

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
гимназия №5 города Тюмени**

Рассмотрена на заседании ШМО
гуманитарного цикла
Протокол № 1 от 22 августа 2022г.

Согласована
заместителем директора по УВР
от 24 августа 2022г.

Утверждена учителями
приказом МАОУ гимназия №5
от 25 августа 2022г. № 123



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по элективному курсу «Твоя карьера»
Класс: 9

Составитель:
учитель технологии
Ярковых Юлия Ахатовна

2022-2023 учебный год

1. Планируемые результаты освоения учебного курса.

- значение профессионального самоопределения,
- требования к составлению личного профессионального плана; □ правила выбора профессии;
- понятие о профессиях и профессиональной деятельности; понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии;
- понятие о темпераменте, ведущих отношениях личности, эмоционально-волевой сфере, интеллектуальных способностях, стилях общения; значение творческого потенциала человека, карьеры.

Учащиеся будут иметь представления:

- о смысле и значении труда в жизни человека и общества;
- о современных формах и методах организации труда;
- о сущности хозяйственного механизма в условиях рыночных отношений; о предпринимательстве; □ о рынке труда.
- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии; составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его;
- использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности; анализировать профиограммы;
- информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка;
- пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

2. Содержание учебного курса.

1. Что я знаю о своих возможностях – 4 часа

1.1. Изучение психологических особенностей личности; Составление индивидуального психологического портрета личности; Развитие умения видеть свои недостатки и работать над ними. Самооценка и уровень притязаний.

1.2. Темперамент и профессия. Определение темперамента. Темперамент и свойства нервной системы. Стабильность - чувствительность, интроверсия - экстраверсия. Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности проявления в профессиональной деятельности. Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций. Чувства и эмоции, их роль в профессиональной деятельности. Способы выражения. Регуляция эмоционального состояния. Тревожность. Эустресс и дистресс. Реакция на стресс. Связь с темпераментом, личностными качествами, самооценкой, уровнем притязаний, самочувствием. Практическая работа. Анализ качеств характера, провоцирующих конфликты, препятствующих возникновению конфликтов.

1.3. Определение типа мышления. Мышление как средство познания. Ведущий тип мышления как индивидуальный способ преобразования информации. Типы мышления: предметно-действенное, абстрактно-символическое, словесно-логическое, наглядно-

образное. Общее представление о внимании и памяти. Основные свойства внимания: устойчивость, объем, переключаемость, распределение, концентрация. Основные функции памяти. Слуховая, зрительная, моторная, эмоциональная, логическая память. Условия развития внимания и памяти.

1.4. Роль в профессиональной деятельности. Уровень внутренней свободы как субъективное ощущение человека. Влияние на отношение к событиям своей жизни и принятие решений. Зависимость от внешних обстоятельств, мнения окружающих, средств массовой информации. **2. Что я знаю о профессиях – 5 часов**

2.1. Знакомство с различными классификациями профессий; профессионально важными качествами и медицинскими противопоказаниями; Определение профессиональных интересов и склонностей, состояния здоровья каждого учащегося. Классификации профессий.

Четырехуровневая классификация профессий Е.А. Климова. Предмет, цели, средства, условия труда. Характеристика профессий по признакам профессиональной деятельности.

2.2. Профессия, специальность, должность. Виды трудовой деятельности. Отличия профессии от других видов трудовой деятельности. Профессия, специальность, должность. Формула профессий. Понятие о профессиограмме.

2.3. Склонности, желания, интересы личности. Содержание, глубина, длительность интересов. Формирование интересов и склонностей. Связь интересов с особенностями темперамента.

2.4. Связь между психологическим типом человека и его профессией. Типы личности (по Дж. Голланду): реалистический, интеллектуальный, социальный, офисный, предпринимательский, артистический. Приспособленность различных типов к профессиональным областям. Практическая работа. Анализ профессионального типа личности. Качества личности, необходимые для успешности профессиональной деятельности. Требования профессии к человеку. Черты характера, отличающие успешного специалиста в любой области.

2.5. Учет состояния здоровья при выборе профессии. Типы профессий по медицинским противопоказаниям. Требования к здоровью человека. Укрепление здоровья в соответствии с требованиями профессии. Условия и режим труда. Модель будущей профессии.

