

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Октябрьская средняя общеобразовательная школа»**

**Рассмотрена** Н  
Протокол М  
от «31» августа 202

**Принята** НМ  
Протокол М  
от «31» августа 202

**Утвержд**  
директор МАОУ «Октябрьская СО  
(Е.Л. Букрее  
Приказ от «31» августа 2023 г. № 1



**Рабочая программа  
«Психология выбора профессии»**

**10 класс**

Программа учебного курса «Психология выбора профессии» для 10 класса составлена в соответствии с Федеральной образовательной программой среднего общего образования с использованием программы: Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов — М.: Генезис, 2005. — 208 с., ил.

## Содержание учебного предмета

### 10 класс

#### Что я знаю о своих возможностях?

Самооценка и уровень притязаний. Темперамент и профессия. Определение темперамента. Чувства и эмоции. Истоки негативных эмоций. Что такое стресс? Определение типа мышления. Внимание и память. Уровень внутренней свободы.

#### Что я знаю о профессиях

Классификации профессий. Признаки профессии. Формула профессии. Профессия, специальность, должность. Определение типа будущей профессии. Интересы и склонности в выборе профессии. Определение профессионального типа личности. Профессионально важные качества. Профессия и здоровье.

#### Способности и профессиональная пригодность

Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности. Способности к интеллектуальным видам деятельности. Способности к профессиям социального типа. Способности к офисным видам деятельности. Способность к предпринимательской деятельности. Эстетические способности. Уровни профессиональной пригодности.

#### Планирование профессиональной карьеры

Мотивы и потребности. Ошибки в выборе профессии. Современный рынок труда. Пути получения профессии Карта-план «Образовательный маршрут». Навыки самопрезентации, составление резюме. Стратегия выбора профессии. Тайм-менеджмент для жизни и профессии.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

Освоение учебного предмета «Психология выбора профессий» на уровне основного общего образования должно обеспечивать достижение следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов:

**Личностные результаты** изучения курса воплощают традиционные российские социокультурные и духовно-нравственные ценности, принятые в обществе нормы поведения, отражают готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентаций, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед

Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;  
ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; идейная убежденность, готовность к служению Отечеству и его защите, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью, потребность в физическом совершенствовании;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

готовность к активной социально направленной деятельности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; мотивация к эффективному труду и постоянному профессиональному росту, к учету общественных потребностей при предстоящем выборе сферы деятельности;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности;

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки, включая социальные науки, и общественной

практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира; языковое и речевое развитие человека, включая понимание языка социально-экономической и политической коммуникации;

осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе; мотивация к познанию и творчеству, обучению и самообучению на протяжении всей жизни, интерес к изучению социальных и гуманитарных дисциплин.

В процессе достижения личностных результатов освоения обучающимися программы среднего общего образования (на базовом уровне) у них совершенствуется эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе в межличностном взаимодействии и при принятии решений;

саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; готовность и способность овладевать новыми социальными практиками, осваивать типичные социальные роли;

эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;

социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты.

### **Метапредметные результаты**

В результате изучения предмета на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать социальную проблему, рассматривать ее всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения социальных объектов, явлений и процессов;

определять цели познавательной деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых социальных явлениях и процессах;

вносить коррективы в деятельность (с учетом разных видов деятельности), оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем, в том числе учебно-познавательных.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

развивать навыки учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыки разрешения проблем;

проявлять способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов социального познания;

осуществлять деятельность по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных

ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;

формировать научный тип мышления, применять научную терминологию, ключевые понятия и методы социальных наук;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи социальных явлений и процессов и актуализировать познавательную задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать результаты, полученные в ходе решения задачи, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, возникающим в процессе познания социальных объектов, в социальных отношениях; оценивать приобретенный опыт;

уметь переносить знания об общественных объектах, явлениях и процессах в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;

ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения социальной информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации различных видов и форм представления (в том числе полученной из интернет-источников), ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации как части регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность;

выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и в жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям, возникающим в познавательной и практической деятельности, в межличностных отношениях;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор стратегий поведения, решений при наличии альтернатив, аргументировать сделанный выбор, брать ответственность за принятое решение;

оценивать приобретенный опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и

культурный уровень.

