

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области


Управление образования Абдулинский городской округ

МБОУ "Искринская ООШ"

РАССМОТРЕНО

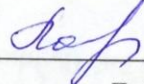
на заседании

ШМО учителей
естественно-научного
цикла


Шамкина Л.Н.
Приказ №1 от «30» августа
2023 г.


СОГЛАСОВАНО

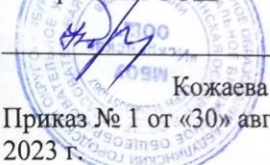
заместитель директора по
УВР


Лобкарёва Л.Н.
Приказ №1 от «30» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ
"Искринская ООШ"


Кожаяева Н.Л.
Приказ № 1 от «30» августа
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

элективного курса «Основы профессионального самоопределение»

для обучающихся 9 класса.

П.Искра 2023 г

Пояснительная записка

Программа элективного курса «Основы профессионального самоопределения» предназначена для предпрофильной подготовки учащихся 9-го класса. Элективный курс «Основы профессионального самоопределения» призван для формирования у учащихся обоснованного выбора будущего профильного обучения, поможет познакомиться с основными секретами, тайнами мира профессий, какими они бывают, в чем их отличия, в каких учебных заведениях им обучают, какова роль здоровья в профессиональном успехе.

Актуальность курса определяется значимостью формирования у школьников профессионального самосознания и осознанного профессионального намерения, осознанию интереса к будущей профессии.

Программа рассчитана на обучение 10 часов. Изучение курса завершается выполнением и защитой творческого проекта «Выбор профессии».

Цели элективного курса:

1. Подготовить учащихся к адекватному профессиональному самоопределению.
2. Сформировать у них обоснованное профессиональное намерение.
3. Развивать способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях.

Задачи элективного курса:

1. Знакомство учащихся с научными основами профессионального самоопределения.
 2. Повышение профессиональной грамотности учащихся.
 3. Формирование у учащихся профессиональной направленности, профессионального самосознания и призвания, положительного отношения к себе как субъекту будущей профессиональной деятельности.
 4. Развитие у учащихся умения анализировать профессии и профессиональную деятельность и соотносить свои способности с требованиями профессии.
- Формирование потребности в профессиональном самосовершенствовании.

В процессе обучения на занятиях элективного курса учащиеся:

- познают социальную и личностную значимость профессионального самоопределения
- проявляют интерес к ситуации выбора профессии
- знакомятся с правилами и затруднениями при выборе профессии
- изучают правила выбора профессии
- знакомятся с понятиями о профессиях, специальностях
- знакомятся с классификацией профессий
- изучают психофизиологические особенности личности, связанные с выбором профессии
- выполняют творческий проект по выбранной профессии

В процессе обучения на занятиях элективного курса учащиеся приобретают умения:

- анализировать профессиональную деятельность по основным признакам
- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии
- составлять план подготовки к профессиональному самоопределению;
- анализировать профессиограммы и психограммы;
- выполнять профессиональные пробы;
- пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования и возможностях трудоустройства;

- выполнять и защищать творческий проект «Выбор профессии»; заполнять карту самоконтроля готовности к профессиональному самоопределению.

Предполагаемые результаты:

Занятия элективного курса должны помочь учащимся девятым классам:

1. Поддержание мотивации обучающихся к изучению предмета технологии
2. Ознакомлению учащихся с многообразием мира профессий, помочь соотнести полученные знания о самом себе с существующими вариантами профессиональной деятельности
3. Ознакомлению с «технологией» поиска работы
4. Составлению и формированию личной папки с результатами исследований, диагностики, материалами об изучаемых и выбираемых профессиях
5. Ознакомлению на практике со спецификой выбранной профессиональной деятельности

Учебно-тематический план

№ п/п	Краткое содержание	Дата по плану	Дата фактически	Кол-во часов	Вид занятий	Образовательный продукт
1.	Вводное занятие. Знакомство с целями и задачами курса. Основы профессионального самоопределения.			1	лекция, беседа	конспект
2.	Правила выбора профессии. Классификация профессий.			1	Беседа, практическое занятие	конспект
3.	Внутренний мир человека и система представлений о себе			1	Лекция	конспект
4.	Практическая работа Знакомство с профессиограммами различных профессий. Составление			1	Практическое занятие	конспект

	профессиограммы интересующей профессии					
5	Интересы, склонности, способности.			1	Лекция, практическое занятие	конспект
6.	Здоровье и выбор профессии Влияние темперамента на выбор профессии.			1	Лекция, практическое занятие	конспект
7	Жизненный и профессиональный планы. Профессиональная пригодность			1	Лекция, практическое занятие	конспект
8	Пути получения профессии Причины ошибок при выборе профессии			1	Лекция, практическое занятие	конспект
9.	Содержание и правила оформления творческого проекта по профессиональному самоопределению «Мой профессиональный выбор»			1	Проект	проект
10	Защита проектов			1		

Содержание:

1. Вводное занятие. «Основы профессионального самоопределения»

Данный курс знакомит учащихся с многообразием мира профессий, помогает соотнести полученные знания о самом себе с существующими вариантами профессиональной деятельности, знакомит с «технологией» поиска работы.

Ключевыми понятиями в данном курсе являются: профессия, карьера, жизненные цели, личный профессиональный план, профессиограмма, профессиональная пригодность, призвание, технология поиска работы, автобиография, деловое общение.

Методики, используемые на занятиях – дифференциально-диагностический опросник (ДДО) Е.А.Климова, карта интересов А.Е.Голомштока, опросник профессиональных предпочтений Л.Йовайши, методика определения типа личности Дж. Голланда (Холланда), тренинги, игры, психотехнологические упражнения и др.

Формы занятий в рамках данного курса – лекции, беседы, диагностические процедуры, сюжетно-ролевые игры.

В ходе лекций и бесед освещаются обозначенные темы занятий и актуализируются имеющиеся знания у учащихся.

Диагностические процедуры, тесты позволяют исследовать качества, способности, возможности каждого участника в соотношении с различными профессиями.

Сюжетно-ролевые игры дают возможность учащимся попробовать себя в различных ролях, достигнуть объективной самооценки, соотнести свои способности и желания с различными профессиями, расширить круг возможного выбора своего жизненного пути и профессионального определения.

В процессе работы по данной программе у каждого учащегося формируется личная папка с результатами исследований, диагностики, материалами об изучаемых и выбираемых профессиях и т.д.

В мире много профессий. Как сориентироваться в их многообразии? Как определить для себя сферу профессиональной деятельности, которая была бы полезна обществу и принесла бы вам материальное и духовное удовлетворение?

Чтобы сделать правильный выбор, необходимо иметь представление об отраслях современного производства, о формах и видах хозяйствования в условиях рыночной экономики. Какие из отраслей развиваются наиболее динамично, какие профессии и специальности будут востребованы к моменту вашего вступления в трудовую жизнь. Понятие «самоопределение» вполне относится с такими понятиями, как самоактуализация, самореализация, самоосуществление, самосознание. При этом многие мыслители связывают самореализацию, самоактуализацию и т.п. именно с трудовой деятельностью, с работой. Например, А.Маслоу считает, что самоактуализация проявляется себя «через увлеченность своей работой»; К.Ясперс связывает самореализацию с «делом», которое делает человек. И.С.Кон говорит, что самореализация проявляется через труд, работу и общение.

Е.А.Климов выделяет два уровня профессионального самоопределения:

1) гностический (перестройка сознания и самосознания); 2) практический уровень (реальные изменения социального статуса человека) (Климов, 1983 с.62-63).

Условно можно выделить следующие основные группы задач профессионального самоопределения:

- информационно-справочные, просветительские;
- диагностические (помощь в самопознании);
- морально-эмоциональная поддержка;
- помощь в выборе, в принятии решения.[3, с.6].

