

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение -  
Тыгишская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШАП

\_\_\_\_\_  
Паластрова Т.С.  
Протокол № 1 от  
«26»августа 2024 г

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Е.С. Лихачева  
от 28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
МАОУ-Тыгишской СОШ

\_\_\_\_\_  
Д.Е. Пермикина  
01-05/507 от 30 августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ»**  
(интеллектуальные марафоны)

(приложение к основной образовательной программе среднего общего образования  
МАОУ-Тыгишской СОШ 2023-2025 гг.)

Уровень обучения (класс) 11

Количество часов 34 часа

Составитель:

Карнаухов Ирина Николаевна

Срок реализации: 2024-2025

Уровень базовый

## Содержание курса внеурочной деятельности

### **Раздел 1 «Основы профессионального и жизненного самоопределения» (5 ч)**

#### **1. Введение в курс «Профессиональное самоопределение» - 1 час.**

Цели и задачи курса. Содержание и специфика занятий. Структура, порядок выполнения и защиты творческого проекта «Мой выбор». Литература по курсу.

#### **2. Основы жизненного и профессионального самоопределения. — 1 час.**

Сущность и виды самоопределения человека. Жизненное и профессиональное самоопределение, их сущность и взаимосвязь. Смысл и цель жизни человека. Личностный и социальный аспекты выбора профессии. Определение понятий «наличное Я», «желаемое Я». Роль осознанного смысла жизни в выборе профессии.

#### **3. Сущность и структура процесса профессионального самоопределения и развития — 1 час.**

Компоненты процесса профессионального самоопределения: трудолюбие, интерес к работе, потребность в профессиональном самоопределении, профессиональный интерес, склонность, профессиональный идеал, мотивы выбора профессии, профессиональное самопознание, профессиональное призвание. Показатели профессионального самоопределения: мечта о профессии, профессиональное намерение, профессиональное стремление.

Этапы профессионального самоопределения и саморазвития личности.

#### **4. Значение, ситуация и правила выбора профессии — 1 час.**

Значение выбора профессии для человека и общества. Ситуация и факторы выбора профессии. Ситуация выбора профессии:

«Хочу-Могу-Надо». Требования к выбору профессии. Условия оптимального (правильного) выбора профессии. Правила выбора профессии. Пути приобретения профессии.

Практическая работа. Записать в тетрадь опорные понятия и правила выбора профессии. Проведение диспута «Кем быть?». Выявление профессиональных интересов по методике «Карта интересов».

#### **5. Типичные ошибки при выборе профессии — 1 час.**

Типичные ошибки при выборе профессии. Незнание мира профессий. Незнание правил выбора профессий. Незнание себя.

### **Раздел 2. Мир труда и профессий (5 ч)**

#### **1. Профессия и специальность: происхождение и сущность — 1 час.**

Происхождение труда. Разделение труда. Мануфактура. Крупная машинная индустрия. Постиндустриальное общество. Современные формы разделения труда: международное, отраслевое, технологическое, функциональное, профессиональное, специальное. Сущность понятий «профессия», «специальность», «квалификация», «должность». Основные характеристики профессий.

Практическая работа. Запись в тетрадь основных опорных понятий. Проведение дидактической игры «Профессия, должность, специальность» и викторины «Кто больше знает профессий». Упражнение «Цепочка профессий».

#### **2. Многообразие мира труда — 1 час.**

Сущность и виды труда. Процесс труда. Функции человека в процессе труда. Готовность к труду. Предмет труда. Средство труда. Продукты трудовой деятельности. Сферы, отрасли и секторы экономики. Сферы материального и нематериального производства. Отрасль труда. Предпринимательство как сфера трудовой деятельности. Цель, значение, формы предпринимательства.

#### **3. Классификация профессий. Формула профессии — 1 час.**

Способы классификации профессии, их достоинства и недостатки. Классификационные

признаки. Классификация профессии Е.А. Климова по предмету, цели, орудиям и условиям труда. Классы профессии. Отделы профессий. Группа профессии. Формула профессий и ее роль в процессе подготовки учащихся к профессиональному самоопределению.

#### **4. Профессиональная деятельность и карьера человека — 1 час.**

Профессиональная деятельность: функции, цели, задачи, средства и предметы труда, результаты. Профессиональная компетентность, профессиональное мастерство. Показатели профессионального мастерства. Профессиональная карьера, ее формы. Структура плана профессиональной карьеры.

#### **5. Рынок труда и его требования к профессионалу — 1 час.**

Сущность рынка труда и принципа его формирования. Безработица и причины ее появления. Статус безработного. Требования к современному профессионалу. Профессии в XXI веке. Рынок труда Республики Бурятия.

### **Раздел 3. Человек и профессия (13 ч)**

#### **1. Профессионально важные качества личности - 2 час.**

Сущность и структура профессионально важных качеств человека. Направленность личности, показатели профессиональной направленности. Ориентация на группу родственных профессий. Профессиональное призвание. Знания, умения, навыки. Типологические особенности человека. Общественные, особые и специфические профессионально важные качества личности.