У обучающегося будут сформированы умения совместной деятельности:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество своего вклада и вклада каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые учебные исследовательские и социальные проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

У обучающегося будут сформированы умения самоконтроля, принятия себя и других как части регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать свое право и право других на ошибку; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

### **Предметные результаты** освоения программы 10 класса

В результате освоения программы учащиеся должны знать сущность и содержание следующих понятий:

- психологические особенности личности: темперамент, память, внимание, мышление, эмоции;
- уровни самоопределения (профессиональное, личностное, жизненное);
- профессиональные интересы и склонности, способности;
- профессия, должность, карьера, горизонтальный и вертикальный рост;
- профессиональная мобильность;
- классификация, типы и подтипы профессий;
- профессиограмма и требования профессий к определенным качествам личности;
- личный профессиональный план;
- виды обучения: «универсальное обучение», «профильное обучение»;
- рынок труда;
- резюме;
- способы сохранения (профилактики) психоэмоционального здоровья в профессиональной деятельности.

На основе полученных знаний учащиеся должны уметь:

- раскрывать психологические особенности своей личности;
- выявлять свои способности и профессиональные интересы;
- определять соответствие выбранной профессии своим способностям, личностным особенностям и запросам рынка труда;
- работать с профессиограммами;
- ориентироваться в типах и подтипах профессий;

- составлять личный профессиональный план и резюме;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для полноценного выполнения типичных для подростка социальных ролей и проектирования своей профессиональной карьеры;

## Тематическое планирование

### 10 класс

№ урока	Наименование разделов, тем, тем уроков	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
<b>Что я знаю о своих возможностях? (8 часов)</b>				-создавать доверительный психологический климат в классе во время урока; -побуждать учащихся к соблюдению на уроках принципа учебной дисциплины и самоорганизации; - устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя -анализировать реальное состояние дел в учебном классе; -формировать у учащихся гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира; -моделировать на уроке ситуации для выбора поступка обучающегося (тексты, информация, видео и др.) -воспитывать у учащихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще; -инициировать учащихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего отношения по поводу получаемой на уроке социально-значимой информации; - формировать у учащихся культуру здорового образа жизни -привлекать внимание учащихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности учащихся; -привлечь внимание учащихся к гуманитарным проблемам общества; - учитывать культурные различия учащихся,
1.	Самооценка и уровень притязаний	1	РЭШ	
2.	Темперамент и профессия. Определение темперамента	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2922/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2922/main/</a>	
3.	Чувства и эмоции. Истоки негативных эмоций	1	Человек и общество	
4.	Что такое стресс?	1		
5.	Определение типа мышления	1		
6.	Внимание и память	1		
7.	Уровень внутренней свободы	1		
8.	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях?»	1		
<b>Что я знаю о профессиях? (8 часов)</b>				
9.	Классификации профессий. Признаки профессии	1	РЭШ	
10.	Формула профессии. Профессия, специальность, должность	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2945/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2945/main/</a>	
11.	Определение типа будущей профессии	1	Проблемы социализации личности в современном обществе	
12.	Интересы и склонности в выборе профессии	1		
13.	Определение профессионального типа личности	1		
14.	Профессионально важные качества	1		
15.	Профессия и здоровье	1		
16.	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях».	1		
<b>Способности и профессиональная пригодность (8 часов)</b>				
17.	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности	1	РЭШ	
18.	Способности к интеллектуальным видам деятельности	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2561/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2561/main/</a> Наука и образование в жизни современного общества	