Практическая работа

Тест для выявления начального уровня готовности школьников к профессиональному самоопределению

1.Какие способности, по-вашему мнению, у Вас сформированы в наибольшей степени? (подчеркните один вариант): технические, математические, химико-биологические, организаторские, педагогические, литературно-художественные, спортивные,

предпринимательские. Какие еще? (допишите)

2.Избрали ли Вы путь продолжения своего образования после окончания 9 класса?

2.1. – да, определенно.

2.2. – да, неопределенно.

2.3. – нет, об этом еще не думал (а).

3.Выбрали ли Вы для себя будущую профессию?

3.1. – да, определенно.

3.2. – да, неопределенно, нравится несколько профессий.

3.3. – нет, об этом еще не думал (а).

4.Соответствует ли, по Вашему мнению, будущая профессия Вашим способностям и возможностям?

4.1. – да, полностью.

4.2. – да, но не полностью.

4.3. – нет.

4.4. – не знаю, не могу ответить.

5.Согласны ли родители с Вашим выбором?

5.1. – да.

5.2. – нет.

5.3. – не знаю, с ними об этом еще не говорил.

В данном случае уровень готовности учащихся к профессиональному самоопределению можно определить следующим образом:

<i>Уровни</i>	<i>Показатели</i>
Достаточный	Определенно избран путь дальнейшего продолжения образования (2.1), определенно выбрана будущая профессия (3.1), сформировано представление о полном соответствии этой профессии своим способностям и возможностям (4.1), согласованность профессионального намерения с родителями (5.1)
Низкий	Ответы 2.2; 3.2; 4.2; 5.2
Недостаточный	Другие варианты ответов

Занятие 2. «Правила выбора профессии»

1.Рассмотреть как можно больше профессий.

2.С помощью специалистов изучить самого себя (интересы, склонности, способности, темперамент, память, черты характера, внимание, мышление, состояние здоровья, самооценку).

3.Определить востребованные профессии на рынке труда, с учетом на 3-5 лет вперед.

4.Выбрать наиболее привлекательную профессию, соответствующим вашим интересам, склонностям, способностям и личным качествам.

5.Сравнить полученные знания о выбранной профессии со своим представлением о ней.

6.Посоветоваться с родителями, учителями, врачами. Проконсультироваться с квалифицированными специалистами.

7.Выбрав соответствующую профессию, стремиться овладеть ею до совершенства. [3, с.13].

Практическая часть:

1. Постарайтесь определить смысл и цель своей жизни.

2. Заполните таблицу в следующем порядке:

- Какой из факторов оказывает наибольшее влияние на вас при выборе профессии (в баллах – от 1 до 9)?

- Кто является для вас идеалом (в баллах – от 1 до 9)?

Оказывают влияние на выбор профессии	Степень влияния на выбор (по пятибалльной системе)	Ваш идеал (по пятибалльной системе)
Родители		
Родственники		
Учителя		
Друзья		
Литературные герои, киногерои		
Кто-то еще		

Классификация профессий

2. В зависимости от предмета труда все профессии подразделяются на пять типов.

«Человек – природа»

Среди профессий типа «человек – природа» можно выделить профессии, предмет труда которых: растительные организмы, животные организмы, микроорганизмы.

Профессии: семеновод, мастер-животновод, зоотехник, агроном, кинолог, лаборант химико-бактериологического анализа и др.

Это профессии, связанные с сельским хозяйством, пищевой промышленностью, медициной и научными исследованиями (биология, география). Определенный интерес к природе (не основной) должны иметь психолог, менеджер по туризму и гостиничному бизнесу.

«Человек – техника»

Главный, ведущий предмет труда – технические объекты (машины, механизмы), материалы, виды энергии.

Профессии: проходчик, столяр, техник-металлург, инженер-механик, архитектор, электромонтажник, радиомеханик, строитель, сборщик компьютеров, специалист по телекоммуникациям и др.

Труд работников здесь направлен не только на технику, но и на ведущий предмет профессионального внимания – область технических объектов и их свойств.

«Человек – человек»

Главный, ведущий предмет труда – люди.

Профессии: врач, учитель, психолог, парикмахер, экскурсовод, менеджер, руководитель художественного коллектива и др.

«Человек – знаковые системы»

Главный, ведущий предмет труда – условные знаки, цифры, коды, естественные или искусственные языки.

Профессии: переводчик, чертежник, инженер, топограф, секретарь-машинистка, программист и др.

«Человек – художественный образ»

Главный, ведущий предмет труда – художественный образ, способы его построения.

Профессии: артист, художник, музыкант, дизайнер, резчик по камню, литературный работник.

Профессии типа «человек – художественный образ» включают:

2. По условиям труда выделяют четыре группы профессий.

- Труд в условиях обычного (бытового) микроклимата (бухгалтер, инженер, программист, секретарь-референт).

- Труд с пребыванием на открытом воздухе с резкими перепадами температуры, влажности (строитель, пожарник, полевод, агроном).

- Труд в необычных условиях: под землей, под водой, на высоте, в воздухе, в горячих цехах, в цехах с неизбежными производственными вредностями (летчик, шахтер, водолаз, аппаратчик).

- Труд с повышенной моральной ответственностью за здоровье, жизнь людей, за большие общественные, материальные ценности (учитель, врач, инженер по технике безопасности, аудитор).

3. В зависимости от средств труда профессии подразделяют на четыре группы.

- Профессии, связанные с использованием ручного труда (столяр, монтажник радиоаппаратуры, ювелир, музыкант, хирург).

- Профессии, связанные с использованием машин с ручным управлением (токарь, водитель, машинист, оператор связи).

- Профессии, связанные с использованием полуавтоматов, автоматов, автоматических линий, робототехнических комплексов (сталевар, печатник, аппаратчик, диспетчер энергосистемы).

- Профессии, связанные с использованием функциональных средств, орудий труда (преподаватель, актер, дирижер, режиссер, спортсмен).

4. В зависимости от цели труда можно выделить три класса профессий.

- Гностические: распознать, различить, оценить, проверить (санитарный врач, литературный критик, контролер, товаровед, эксперт, следователь).

- Преобразующие: обработать, переместить, организовать, преобразовать (водитель, живописец, преподаватель, паркетчик, слесарь, портной).

- Изыскательские: изобрести, придумать, найти новый вариант, сконструировать (закройщик, разметчик, селекционер, художник-оформитель) [3, с.14-18].

Практическая работа

1. Определите формулу своей будущей профессии

2. Заполните таблицу

Профессия	Формула профессии
Учитель	
Программист	
Тракторист	
Зоотехник	
Врач	
Пианист	

Занятие 3 «Внутренний мир человека и система представлений о себе»

В ранней юности происходит постепенная смена предметных компонентов Я-концепции, в частности, соотношение телесных и морально-психологических компонентов своего «Я». Юноша привыкает к своей внешности, формирует относительно устойчивый образ своего тела, принимает свою внешность и соответственно стабилизирует связанный с ней уровень притязаний. Постепенно на первый план выступают теперь другие свойства «Я» - умственные способности, волевые и моральные качества, от которых зависит успешность деятельности и отношения с окружающими.

Самооценка - оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Самооценка характеризуется как стержень процесса самосознания, показатель индивидуального уровня его развития, интегрирующее начало и его личностный аспект, органично включенный в процесс самопознания [3, с.22-24].

Практическая часть:

Тест «Уровень самооценки»

Варианты ответов: очень часто – 4 балла, часто – 3 балла, иногда – 2 балла, редко – 1 балл, никогда – 0 баллов.

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность по работе.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.

16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня очень многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто волнуюсь, и понапрасну.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждет от меня общественность.

Обработка результатов: Для того, чтобы определить уровень самооценки, необходимо сложить баллы по всем 32 суждениям.