#### **2. Интересы и склонности. Мотивы выбора профессии -1 час.**

Сущность понятий «интересы» и «склонности». Отличие интереса от склонности. Профессиональные интересы и склонности, их роль в процессе профессионального самоопределения. Способы формирования профессиональных интересов. Мотивы выбора профессии. Группы мотивов выбора профессии: социальные, моральные, эстетические, познавательные, творческие, материальные, престижные.

#### **3. Ценностные ориентации и их роль в профессиональном самоопределении - 1 час.**

Ценностная ориентация, как избирательное отношение человека к материальным и духовным ценностям, система его убеждений, установок и предпочтений. Система ценностных ориентации, виды ценностей.

#### **4. Особенности психических процессов и выбор профессии -1 час.**

Сущность и виды познавательных процессов, их структура. Ощущение, восприятие, представление. Виды представлений. Внимание, свойства внимания. Память, ее виды. Мышление. Воображение. Эмоции, чувства, воля: сущность и функции. Виды эмоциональных состояний. Роль познавательных процессов, эмоций, чувств и воли в профессиональном самоопределении и профессиональной деятельности человека.

#### **5. Темперамент и выбор профессии — 2 час.**

Сущность и типы темперамента, их психологическая характеристика, особенности проявления в учебной и профессиональной деятельности человека

#### **6. Характер и выбор профессии - 2 час.**

Определение понятия «характер». Черты и типы характера. Положительные и отрицательные черты характера в отношении человека к себе, другим людям, различным видам деятельности, общественной и личной собственности. Характер и выбор профессии. Общие требования типов профессии к характеру человека.

#### **7. Роль способностей в профессиональной деятельности — 1 час.**

Сущность понятия «способности», общие и специальные способности. Уровни развития способностей: неспособность, способность, талант, гениальность. Основные свойства специальных способностей. Задатки как предпосылка формирования и развитие способностей. Способности и выбор профессии. Типы профессии и специальные способности.

## **8. Тип личности и выбор профессии — 1 час.**

Понятие типизации. Социально-профессиональные типы людей: реалистические (практические), интеллектуальные, артистические, социальные, предприимчивые (предпринимательские), конвенциональный (упорядочивающий); предпочитаемые сферы деятельности. Взаимоотношения типов людей: схожие и противоположные типы. Тип личности и профессиональная деятельность.

## **9. Здоровье и выбор профессии — 1 час.**

Понятие здоровья. Учет состояния здоровья при выборе профессии. Группы профессии по степени их выявления на здоровье человека. Дееспособность, трудоспособность, работоспособность. Медицинские показания и противопоказания. Ограничения профессиональной пригодности при различных заболеваниях. Укрепление здоровья в состоянии с требованиями профессии. Работоспособность. Роль режима дня и активного отдыха в сохранении и укреплении здоровья.

## **10. Профессиональная пригодность и самооценка — 1 час.**

Сущность и степени профессиональной пригодности. Признаки профессиональной пригодности, профессионального соответствия, профессионального призвания. «Образ — Я», как система представлений о себе. Структура «Образа — Я»: знание о себе, оценка себя, умение управлять собой. Реальное «Я», идеальное «Я», «Я» - глазами других людей. «Я — концепция», как динамическая система представлений человека о самом себе. Самооценка как компонент «Я — концепций». Сущность и уровни самооценки. Характеристики заниженной, завышенной и адекватной самооценки.

### ***Раздел 4. Слагаемые успеха в профессиональном самоопределении (11 ч)***

#### **1. Анализ профессиональной деятельности — 1 час.**

Источники информации о профессиях. Сущность, назначение и структура профессиограммы. Психограмма как составная часть профессиограммы. Роль профессиограмм и психограмм в подготовке учащихся к профессиональному самоопределению.

#### **2. Профессиональные пробы и творческие проекты — 1 час.**

Сущность и функции профессиональной пробы в профессиональном самоопределении. Содержание профпроб по типам профессий. Этапы выполнения и уровни сложности профпроб. Аспекты профпроб: технологический, ситуативный, функциональный. Индивидуальные и групповые профпробы. Анализ и оценка выполненных профпроб.

Сущность и классификация творческих проектов. Требования к творческим проектам. Этапы выполнения творческих проектов.

#### **3. Профильное обучение предпрофильная подготовка - 1 час.**

Цели, задачи и содержания профильного обучения старшекласников. Структурное содержание профильного обучения: базовые предметы, профильные предметы, курсы по выбору. Профили обучения. Цели и задачи предпрофильной подготовки выпускников основной школы. Компоненты предпрофильного обучения: краткосрочные курсы по выбору, профессиональная информация, профессиональная консультация и диагностика.

#### **4. Пути получения профессионального образования - 1 час.**

Профессиональное образование. Государственный стандарт профессионального обучения. Уровни профессионального образования: начальное, среднее, высшее, послевузовское. Профессиональные образовательные учреждения. Система профессиональной подготовки кадров: ученичество, профессиональные пробы, курсовая форма подготовки кадров, училища, техникумы, лицеи, ССУЗы, академия, университет, аспирантура, докторантура, ординатура и интернатура, институты повышения квалификации. Источники информации о профессиональных учебных заведениях.

