание докладов Зачет
Умения	
<ul style="list-style-type: none">- адекватно вести себя в обществе;- управлять своим поведением;- правильно общаться с ребятами и взрослыми;- производить сознательную оценку своих и чужих поступков.	Тестирование Устный опрос Заслушивание докладов Зачет