Сумма баллов от 0 до 25 говорит о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, оказывается неотягощенным «комплексом неполноценности», правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.

Сумма баллов от 26 до 45 свидетельствует о среднем уровне самооценки, при котором человек редко страдает от «комплекса неполноценности» и лишь время от времени старается подладиться под мнения других.

Сумма баллов от 46 до 128 указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек болезненно переносит критические замечания в свой адрес, старается всегда считаться - с мнениями других и часто страдает от «комплекса неполноценности».

Занятие 4 «Знакомство с профиограммами различных профессий. Составление профиограммы интересующей профессии»

Практическая работа

Составить профиограмму выбранной профессии по образцу:

Профиограмма профессии «Оператор ЭВМ»

Общая характеристика профессии

Профессия оператор ЭВМ – новая и перспективная. Нет такой отрасли экономики, где бы не применялась электронно-вычислительная техника.

Для решения широкого круга управленческих, экономических и научно-технических задач создаются системы вычислительных центров.

Содержание труда

Операторы ЭВМ в процессе работы решают стандартные, обусловленные инструкциями задачи. В общих чертах профессиональная деятельность оператора ЭВМ состоит в следующем: он выполняет все необходимые операции на командном пульте ЭВМ, а также на всех ее других устройствах, обеспечивая общее управление электронной системой в соответствии с установленной технологией.

Условия труда

Операторы ЭВМ работают в нормальных бытовых условиях, хорошо освещенных и вентилируемых помещениях. Рабочее положение – сидя за пультом управления ЭВМ. Спецодежда – белый халат.

Требования профессии к человеку

Большую роль в профессиональной деятельности оператора занимают зрительные восприятия. Они участвуют при ознакомлении оператора с заданием и его выполнением. Управление ЭВМ осуществляется в условиях считывания зрительных сигналов на шкалах, размещенных над определенными элементами и устройствами машины. Благодаря этим сигналам он проводит необходимые действия и манипуляции, направленные на пуск машины, ее остановку, замедление и изменение хода функционирования машины. Такого рода профессиональные задачи предъявляют высокие требования к точности зрительного восприятия и его объему. Оператор должен также хорошо различать световые сигналы различного цвета и интенсивности.

Самая большая нагрузка приходится на внимание и память оператора. Успешное решение профессиональных задач требует от оператора устойчивости концентрации внимания.

Оператор должен постоянно следить за различными сигналами, поэтому он должен обладать высоким уровнем развития распределения и переключения внимания.

У оператора ЭВМ высокой квалификации должна быть также хорошая память. Он должен помнить множество правил и инструкций по обслуживанию машины, знать способы использования различных методов управления ЭВМ.

Высокий темп работы оператора требует от него точных и безошибочных действий. Допущенные ошибки, неточности в работе оператора недопустимы. Все это предъявляет высокие требования к оперативной и кратковременной зрительной памяти специалиста.

Основную роль в профессиональной деятельности оператора ЭВМ играют зрительные представления. Различные сигналы дают оператору информацию в закодированном виде о функционировании ЭВМ. На основании переработки поступающей информации у него возникают представления о ходе выполнения задания и его этапах. В основе этой работы лежит репродуктивное воображение и представление, которое должно быть не ниже среднего уровня.

Успешность профессиональной деятельности оператора в значительной степени зависит от его способности быстро набирать цифры на клавиатуре машины. Опытные операторы набирают числа «слепым» методом, не глядя на клавиатуру. Таким образом, у оператора ЭВМ должен быть очень высокий уровень развития скорости и точности движений.

Труд оператора ЭВМ требует постоянного внимания на протяжении всего рабочего дня. Поэтому с этой работой хорошо справляются специалисты с высоким уровнем развития эмоционально-волевой устойчивости. Недостаточный уровень самообладания создает предпосылки для возникновения у оператора состояния повышенной усталости, нервного напряжения.

Профессия оператора ЭВМ требует от человека высокой ответственности, дисциплинированности, трудолюбия, точности при выполнении задания, самоконтроля, большой работоспособности, настойчивости, стремления к повышению знаний.

Основными противопоказаниями для выбора этой специальности являются: отклонения в эмоционально-волевой и сенсомоторной сферах; низкий уровень развития профессионально значимых свойств внимания, памяти; несформированные профессионально ценные личностные качества; сердечно-сосудистые заболевания.

Необходимые знания

Оператор ЭВМ должен знать математику, физику, устройство ЭВМ, правила пользования вычислительной техникой, языки программирования, условия безопасной работы.

Где можно получить специальность

Подготовка операторов ЭВМ осуществляется в профессиональных училищах. Подготовка же специалистов средней квалификации осуществляется в промышленно-экономических, торговых, машиностроительных и других техникумах. Для подготовки специалистов с высоким образованием имеются специальные факультеты при финансово-экономических, инженерно-экономических и других вузах [4, с.207-210].

Занятие 5 «Интересы, склонности, способности»

Сильным побудительным фактором, обуславливающим выбор профессии, являются интересы и склонности.

Интересы — это побуждения познавательного характера. Интересы обусловлены потребностями: духовными (потребность в познании и эстетическом наслаждении), общественными (потребность в труде, общении, общественной деятельности), материальными (потребность в одежде, питании, жилище). Люди, как правило, интересуются теми предметами и явлениями, которые привлекают их внимание и способны удовлетворить их потребности.

Профессиональный интерес — эмоционально окрашенное отношение человека к определенному виду деятельности.

Интересы различают:

1. по содержанию (например, музыкальные, технические);

2. по широте (широкие, т.е. разносторонние, или узкие, направленные только на один предмет);
3. по глубине (глубокие или поверхностные);
4. по длительности (устойчивые или неустойчивые)

Склонность - это нечто большее, чем просто познавательное побуждение. Это активное, сознательное, преобразующее отношение к чему-либо.

Способности — это индивидуальные особенности личности, обеспечивающие ему успех в деятельности.

Ведущие свойства специальных способностей (по Е. А. Климову)

Литературные	Особенности творческого воображения и мышления, хорошо развитая речь, яркие и наглядные образы памяти, развитие эстетических чувств, чувство языков
Технические	Интерес к технике, техническому творчеству, стремление работать на машинах и станках, с инструментом, успешное усвоение физики, химии, математики, черчения и т.п.
Организаторские	Умение легко входить в контакт с людьми, понимание психологии человека, умение распределить работу между людьми, умение заставить людей работать, довести начатое дело до конца
Математические	Умение обобщать, гибкость мыслительных процессов, легкость переходов от прямого к обратному ходу мыслей, логическое мышление
Педагогические	Педагогический такт, наблюдательность, любовь к детям, потребность в передаче знаний
Художественные	Особенности творческого воображения и мышления, свойства зрительной памяти, способствующие созданию и сохранению ярких образов, развитие эстетических чувств, проявляющихся в эмоциональном отношении к воспринимаемому, волевые качества, обеспечивающие претворение замыслов в действительность

Талант — выдающиеся способности личности в определенной деятельности.

Гениальность — наивысшая степень творческих проявлений личности.

Практическое занятие

Анкета интересов

Вам необходимо ответить на все вопросы анкеты, не пропуская ни одного. Если то занятие, о котором говорится в вопросе, соответствует вашим интересам (нравится,

хотели бы заниматься), то в клеточке, на листе ответов, обозначенной тем же номером, что и вопрос, нужно поставить знак "+", если не соответствует, то знак "-", если не знаете или сомневаетесь - "0".