3. Способности и профессиональная пригодность - 3 часа

3.1. Определение степени сформированности разных видов способностей у каждого учащегося; Знакомство со степенями профессиональной пригодности человека. Задатки, общие и специальные способности. Условия развития способностей. Способности к практическим видам деятельности: к зрительному, слуховому и осязательному восприятию информации, формированию двигательных навыков.

3.2. Уровень общего умственного развития как условие успешной профессиональной деятельности. Условия развития интеллектуальной активности.

Личностные особенности человека, обеспечивающие успешность профессий социального типа: эмоциональная устойчивость, умение общаться, тип темперамента, поведение в конфликтных ситуациях. Взаимодействие в профессиях социального типа. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях.

3.3. Интеллектуальные и личностные особенности, определяющие успешность профессиональной деятельности людей, относящихся к офисному типу. Профессионально важные качества: аккуратность, потребность систематизировать и классифицировать информацию. Диагностические процедуры. Методика «Интеллектуальная лабильность» (авторская модификация). Профессионально важные качества руководителя и предпринимателя: интеллект, общительность, ответственность, организаторские способности, настойчивость. Специальные способности: артистические, литературные, музыкальные, способности к изобразительному искусству. Функциональная асимметрия. Степени профессиональной пригодности человека: профессиональная непригодность к конкретной профессии, профессиональная пригодность к конкретной профессии или группе профессий, соответствие конкретной профессиональной деятельности, призвание. Призвание - высший уровень профессиональной пригодности. Истоки отношения человека к труду.

4. Планирование профессиональной карьеры – 4 часа

4.1. Определение роли мотивов и потребностей в жизни человека; Анализ рынка труда и образовательных услуг; Развитие умения планировать свою профессиональную карьеру, навыков самопрезентации.

Мотивы трудовой деятельности. Уровень профессионализма, мотивация, система ценностей человека. Мотивация как важнейшее условие профессиональной самореализации личности. Пирамида человеческих потребностей Маслоу.

4.2. Основные ошибки в выборе профессии: выбор из соображений «престижа», выбор профессии «за компанию», отождествление интереса к преподавателю и его предмету со своей будущей профессией, влияние других лиц. Причины ошибок в выборе профессии.

4.3. Рынок труда как система социально-экономических взаимоотношений. Закон спроса и предложения. Трудовое соглашение или контракт. Заработная плата и квалификация специалиста, уровень профессиональной подготовки, опыт работы, личностные и профессионально важные качества человека.

Способы получения профессии. Среднее специальное образование. Система высшего профессионального образования. Очная и заочная форма обучения, дистанционная форма обучения, экстернат. «Горизонтальная» и «вертикальная» карьера.

4.4. Самопрезентация. Структура «Образа – Я» как система представлений о себе: знание о себе, оценка себя, умение управлять собой. Внутреннее состояние человека и его внешние проявления. Внешний вид, грамотная речь

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

		Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов
РАЗДЕЛ 1. Что я знаю о своих возможностях			4
1	1.1	Самооценка и уровень притязаний	1
2	1.2	Темперамент и профессия. Чувства и эмоции.	1
3	1.3	Определение типа мышления. Внимание и память.	1
4	1.4	Стресс и тревожность. Уровень внутренней свободы	1
РАЗДЕЛ 2. Что я знаю о профессиях			5
5	2.1	Классификации профессий. Признаки профессии.	1
6	2.2	Формула профессии. Профессия, специальность, должность. Определение типа будущей профессии.	1
7	2.3	Интересы и склонности в выборе профессии.	1
8	2.4	Определение профессионального типа личности	1
9	2.5	Профессионально важные качества. Профессия и здоровье	1
РАЗДЕЛ 3. Способности и профессиональная пригодность			3
10	3.1	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности	1
11	3.2	Способности к интеллектуальным видам деятельности, к профессиям социального типа. Артистические способности	1
12	3.3	Способности к офисным видам деятельности. Способности к предпринимательской деятельности. Уровни профессиональной пригодности.	1
РАЗДЕЛ 4. Планирование профессиональной карьеры			4
13	4.1	Мотивы и потребности	1
14	4.2	Ошибки в выборе профессии. Современный рынок труда.	1
15	4.3	Пути получения профессии. Стратегия выбора профессии.	1
16	4.4	Навыки самопрезентации.	1
	ИТОГО:		16