## **5. Профессиональная консультация - 1 час.**

Сущность, цель, задачи профессиональной консультации. Виды и задачи профессиональной консультации. Формы проведения профессиональных консультаций. Подготовка учащихся к профессиональной консультации.

## **6. Профессиональное саморазвитие и самовоспитание - 1 час.**

Человеческие ресурсы. Виды возможностей человека: интеллектуальные, физические, специальные. Профессиональное саморазвитие: сущность, способы и приемы саморазвития человеком своих профессионально важных качеств. Профессиональное самовоспитание. Методы профессионального самовоспитания: самоубеждение, самовнушение, самоприказ, самообразование, самоконтроль, самооценка.

**7. Готовность к профессиональному самоопределению - 1 час.** Готовность к профессиональному самоопределению. Показатель готовности к профсамоопределению, ее уровни. Принятие решения о профессиональном выборе.

**8. Творческий проект «Мой выбор»: разработка и оформление -3 час.** Цели и задачи творческих проектов «Мой выбор». Компоненты проекта «Мой выбор». Требования к оформлению проекта. Порядок проведения защиты проекта. Критерии оценивания проекта.

## **9. Защита творческих проектов «Мой выбор»- 1 час.**

Критерии оценки их выполнения и защиты. Представление жюри. Порядок проведения защиты творческих проектов. Представление учащимися пояснительной записки и результатов профпроб, ответы на вопросы. Оценивание защиты, подведение итогов.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### **Личностные:**

- понимать социальную и личностную значимость правильного профессионального самоопределения;
- ориентироваться в ситуации выбора профессии;
- осознавать возможные ошибки и затруднения при выборе профессии;
- принимать правила выбора профессии;
- сформировать понятие о профессиях, специальностях, должностях;
- понимать сущность и этапы выполнения профессиональных проб;
- выполнять требования к выполнению и оформлению творческого проекта «Мой выбор».

#### **Предметные:**

- знать способы классификации профессий, понятие о психофизиологических особенностях личности, связанных с выбором профессии;
- ориентироваться в отраслях экономики;

#### **Метапредметные:**

- уметь пользоваться источниками информации о профессиях
- профессиональных учебных заведениях и рынке труда;
- определять формулу профессии;
- проводить общий анализ профессиональной деятельности, анализировать требования профессий к человеку;
- выявлять свои профессионально важные качества;
- соотносить свои возможности с требованиями будущей профессии;
- выполнять профессиональные пробы;
- пользоваться профессиограммами и психодиаграммами;
- выбирать способ приобретения будущей профессии;
- получать профессиональную консультацию;

- заполнять карту самоконтроля своей готовности к профессиональному самоопределению;
- выполнять, оформлять и защищать творческий проект «Мой выбор» с электронной презентацией.

### Тематическое планирование

п/п	Тема урока	Кол-во часов	Формы организации деятельности
<i>Раздел 1 «Основы профессионального и жизненного самоопределения» (5 ч)</i>			
1	Введение в курс «Профессиональное самоопределение»	1	Индивидуальная групповая, индивидуально групповая
2	Сущность и виды самоопределения человека	1	
3	Компоненты процесса профессионального самоопределения	1	
4	Значение выбора профессии для человека и общества	1	

5	Типичные ошибки при выборе профессии	1	
<i>Раздел 2. Мир труда и профессий (5 ч)</i>			
6	Профессия и специальность. Основные характеристики профессии.	1	Индивидуальная, групповая, индивидуально групповая
7	Сущность и виды труда	1	
8	Классификационные признаки	1	
9	Профессиональная компетентность, профессиональное мастерство.	1	
10	Сущность рынка труда и принципа его формирования.	1	
<i>Раздел 3. Человек и профессия (13 ч)</i>			
11-12	Профессионально важные качества личности	2	Индивидуальная, групповая, индивидуально групповая
13	Интересы и склонности в выборе профессии	1	
14	Ценностные ориентации и их роль в профессиональном самоопределении	1	групповая
15	Роль познавательных процессов в профессиональном самоопределении и профессиональной деятельности человека	1	
16-17	Темперамент и выбор профессии	2	
18-19	Характер и выбор профессии	2	

20	Основные свойства специальных способностей	1	
21	Тип личности и профессиональная деятельность	1	
22	Учет состояния здоровья при выбор профессии	1	
23	Профессиональная пригодность и самооценка	1	
<b>Раздел 4. Слагаемые успеха в профессиональном самоопределении (11 ч)</b>			
24	Источники информации о профессиях	1	Индивидуальная, групповая
25	Требования и этапы выполнения творческих проектов	1	
26	Профили обучения. Компоненты предпрофильного обучения	1	
27	Профессиональное образование	1	
28	Профессиональная консультация	1	
29	Человеческие ресурсы	1	
30	Принятие решения о профессиональном выборе	1	
31-32-33	Творческий проект «Мой выбор»: разработка и оформление	3	
34	Защита творческих проектов «Мой выбор»	1	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 24438674701072522929639502507616754539611100015

Владелец Пермикина Дарья Евгеньевна

Действителен с 15.01.2024 по 14.01.2025