1. Решать математические задачи и делать сложные математические расчеты.
2. Готовить растворы, смешивать реактивы.
3. Изучать особенности физиологических процессов в различных организмах.
4. Собирать коллекции минералов.
5. Делать (склеивать) модели самолетов, планеров, кораблей.
6. Выполнять работу, используя измерительные и испытательные приборы.
7. Читать произведения классической литературы, мировой литературы.
8. Читать книги о работе милиции.
9. Знакомиться с историей искусства нашего государства.
10. Читать книги о воспитании детей и молодежи, о работе учителей.
11. Читать книги о работе врачей, медицинские журналы.
12. Заботиться об уюте в помещении.
13. Читать военную литературу.
14. Слушать оперную и симфоническую музыку.
15. Читать книги о художниках.
16. Уроки математики.
17. Решать задачи по химии.
18. Изучать анатомическую структуру растений и животных.
19. Читать о разных странах, их экономическом и государственном устройстве.
20. Читать технические журналы ("Техника-молодежи", "Юный техник").
21. Читать статьи и научно-популярные журналы о достижениях в области радиотехники.
22. Анализировать, сравнивать и оценивать литературные произведения.
23. Знакомиться с различными законами, распоряжениями, уставами, инструкциями.
24. Изучать историю города или района, в котором Вы живете.
25. Помогать товарищам, отставшим в учебе, объяснять трудные вопросы.
26. Уроки анатомии и физиологии человека.
27. Составлять и вести картотеки.
28. Знакомиться с военной техникой.
29. Слушать современную популярную музыку.
30. Посещать музеи, художественные выставки.
31. Учиться в математической школе.
32. Уроки химии.
33. Читать книги о растениях и животных.
34. Ездить в экспедиции с геологами.
35. Знакомиться с современными достижениями техники (слушать и смотреть радио- и телепередачи, посещать технические выставки).
36. Заниматься в радиотехническом кружке.
37. Читать литературно-критические и публицистические статьи.
38. Изучать политический строй и социальные изменения в других странах.
39. Читать книги на исторические темы.
40. Выполнять шефскую работу.
41. Знакомиться с достижениями в области медицины.
42. Организовывать питание в походах.
43. Уроки физкультуры.
44. Заниматься в музыкальной школе.
45. Заниматься в изостудии.

46. Решать задачи по алгебре.
47. Делать опыты по химии.
48. Уроки ботаники, зоологии, анатомии.
49. Узнавать об открытии новых месторождений полезных ископаемых.
50. Разбираться в технических чертежах и схемах.
51. Ремонтировать бытовые электроприборы.
52. Пробовать писать рассказы, стихи.
53. Делать сообщения о политических событиях.
54. Смотреть фильмы об исторических событиях в разных странах.
55. Готовить доклады, сообщения и выступать с ними перед младшими.
56. Заботиться о больных, оказывать им помощь.
57. Помочь товарищу выбрать в магазине одежду, которая ему больше всего подходит.
58. Участвовать в военных играх, походах.
59. Декламировать, петь в хоре, выступать на сцене.
60. Оформлять стенгазеты, стенды, выставки.
61. Решить задачи по геометрии.
62. Самостоятельно выводить формулы химических реакций.
63. Изучать с помощью микроскопа живые ткани, наблюдать поведение мельчайших организмов.
64. Уроки географии.
65. Собирать и ремонтировать различные механизмы (велосипед, швейную машинку, часы и др.).
66. Собирать и ремонтировать радиоаппаратуру.
67. Изучать происхождение слов и выражений.
68. Выступать с докладами, сообщениями перед большим количеством людей.
69. Знакомиться с древней культурой по раскопкам археологов.
70. Работать воспитателем в младших классах.
71. Делать перевязки, оказывать первую помощь при травмах.
72. Оказывать людям различные бытовые услуги.
73. Заниматься в спортивной секции.
74. Играть на музыкальных инструментах.
75. Рисовать карандашом, фломастером, красками.
76. Читать научно-популярную литературу о математических открытиях.
77. Заниматься в химическом кружке.
78. Ухаживать за растениями и животными.
79. Совершать длительные и трудные походы, во время которых приходится напряженно работать по заданной программе.
80. Уроки труда.
81. Разбираться в сложных радиосхемах.
82. Работать со словарем, литературными источниками, библиографическими справочниками.
83. Читать в газетах и смотреть по телевизору политические новости.
84. Знакомиться с законами исторического развития человечества.
85. Проводить время с маленькими детьми, рассказывать им, читать книги.
86. Проявлять заботу и чуткость по отношению к людям.
87. Проявлять такт, выдержку, самообладание в общении с людьми.
88. Изучать историю крупных исторических сражений и судьбы выдающихся полководцев.
89. Смотреть театральные постановки по телевизору.
90. Знакомиться с картинами, скульптурными памятниками, другими произведениями искусства.

91. Заниматься в математическом кружке.
92. Узнавать о новых достижениях в химии.
93. Участвовать в работе биологического кружка, проводить опыты с растениями и животными.
94. Составлять географические и геологические карты.
95. Научиться водить машину и самому ее ремонтировать.
96. Уроки физики.
97. Писать сочинения на свободные темы.
98. Вести дискуссии на политические темы.
99. Сравнить обычаи и нравы различных народов, знакомиться с историей культуры.
100. Анализировать свои поступки, поведение в общении с людьми.
101. Читать медицинскую справочную литературу.
102. Работать над улучшением условий труда и совершенствованием оборудования.
103. Заниматься каким-либо видом спорта, участвовать в спортивных мероприятиях.
104. Участвовать в вечерах школьной самодеятельности, дискотеках.
105. Выпиливать, выжигать, резать по дереву.
106. Выполнять работу, требующую знаний математических правил и формул.
107. Выполнять работу, требующую знаний, принципов и законов химии.
108. Выполнять работу на открытом воздухе, требующую физической нагрузки.
109. Длительно работать в полевых условиях.
110. Выполнять сложные технические работы, требующие большой точности.
111. Выполнять работу в закрытом помещении, требующую физической нагрузки.
112. Работу, требующую анализа, обдумывания, умения выражать свои мысли.
113. Работу, требующую беспристрастного отношения к людям, понимания их психологии.
114. Работать с книгами, сравнивая и анализируя изученное.
115. Работу, требующую большого такта, выдержки, самообладания.
116. Работу, требующую большой любви к людям, внимательного к ним отношения.
117. Постоянно работать с людьми.
118. Работу, требующую решительности, выносливости и дисциплинированности.
119. Работу, требующую постоянной подготовки, повторных упражнений.
120. Видеть в обыденном прекрасное и стремиться передать это людям.

Лист ответов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	42	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105
106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120

Ключ к анкете интересов (по столбикам)

1 – математика
2 – химия

9 – история и археология
10 – педагогика

- 3 – биология
- 4 – геология и география
- 5 – техника
- 6 – электрорадиотехника
- 7 – философия и журналистика
- 8 – юридические науки

- 11 – медицина
- 12 – труд в сфере обслуживания
- 13 – военное дело и спорт
- 14 – вокальное и театральное искусство
- 15 – декоративно-прикладное искусство

Если в нескольких столбиках насчитывается по 4-5 плюсов, можно говорить о неопределенности интересов. Наличие устойчивого интереса к определенной области деятельности или знаний можно зафиксировать, если в одном из столбиков будет насчитываться 6-8 плюсов.

Выявив интерес, соотнесите его с профессией, которую Вы намерены выбрать.

