

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**Управление образования Абдулинский городской округ**

**МБОУ "Искринская ООШ"**

РАССМОТРЕНО

на заседании

ШМО учителей  
естественно-научного  
цикла

 Шамакина 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 девярых классов:**

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, приспособляясь 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	