19.	Способности к профессиям социального типа	1		половозрастные и индивидуальные особенности детей; -опираться на жизненный опыт учащихся, приводя действенные примеры из близких им книг, фильмов; -проектировать ситуации и события, развивающие культуру переживаний и ценностные ориентиры ребенка; -инициировать учащихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего отношения по поводу получаемой на уроке социально-значимой информации
20.	Способности к офисным видам деятельности	1		
21.	Способность к предпринимательской деятельности.	1		
22.	Эстетические способности	1		
23.	Уровни профессиональной пригодности	1		
24.	Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность»	1		-реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности учащихся на основе восприятия элементов действительности: анализ проблемных ситуаций; -общаться с обучающимися (в диалоге), признавать их достоинства, понимать и принимать их; - реализовывать на уроках мотивирующий потенциал юмора, разряжать напряженную обстановку в классе; -опираться на жизненный опыт учащихся, приводя действенные примеры из близких им книг, фильмов, компьютерных игр
<b>Планирование профессиональной карьеры (10 часов)</b>				
25.	Мотивы и потребности	1	РЭШ	
26.	Ошибки в выборе профессии	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2932/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2932/main/</a>	
27.	Современный рынок труда	1		
28.	Пути получения профессии	1	Понятие труда в современном мире	
29.	Практическая работа. Карта-план «Образовательный маршрут»	1		
30.	Навыки самопрезентации, составление резюме	1		
31.	Стратегия выбора профессии	1		
32.	Тайм-менеджмент для жизни и профессии	1		
33.	Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры»	1		
34.	Заключительный урок-конференция «Моя будущая профессия»	1		

## Учебно-методическое обеспечение

### Для ученика

1. Обществознание. 10-11 класс. Углубленный уровень. Электронная форма учебника в 2 ч./ [Лазебникова А.Ю., Боголюбов Л.Н., Басюк В.С. и др.]; под ред. Лазебниковой А.Ю., Басюка В.С. – АО «Издательство «Просвещение», 2023

### Для учителя

1. М. А. Бендюков, И. Л. Соломин Ступени карьеры. Азбука профориентации М.: Издательство «Академия», 2014г.
2. Резапкина Г. Я и моя профессия. Факультативный курс для учащихся 9-х классов. //Школьный психолог, № 14, 1999.
3. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов — М.: Генезис, 2005. — 208 с., ил.
4. Чистякова С.Н. Профессиональное самоопределение: от учёбы к профессиональной карьере. Программа с методическими рекомендациями для учителей 10-11 классов. - М.: Образовательно-издательский центр «Академия»; ОАО «Московские учебники, 2011. - 64 с. - (Профессиональная ориентация)

### Мультимедийные средства и Интернет-ресурсы:

<http://metodkabi.net.ru/index.php?id=strateg> Методический кабинет профориентации Г.В. Резапкина

<http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2432#ur> Методический кабинет профориентации Г.В. Резапкина Программа предпрофильной подготовки для 9-х классов

<http://www.proforientator.ru/> Профориентация для любого возраста. Центр тестирования и развития

<http://www.profvibor.ru/> Профвыбор.ру сайт по профориентации каталог профессий

<http://practic.childpsy.ru/profession/books.php> / Книги по профориентации

<http://practic.childpsy.ru/profession/books.php?ID=9476> Секреты выбора профессии

<http://metodkabi.net.ru/index.php?id=strateg> Методический кабинет профориентации Г.В.Резапкина

### Список сайтов, где можно пройти тесты по профориентации и получить информацию по профориентации

1. [www.trudvsem.ru](http://www.trudvsem.ru) – информационный портал Федеральной службы по труду и занятости РФ

2. [www.proforientator.ru](http://www.proforientator.ru) – Центр Тестирования и Развития при МГУ «Гуманитарные технологии»

3. [www.edunews.ru](http://www.edunews.ru) – портал для абитуриентов

4. [www.profguide.ru](http://www.profguide.ru) - гид по профессиям, есть тест по профориентации

5. [www.rhr.ru](http://www.rhr.ru) – человеческие ресурсы России, анализ рынка труда

6. [www.vse-professii.ru](http://www.vse-professii.ru) – справочник профессий

7. [proekt-pro.ru/program/tests](http://proekt-pro.ru/program/tests) - тестирование по профориентации

8. [www.profvibor.ru](http://www.profvibor.ru) – помощь в профессиональном самоопределении

9. [prof.labor.ru](http://prof.labor.ru) - банк профессиограмм

10. [naukaspb.ru/Vuzy.htm](http://naukaspb.ru/Vuzy.htm) – вузы СПб

11. [www.234555.ru/publ/4-1-0-200](http://www.234555.ru/publ/4-1-0-200) - правовая азбука молодёжи в вопросах и ответах

12. [embit.ru](http://embit.ru) - электронная биржа труда для молодёжи

13. [znanie.info/portal/ec-company.html](http://znanie.info/portal/ec-company.html) - построение карьеры

14. [futurejob.ru](http://futurejob.ru) – интерактивный выбор профессии

## Контрольно-измерительные материалы

Контрольные вопросы для проверки знаний по курсу «Психология выбора профессии».