Методика «Определение склонностей»

Обработка и интерпретация результатов

По каждому столбцу листа ответов подсчитывается сумма баллов. Полученные значения вносятся в нижнюю строку. Показатели, относящиеся к соответствующим столбцам листа ответов, характеризуют:

А - склонность к работе с людьми

Б - склонность к умственным видам работ

В - склонность к работе на производстве

Г - склонность к эстетике и искусству

Д - склонность к подвижным видам деятельности

Е - склонность к планово-экономическим видам работ или степени материальной заинтересованности

Уровень выраженности показателей определяется по таблице

Пол	Показатели	Уровень выраженности качества				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
Мужской	А	18	16-17	15	13-14	12
	Б	18	17	14-16	13	12
	В	24	22-23	20-21	18-19	17
	Г	17	14-16	12-13	10-22	9
	Д	21	19-20	17-18	14-16	13
	Е	15	13-14	11-12	9-10	8
Женский	А	19	18	16-17	15	14
	Б	18	15-17	13-14	12	11
	В	18	15-17	13-14	11-12	10
	Г	22	20-21	18-19	16-17	15
	Д	21	19-20	17-18	15-16	14

Е	16	14-15	12-13	10-11	9
---	----	-------	-------	-------	---

Инструкция к методике «Определение склонностей». Укажите, какому из двух ответов на вопросы, Вы отдаете предпочтение. Внесите его в соответствующую клетку листа ответов. Некоторые вопросы могут показаться Вам одинаково интересными, в таком случае отдайте все же предпочтение одному из них.

Свои ответы оцените баллами от 0 до 3 следующим образом:

1. Если Вы согласны с положением «а» внесите цифру «3», а в клетку «б» - «0».
2. Если Вы согласны с положением «б», но не согласны с положением «а», то в клетку «б» внесите цифру «3», а в клетку «а» - «0».
3. Если Вы отдаете незначительное предпочтение положению «а», а не «б», то в клетку «а» внесите цифру «2», а в клетку «б» - «1».
4. Если Вы отдаете незначительное предпочтение положению «б», а не «а», то в клетку «а» внесите цифру «1», а в клетку «б» - «2».

Постарайтесь на все вопросы ответить добросовестно, придерживаясь вышеизложенной инструкции.

Анкета

1. Некоторые люди считают, что важнее:
 - а) много знать, чем
 - б) создавать материальные блага. Правы ли они?
2. Что Вас больше всего привлекает при чтении книг?
 - а) прекрасный литературный стиль или
 - б) яркое изображение смелости и храбрости героев.
3. Какое награждение Вас больше бы обрадовало?
 - а) за научное изобретение или
 - б) за общественную деятельность на общее благо.
4. Если бы Вам представилась возможность занять определенный пост, какой бы Вы выбрали?
 - а) директора универмага или
 - б) главного инженера завода.
5. Что, на Ваш взгляд, следует больше ценить у участников самодеятельности?
 - а) то, что они несут людям искусство и красоту или
 - б) то, что они выполняют общественно полезную работу.
6. Какая, на Ваш взгляд, область деятельности человека в будущем будет иметь доминирующее значение?
 - а) физика, или
 - б) физическая культура.
7. Если бы Вам предоставили пост директора школы, на что бы Вы обратили большее внимание?
 - а) на создание необходимых удобств (образцовая столовая, комната отдыха и пр.) или
 - б) на сплочение дружеского и трудолюбивого коллектива.
8. Вы на выставке. Что Вас больше привлекает в экспонатах?
 - а) цвет, совершенство формы или
 - б) их внутреннее устройство (как и из чего они сделаны).

9. Какие черты характера в человеке Вам больше нравятся?
- а) мужество, смелость, выносливость или
 - б) дружелюбие, чуткость, отсутствие корысти.
10. Представьте, что Вы профессор университета. Какому бы предмету Вы отдали предпочтение в свободное от работы время?
- а) занятиям по литературе или
 - б) опытам по физике, химии.
11. Вам предоставляется возможность совершить путешествие в разные страны. В качестве кого бы Вы охотнее поехали?
- а) как известный спортсмен на международные соревнования или
 - б) как известный специалист внешней торговли с целью покупки необходимых товаров для нашей страны.
12. В газете две статьи разного содержания. Какая из них вызвала бы у Вас большую заинтересованность?
- а) статья о машине нового типа или
 - б) статья о новой научной теории.
13. Вы смотрите военный или спортивный парад. Что больше привлекает Ваше внимание?
- а) слаженность ходьбы, бодрость, грациозность участников парада или
 - б) внешнее оформление колонн (знамена, одежда и пр.).
14. Представьте, что у Вас много свободного времени. Чем бы Вы охотнее занялись?
- а) чем-либо практическим (ручным трудом) или
 - б) общественной работой (на добровольных началах).
15. Какую выставку Вы бы с большим удовольствием посмотрели?
- а) выставку новых продовольственных товаров или
 - б) выставку новинок научной аппаратуры (физики, химии, биологии).
16. Если бы в школе было только два кружка, какой бы Вы выбрали?
- а) технический или
 - б) музыкальный.
17. Как Вам кажется, на что следовало бы в школе обратить большое внимание?
- а) на успеваемость учащихся, так как это необходимо для их будущего или
 - б) на спорт, так как это нужно для укрепления их здоровья.
18. Какие журналы Вы бы с большим удовольствием читали?
- а) научно-популярные или
 - б) литературно-художественные.
19. Какая из двух работ на свежем воздухе Вас больше бы привлекала?
- а) работа с машинами или
 - б) «ходячая» работа (агроном, лесничий, дорожный мастер).
20. Какая, на Ваш взгляд, задача школы важнее?
- а) подготовить учащихся к практической деятельности, к умению создавать материальные блага или
 - б) подготовить учащихся к работе с людьми, чтобы они могли помогать другим в этом.
21. Какими выдающимися учеными Вы больше интересуетесь?

- а) Поповым, Циолковским или
 - б) Менделеевым, Павловым.
22. Что важнее для человека?
- а) создавать себе благополучный, удобный быт или
 - б) жить без некоторых удобств, но иметь возможность пользоваться сокровищницей искусства, создавать искусство.
23. Для благополучия общества необходимы?
- а) правосудие или
 - б) техника.
24. Какую из двух книг Вы с большим удовольствием читали бы?
- а) о достижениях спортсменов в нашей республике или
 - б) о развитии промышленности в нашей республике.
25. Что обществу принесет больше пользы?
- а) забота о благосостоянии граждан или
 - б) изучение поведения людей.
26. Служба быта оказывает людям разные услуги (изготавливает обувь, шьет одежду и пр.) Считаете ли Вы необходимым?
- а) и впредь развивать эту отрасль, чтобы всесторонне обслуживать людей или
 - б) лучше создавать такую технику, которой можно было бы самим воспользоваться в быту.
27. Какие бы лекции Вы с большим удовольствием слушали?
- а) о выдающихся ученых или
 - б) выдающихся художниками.
28. Какого характера научную работу Вы бы выбрали?
- а) работу в библиотеке с книгами или
 - б) работу на свежем воздухе в экспедиции.
29. Что бы Вас больше заинтересовало в печати?
- а) сообщение о выигрыше денежно-вещевой лотереи или
 - б) сообщение о состоявшейся художественной выставке.
30. Вам предоставляется выбор профессии. Которой из них Вы бы отдали предпочтение?
- а) физической культуре или другой работе, связанной с движением или
 - б) работе малоподвижной, но по созданию новой техники. [4, с.214-225]

Занятие 6 «Влияние темперамента на выбор профессии»

Темпераментом - называют совокупность свойств, характеризующих динамические особенности протекания психических процессов и поведения человека, их силу, скорость, возникновение, прекращение и изменение.

Сегодня существует несколько разных типологий темперамента, но чаще всего наблюдаются те четыре типа, которые известны нам из классического учения о темпераментах: сангвинический, холерический, флегматический и меланхолический.

В большинстве случаев в людях сочетаются черты всех четырех типов темперамента, один из которых выражен сильнее, а другие слабее. Можно говорить не о темпераменте, а о «темпераментной структуре», которая включает в себя все типы.

Темперамент непосредственно сказывается на стиле работы, хотя степень его влияния на труд зависит от производственных условий и подготовленности рабочего или учащегося к данному виду труда и его направленности.

Стиль работы — это совокупность манер поведения работника в труде, выражающаяся в целеустремленности, интересе, продолжительности вработываемости, в темпе и производительности труда, в ритмичности трудового процесса, в требовательности к качеству результатов труда.

Сангвиник- может быть надежным в любой работе, кроме автоматической, однообразной и медлительной. Он более способен к живой, подвижной деятельности, требующей смекалки, находчивости и активности. Сангвиник обычно целеустремлен, работает не ради самой работы по необходимости, а с определенной целью достичь желаемого, причем настойчиво и терпеливо добивается намеченного результата. Но эта целеустремленность и настойчивость проявляются им, когда работа разнообразна и удовлетворяет его склонность к смене впечатлений. Во всех делах в меру сдержан и спокоен. Однако не терпит помех в работе с чьей-либо стороны. В случае таких задержек в работе часто «опускает руки», проявляет уже безразличие к делу и даже апатию.

Холерик- наиболее успешно выполняет работы с ярко выраженной цикличностью, где в какие-то периоды рабочего цикла требуется максимальное напряжение сил, а потом деятельность сменяется более спокойной работой другого характера до следующего цикла. Но он может со временем приспособиться и к равномерному ритму работы, которую хорошо освоит, и будет иметь в ней неизменный успех.

Следует иметь в виду, что холерический темперамент более других способствует напряженности при выполнении опасных и ответственных действий, в которых допускаются те или иные неточности. Поэтому очень важно побуждать и укреплять его уверенность в успехе. Ему свойственно плохое самообладание. В случаях неудач — а они в период обучения у него бывают часто — он может принять опрометчивые решения.

Холерикам предписывается деятельность, позволяющая установить нормальный порядок в труде и отдыхе, работу умеренно-деятельную, поскольку утомляющие физические и умственные занятия неблагоприятны для представителей данного типа темперамента. Вместе с тем они не должны выбирать профессию, требующую сидячего образа жизни, а также занятий, связанных с длительным пребыванием у огня (горны, печи) и, вообще, с высокими температурами, так как это тоже вредно для их здоровья.

Флегматику- наиболее соответствует такая учебная и производственная работа, где нет необходимости в быстром выполнении сноровистых и разнообразных действий. Флегматик приступает к работе не спеша, но готовится к ней обстоятельно, ничего не упуская из поля своего внимания. Вработывается в нормальный ритм сравнительно долго. Темп работы не высок. Однако благодаря обстоятельной подготовке к работе, упорству и настойчивости производительность его труда может быть вполне удовлетворительной. Он требователен к качеству своей работы, но не стремится сделать больше и лучше, чем от него требуется. Не склонен к смене видов деятельности и их целей. Более расположен к однообразной, хорошо им освоенной работе.

Флегматика приходится поторапливать. И при этом, учитывая его упорство и настойчивость в работе, а также то, что он и без понукания работает с большим, хотя и не ярко выраженным, напряжением, его нельзя упрекать в медлительности, потому что это его свойство не зависит от его воли. Его нужно поторапливать, помогая и подбадривая, но не лишая самостоятельности в действиях и излишне не опекая.

Меланхолик- в отношении эмоциональной возбудимости и впечатлительности — полная противоположность флегматику. Некоторое сходство их можно заметить лишь в вялом реагировании на раздражители, поступающие из окружающей среды, и в медлительности действий, хотя причины вялости и медлительности у них различны. Он может вполне

успешно работать в спокойной и безопасной обстановке, не требующей от него быстрых реакций и частой смены характера деятельности. Однако длительное время, переживая обиды и даже незначительные «уколы» самолюбия, часто отвлекается в своих мыслях от выполняемой работы, допуская невнимательность и ошибки, поэтому вработывается в нормальный ритм труда медленно и сохраняет его недолго в результате периодических появлений апатии и вялости. Темп работы непостоянен. Плодотворность труда может быть весьма высокой при бодром настроении и низкой — при подавленном.

Предпочитает работать в одиночку. Благодаря своей высокой чувствительности, он легко улавливает и понимает тонкости в поведении людей, окружающем его мире, а так же в искусстве, литературе, музыке. Меланхолику подходит работа, требующая внимания, умения вникнуть и проработать мельчайшие детали. Ему противопоказана деятельность, требующая значительного напряжения, связанная с неожиданностями и осложнениями.

Таким образом, влияние свойств нервной системы (силы, подвижности, уравновешенности) и связанных с ними типологических особенностей личности на мотивацию деятельности проявляется в том, что у людей с определенным темпераментом обнаруживается предпочтение определенному типу профессиональной деятельности [3, с.37].

«Здоровье и выбор профессии»

Во все эпохи и у всех народов здоровье людей и особенно здоровье молодого поколения – детей и подростков – было главным богатством нации. Ее золотым запасом.

На исходе XX века, когда все человечество столкнулось с целым рядом социальных, психологических, демографических, экологических и других проблем, вопросы сохранения и укрепления здоровья встали перед всеми живущими на планете в полный рост.

Большинство из нас понимают здоровье как отсутствие болезней. Но этот традиционный взгляд на здоровье довольно примитивен. Есть более глубокое толкование данного понятия. Так, в Большой Медицинской Энциклопедии утверждается: «Здоровье – такое состояние организма человека, когда функции всех организмов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения»

Наиболее широкое признание получено определение здоровья, приведенное в Уставе Всемирной организации здравоохранения еще в 1946 г.: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов»

Составляющими здоровья являются следующие компоненты:

соматическое здоровье – определяется функционированием органов и систем организма: дыхательной, сердечно-сосудистой, выделительной, эндокринной и т.д.

- физическое здоровье – способность человека к физической нагрузке;

- душевное (психическое) здоровье человека определяется следующими показателями: ориентация в пространстве, времени; память; внимание; контроль своего поведения, мыслей, чувств; частота и интенсивность общих положительных эмоций;

социальное здоровье – характеризуется частотой общения с друзьями, близкими людьми, т.е. количеством и качеством социальных связей.

Помимо здоровья индивидуального различают здоровье населения как понятие статистическое. Оно характеризуется комплексом демографических показателей: рождаемостью, смертностью, детской смертностью, уровнем физического развития, заболеваемостью, средней продолжительностью жизни.

Существует 4 признака здоровья:

- 1) Отсутствие в момент обследования хронических заболеваний;
 - 2) Нормальный уровень функционирования органов и систем;
 - 3) Высокая степень сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям, отсутствие склонности к заболеванию;
 - 4) Соответствие физического и психического развития возрасту.
- Факторы, которые влияют на здоровье, весьма разнообразны. Прежде всего действует так называемый генетический фактор – внутренний фактор здоровья, получаемый с рождением. Это то "наследственное", которое в дальнейшем можно или приумножить, или растерять [9], [4, с.242]

Практическая часть

Составить план физической подготовки к предполагаемой профессии

Занятие 7 «Жизненный и профессиональный планы»

Профессиональный план – это представление человека о своём профессиональном будущем, поэтому его построение зависит от него самого, его опыта. Говоря о профессиональном плане, мы говорим о пути, имеющем протяжённость во времени.

Планирование обычно бывает: долгосрочное (на несколько десятилетий вперёд); на средний срок (несколько месяцев или лет) и краткосрочное (несколько дней, недель).

Планирование профессионального пути у человека чаще всего идёт как намётки основных вех. Причём эти вехи могут быть разные: временные (например, к 23 годам окончить институт и найти хорошую работу), событийные (стать менеджером) без чёткого указания возраста человека при совершении события.

Планируя свою профессиональную карьеру, необходимо проявить максимум самостоятельности. Ошибки, пока они только в планах, исправимы. У вас есть знания о себе и о мире профессий, ведь осознанным выбор человека может быть только тогда, когда учитываются все обстоятельства дела.