Вариант 1.

1. Цель профориентации – это:

- А) знакомство школьников с профессиональными учебными заведениями и предприятиями города для последующего выбора карьеры;
- Б) изучение профконсультантом индивидуально-психологических особенностей учащихся для подбора подходящей профессии каждому из них;
- В) обучение школьников самостоятельному, осознанному выбору карьеры;
- Г) формирование у учащихся представлений об особенностях различных профессий.

2. Должность – это:

- А) профессия;
- Б) специальность;
- В) призвание;
- Г) служебная обязанность.

3. Учитель начальных классов – это:

- А) профессия;
- Б) специальность;
- В) должность;
- Г) призвание.

4. Безработными признаются:

- А) лица, не достигшие 16 лет;
- Б) инвалиды 1 и 2 группы;
- В) лица, отказавшиеся в Центре занятости населения от 2-х вариантов подходящей работы в течение 10 дней;
- Г) трудоспособные граждане, не имеющие работы и заработка, зарегистрированные в Центре занятости населения как ищущие работу.

5. Учащийся, который любит заниматься конкретными вещами, требующими ручных умений, ловкости, настойчивости относится к:

- А) интеллектуальному типу;
- Б) практическому типу;
- В) социальному типу;
- Г) предприимчивому типу.

6. Учащемуся с интеллектуальным типом личности более подходит профессия:

- А) программиста;
- Б) бухгалтера;
- В) коммерсанта;
- Г) брокера.

7. Для усидчивого, исполнительного, дисциплинированного человека, отдающего предпочтение четко сформулированным действиям, наиболее подходящей будет профессия:

- А) художника;
- Б) журналиста;

В) парикмахера;

Г) корректора (специалиста, исправляющего ошибки в текстах).

8. Человеку, относящемуся к социальному типу личности, лучше заниматься:

А) научной деятельностью;

Б) конкретным практическим трудом;

В) воспитательной работой;

Г) работой, связанной с обработкой знаковой информации.

9. Для успешной деятельности у юриста более всего должны быть выражены:

А) словесные способности;

Б) организаторские способности;

В) счетные способности;

Г) способности к пространственному мышлению.

10. Пространственное мышление наиболее необходимо в профессии:

А) экскурсовода;

Б) музыканта;

В) врача;

Г) конструктора.

11. Руководить людьми легче человеку, имеющему темперамент:

А) сангвиника;

Б) холерика;

В) флегматика;

Г) меланхолика.

12. Работу, требующую высокой чувствительности, легче выполнять:

А) холерику;

Б) флегматику;

В) сангвинуку;

Г) меланхолику.

13. Работа, требующая подвижности, частой смены обстановки, меньше всего подходит:

А) холерику;

Б) флегматику;

В) сангвинуку;

Г) меланхолику.

14. Для меланхоликов в профессии врача будет неудачной специализация:

А) терапевта;

Б) окулиста (лечащего болезни глаз);

В) хирурга;

Г) фтизиатра (специалиста по туберкулезу).

15. Для учащегося, предпочитающего профессию типа «человек – техника», наиболее пригодна работа:

А) кассира;

- Б) механика;
- В) оператора ПК;
- Г) секретаря-машинистки.

16. Профессия «бухгалтер» относится к типу:

- А) «человек – человек»;
- Б) «человек – техника»;
- В) «человек – художественный образ»;
- Г) «человек – знаковая система».

17. К типу «человек – художественный образ» относится профессия:

- А) экскурсовода;
- Б) цветовода;
- В) медсестры;
- Г) дизайнера.

18. Специального профессионального отбора требует профессия:

- А) геолога;
- Б) летчика;
- В) следователя;
- Г) журналиста.

19. Для успешного выбора профессии необходимо:

- А) принять решение по совету родственников;
- Б) получить ту же профессию, что и лучший друг;
- В) принять решение, зная требования профессии и учитывая свои возможности и особенности;
- Г) ориентироваться на популярность профессии в обществе.

20. Для успеха в трудовой деятельности наиболее существенной причиной выбора профессии является:

- А) романтичность;
- Б) хорошие условия труда;
- В) высокая зарплата;
- Г) заинтересованность в деле.
- Г) внешние данные.