При составлении профессионального плана надо обдумать свою главную цель, полезно продумать реальные пути и средства достижения поставленной цели. Необходимо помнить, что в профессиональном плане всегда должен присутствовать и запасной вариант, ведь наша жизнь изменчива, и на пути к поставленной цели могут возникнуть неожиданные препятствия: неудача на ЕНТ, непредвиденное снижение спроса на избранную профессию, отсутствие материальных возможностей и многое другое [4, с.238]

Для планирования своего профессионального пути часто используется схема профессионального планирования, разработанная Е.А. Климовым:

Схема личного профессионального плана

Главная цель – какую профессию выбираю	Чем буду заниматься, какой трудовой вклад внесу в общее дело, каким буду, где буду, на кого буду равняться, кем я буду, чего достигну.
--	--

Ближайшие задачи и более отдаленные цели	Первая проба сил, работа, чему и где учиться, перспективы повышения мастерства, профессионального роста
Пути и средства достижения ближайших целей	Изучение справочной литературы, беседы со специалистами, самообразование, поступление в определенное учебное заведение (ПТУ, колледж, ВУЗ курсы)
Внешние препятствия на пути достижения цели	Трудности, возможные препятствия, возможные противодействия тех или иных людей
Свои возможности для достижения цели	Состояние здоровья, способности к обучению, настойчивость, терпение, склонности к практической и теоретической работе, другие личные качества, необходимые для учебы и работы по данной специальности, работа по самовоспитанию
Запасные варианты и пути их достижения	Например: “не пройду по конкурсу в техникум – попробую поступить на ту же специальность в ПТУ “ и т.д.

«Профессиональная пригодность»

Профессиональная пригодность - наличие у человека качеств, обеспечивающих успешное выполнение профессиональных обязанностей при сохранении здоровья на всем протяжении трудовой жизни. П. п. определяется по совокупности критериев, среди которых важное место занимают медицинские показатели, а также наличие профессионально важных психофизиологических качеств. Эти качества оцениваются в исследованиях, учитывающих типологические и индивидуальные особенности высшей нервной деятельности человека. Для многих профессий учитывается состояние сенсорных систем, особенно зрения и слуха. В некоторых случаях оказывается необходимым учет социально-психологических критериев.

Решая задачу оценки и прогнозирования П. п., необходимо учитывать как профессионально значимые устойчивые психофизиологические свойства личности, так и др. характеристики: антропометрические данные, физическое развитие и состояние здоровья кандидатов на соответствующие специальности. Многие профессии сопряжены не только с выполнением набора специфических рабочих операций, но и с особенностями режима труда и отдыха (сменный труд с ночной занятостью, дежурство за пультом контроля технических систем), с влиянием производственной среды и воздействием экстремальных факторов (работа на Севере, в Заполярье). Не все люди в необходимой мере и в приемлемые сроки могут овладеть профессией, предъявляющей особые требования к состоянию здоровья, приспособиться к специфическим условиям работы по данной специальности. В ряде случаев приходится отбирать тех из них, которые обладают наибольшей устойчивостью к воздействию условий трудовой деятельности, могут адаптироваться к ним в относительно короткие сроки без ущерба для здоровья и работоспособности.

При определении П. п. недостаточно оценить какое-то одно психофизиологическое свойство, даже если оно и является весьма важным. Для оценки психофизиологических

свойств, выделенных в результате профессиографического анализа деятельности, используются соответствующие методики, обладающие необходимой надежностью и прогностической валидностью:

индивидуальное обследование с применением аппаратных методик;
групповое обследование с использованием бланковых психофизиологических тестов;
индивидуальная беседа и наблюдение по заранее составленным планам;
моделирование основных элементов профессиональной деятельности.
После получения средних величин психофизиологические свойства ранжируются по их важности для конкретного вида профессиональной деятельности. Составляется перечень профессионально важных психофизиологических свойств.

В процессе профессионального отбора оценка П. п. проводится по принципу деления контингента на группы: пригодные, непригодные и условно пригодные. Непригодными считаются лица, которые не могут быть использованы в данной профессии. К условно пригодным относятся кандидаты в профессию. В ходе тренировки при достаточно сильной положительной мотивации происходит успешное развитие отдельных профессионально важных функций, после чего лица из категории условно пригодных переходят в категорию пригодных для работы в данной профессии [1, с.34]

Занятие 8 «Пути получения профессии»

Начальное и среднее профессиональное образование

Система начального профессионального образования России включает 3,9 тысяч учебных заведений, которые готовят кадры почти по 300 профессиям. В профессиональных училищах и лицеях обучается более полутора миллионов подростков, большинство из которых наряду с профессиональными навыками получают аттестат о полном среднем образовании. После спада начала 90-ых годов система активно развивается, приспособиваясь к новым рыночным условиям и изменившемуся спросу на рынке труда.

В учреждениях профессионального образования готовят не только рабочих. Для приобретения квалификации здесь необходимы углубленные общие и специальные знания, иной уровень профессионального мышления. В учебном плане училищ и колледжей десятки предметов, курсовых работ, зачетов и экзаменов. Их выпускники способны самостоятельно осваивать новые технологии и виды работ, расти профессионально.

В государственные образовательные учреждения начального профессионального образования принимаются граждане Российской Федерации, иностранные граждане и лица без гражданства, имеющие основное общее и среднее (полное) общее образование. Все они имеют право получить бесплатно начальное профессиональное образование, если образование данного уровня они получают впервые.

Для поступления в профессиональное училище или лицей необходимо представить:

- заявление на имя директора о приеме с указанием избранной профессии;
- документ об образовании в подлиннике;
- медицинскую справку – 086/у о профессиональной пригодности;
- справку с места жительства;
- четыре фотографии размером 3х4;

- паспорт, свидетельство о рождении (копии).

Другие документы представляются поступающим дополнительно, если он претендует на льготы, установленные законодательством Российской Федерации.

Документы подаются в приемную комиссию, которая начинает свою работу по приему документов с 1 июня и заканчивает 25-30 августа.

Выпускники основной школы (9 класс) за 3-4 года смогут получить среднее образование и профессию; выпускники средней школы (11 класс) обучаются 1-2 года.

Выпускники профессиональных лицеев и училищ, успешно закончившие учебные заведения НПО и получившие диплом, могут поступить в техникумы, ВУЗы.

Выпускники школ и молодежь, не имеющие основного общего образования (7-8 классов), желающие получить только профессию, могут быть приняты в группы общего типа без получения среднего образования со сроком обучения 1-2 года [2, с.25]

Высшее образование, высшее профессиональное образование

Верхний уровень профессионального образования, следующий после среднего общего или профессионального образования в трёхуровневой системе. Включает в себя совокупность систематизированных знаний и практических навыков, которые позволяют решать теоретические и практические задачи по профессиональному профилю. В отличие от общего, даже в развитых странах высшее образование не является всеобщим и тем более бесплатным.

Высшее образование осваивают в высших учебных заведениях — университетах, академиях, институтах и колледжах. В некоторых странах существуют собственные традиционные названия или вариации указанных названий.

Система высшего образования в разных странах базируется на одно-, двух-, трёх и четырёхуровневой структуре. При четырёх уровнях выпускники с высшим образованием делятся на бакалавров или специалистов, магистров и докторов философии. При трёхуровневой системе образования, принятой, в частности, в России, деление происходит на бакалавров, магистров и лиц с учёной степенью.

Высшее образование можно получить по очной, заочной, очно-заочной, вечерней или свободной формам обучения, а также в форме экстерната. Причем, в некоторых странах, в зависимости от формы и целей обучения, количества изучаемых дисциплин, уровня подготовки и т. д., происходит деление студентов на «регулярных», «условных», «специальных», «случайных», «вольных» и т. п.

В зависимости от формы обучения, страны, системы и профиля срок обучения для получения высшего образования колеблется от 4 до 9 лет [6]

«Причины ошибок при выборе профессии»

Для любого человека выбор профессии значит очень многое. Некоторые говорят: «Да это же просто работа, способ добычи денег» «А нет», — дружно отвечают психологи, причем как наши, российские, так и западные. Человек зачастую сам не осознает, насколько важно выбрать профессию по душе. От работы зависит не только состояние наших карманов, но и души, здоровья. Доказано, что карьерный рост напрямую зависит от того, удовлетворен человек своей деятельностью или не очень. Так что в нелюбимом деле получить повышение по службе практически невозможно.

1. Поиск работы или учебного заведения «за компанию», по принципу «куда возьмут», «никуда больше не поступлю». Если вы с молодости не будете верить в себя, то что же будет лет через двадцать?
2. Ориентировка на внешнюю привлекательность профессии. Во-первых, рынок труда, как и любой рынок, изменчив. Что популярно сегодня, не обязательно будет востребовано завтра (обязательно прочитайте статью — «Самые высокооплачиваемые профессии»). Во-вторых, добиться успеха в жизни и в профессии очень сложно, если она не соответствует вашим талантам и склонностям.
3. Одна из основных ошибок при выборе профессии - Уступка давлению родителей и родственников, которые пытаются реализовать свои мечты через детей. Можно лишь прислушаться к их мнению, ведь выбор профессии – твое личное дело, никто не проживет за тебя твою собственную жизнь.
4. Отказ от профессии, к которой «лежит душа», по причине кажущейся ее недостаточной серьезности. Все профессии важны. У Михаила Веллера есть рассказ о человеке, который в детстве мечтал быть дворником. И что дальше? Закончив школу, поступил, как настаивали родители, в ВУЗ, всю жизнь тянул ляжку на ничуть не интересующей его работе, и, лишь выйдя на пенсию, стал дворником – и обрел, наконец, счастье. Уважение равно вызывают и простой рабочий, и специалист с высшим образованием, если они оба – профессионалы в своем деле.
5. Увлечение только внешней или какой-нибудь частной стороной профессии. За легкостью, с которой актер создает на сцене образ, стоит напряженный, будничный труд. А журналисты не всегда выступают в телепередачах — чаще они перелопачивают массу информации, архивов, разговаривают с десятками людей — прежде, чем подготовят 10-минутное сообщение, которое, к тому же, озвучит другой (диктор на телевидении).
6. Перенос отношения к человеку, представителю той или иной профессии, на саму профессию. При выборе профессии надо учитывать, прежде всего, особенности данного вида деятельности, а не выбирать профессию только потому, что тебе нравится или не нравится человек, который занимается данным видом деятельности. Многие совершают ошибку, стараясь получить профессию кумира — спортсмена, политика, журналиста, артиста.
7. Незнание или недооценка некоторых своих физических особенностей и недостатков – серьезная ошибка при выборе профессии. С большим сердцем путь в летчики закрыт. Аллергикам противопоказаны профессии химика или парикмахера. Неразумно мечтать о работе, способной ухудшить состояние твоего здоровья [6]

Занятие 9 «Профессиональная проба, прогнозирование профессиональной карьеры»

14.Профессиональная проба

Рассмотрев подробно все характеристики выбранной профессии, а также психологические особенности, имея соответствующую теоретическую подготовку, можно провести профессиональную пробу. Это позволит убедиться в правильности выбора. Укажите где, в какое время и в каких условиях будет проходить работа. Если профессиональная проба уже проведена, то проанализируйте ее результаты.

15.Коррекция

После прохождения профессиональной пробы мы можем сделать вывод о том, следует ли нам идти учиться данной специальности или выбрать другую. Возможно следует уточнить профиль обучения в 10 классе.

16.Прогнозирование дальнейшей профессиональной карьеры

Теперь, когда мы убедились, что выбранная профессия нам полностью подходит, можно составить прогноз будущего профессионального роста и карьеры. Для этого составьте индивидуальную программу самосовершенствования и развития. Каких успехов вы хотите достичь в вашей будущей профессии? Все свои профессиональные планы и размышления отразите в виде прогноза профессионального роста и карьеры [4, с.259]

«Контроль, оформление, самооценка проекта»

17.Контроль

Необходимо вернуться к 5 и 7 пункту и сравнить выполненный проект с тем, который был задуман. Если есть расхождения, недочеты, можно их устранить.

Запишите полученные результаты.

18.Оформление

Готовый проект оформляем в виде последовательных действий. Порядок оформления (посмотреть конспект занятия №25)

19.Самооценка

Если результаты, полученные в ходе выполнения работы, вас полностью устраивают, значит, вы смогли удачно развить идею проекта и теперь можете воплощать ее в жизнь.

Для этого воспользуемся схемой самоконтроля готовности к профессиональному самоконтролю таблица 2 [4, с.260]

Таблица 2. Готовность к профессиональному самоопределению

Критерии и показатели	Самооценка в баллах
I. Жизненный план и выбор профессии	
1. Осознание своих жизненных ценностей	
2. Осознание смысла и цели своей жизни	
3. Понимание значения выбора профессии в жизни человека и общества	
4. Знание условий правильного выбора профессии	
5. Знание возможных ошибок при выборе профессии	
6. Знание правил (этапов) выбора профессии	
7. Выбор будущей профессии (наличие основного и запасного вариантов)	
8. Сформированность мотивов выбора профессии	

Критерии и показатели	Самооценка в баллах
II. Знание будущей профессии	
1. Знание типа, класса, отдела, группы, формулы профессии	
2. Знание содержания труда по избираемой профессии	
3. Знание условий труда по избираемой профессии	
4. Знание требований к профессии к человеку	
5. Знание способа приобретения профессии	
6. Знание перспектив профессионального роста	
III. Знание своих профессиональных способностей и возможностей	
1. Знание своих профессиональных способностей и склонностей	
2. Знание состояния своего здоровья и медицинских противопоказаний к профессиям	
3. Знание соответствия особенностей своего темперамента и характера требованиям избираемой профессии	
4. Знание соответствия типа своей личности требованиям избираемой профессии	
5. Знание соответствия специальных способностей требованиям избираемой профессии	
6. Соответствие общеобразовательных знаний и умений требованиям избираемой профессии	
IV. Профессиональное намерение	
1. Выбор профессионального учебного заведения для приобретения профессии	
2. Выбор профиля обучения в старших классах	
3. Предположение о профессиональной карьере (уровне профессионального мастерства, должности, заработной платы)	
4. Согласованность профнамерения с родителями	
5. Наличие плана подготовки к профессиональному самоопределению	

Критерии и показатели	Самооценка в баллах
Итого в баллах	

Уровни сформированности готовности к профессиональному самоопределению определяются по следующей таблице: 24-41 балл – низкий уровень; 42-58 баллов – средний уровень; 59-75 баллов – высокий уровень

Занятие 10 «Защита проекта»

Перед защитой рекомендуется составить предварительный план своего выступления перед аудиторией и тщательно продумать все то, что вы будете говорить.

Таблица 3. План подготовки к профессиональному выбору [4, с.261].

Мероприятия	Сроки
1. Уточнить свои жизненные ориентации	
2. Приобрести опыт работы	
3. Уточнить соответствие свойств нервной системы требованиям избираемой профессии	
4. Уточнить соответствие особенностей зрительного восприятия и представления, внимания, памяти, воображения, скорости и точности движений, эмоционально-волевой устойчивости	
5. Выяснить уровень развития самооценки	
6. Начать более углубленно изучать предмет касающийся выбранной профессии	
7. Получить профессиональную консультацию	
8. Совершить экскурсию в учебное заведение	