### **Вопросы на понимание темы уроков**

#### **Урок 1 «Самооценка и уровень притязаний»**

1. Способность оценивать себя называется:

- а) самодеятельность, б) самооценка, в) самопрезентация, г) самовосприятие.

2. На самооценку в первую очередь влияет:

- а) уровень притязаний, б) привлекательность; в) трудолюбие, г) здоровье.

3. Важнейший принцип психодиагностики называется:

- а) конгруэнтность, б) конфиденциальность, в) толерантность, г) лояльность.

4. «Формулу счастья» вывел:

- а) Павлов; б) Селье; в) Джеймс, г) Гиппократ.

5. На достоверность результатов тестирования влияет ваша:
- а) искренность, б) критичность, в) общительность, г) независимость.

#### Урок 2 Темперамент и профессия. Определение темперамента

1. Хладнокровие и невозмутимость больше всего необходимы
  - а) сотруднику правоохранительных органов, б) учителю, в) слесарю, г) повару.
2. Для интроверта больше всего подойдет работа
  - а) юриста, б) журналиста, в) парикмахера, г) корректора.
3. Руководить людьми труднее всего
  - а) сангвинику, б) холерику, в) флегматику, г) меланхолику.
4. Экстраверту лучше заниматься
  - а) научной деятельностью, б) конкретным практическим трудом, в) обслуживанием клиентов, г) вычислениями и расчетами.
5. Меланхолику не рекомендуется работать
  - а) терапевтом, б) хирургом, в) окулистом, г) рентгенологом.

#### Урок 3 Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций

1. Охарактеризуйте человека, которому принадлежат эти слова.

«Я очень силен в спорах. Спросите у любого из моих оставшихся друзей. Я могу одержать верх в споре на любую тему, против любого оппонента. Люди это знают и сторонятся меня на вечеринках. Часто, в знак большого уважения, они меня даже не приглашают».

2. Согласны ли вы с этим высказыванием? Письменно обоснуйте свою точку зрения, используя известные вам примеры из мировой истории и личного опыта.

#### Урок 4 Что такое стресс?

Вспомните и опишите ситуацию, которая для вас была стрессовой. Что и когда произошло? Что вы чувствовали? Как вели себя? Чем разрешилась для вас эта ситуация? Чему она вас научила?

#### Урок 5. Определение типа мышления

1. Развитое абстрактно-символическое мышление необходимо
  - а) танцору, б) дизайнеру, в) программисту, г) агроному.
2. Ведущий тип мышления журналиста
  - а) предметно-действенный, б) абстрактно-символический, в) словесно-логический, г) наглядно-образный.
3. Креативность важнее всего в работе
  - а) медсестры, б) официанта, в) ученого, г) строителя.
4. Какой тип мышления является необходимым в работе архитектора
  - а) предметно-действенный, б) абстрактно-символический, в) словесно-логический, г) наглядно-образный.
5. Предметно-действенное мышление необходимо
  - а) на производстве, б) в работе с людьми, в) в планово-экономической деятельности, г) в умственном труде.

#### Урок 6. Внимание и память

1. Какой фонарь у светофора находится сверху – красный или зеленый?
2. В каком порядке расположены цвета российского флага?
3. Помните ли вы, как расположены кнопки на вашем телефоне?
4. На переплете книги стоящей, на полке, написано ее название. Как надо его читать: сверху вниз или снизу вверх?
5. Куда открывается дверь в классе – наружу или вовнутрь?

## Урок 7 Уровень внутренней свободы

Сравните два высказывания:

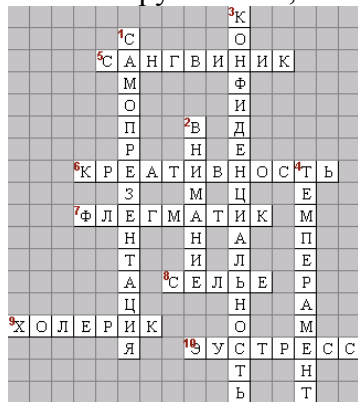
«Не стоит прогибаться под изменчивый мир, пусть лучше он прогнется под нас».

«Не мы такие – жизнь такая». Охарактеризуйте людей, сказавших эти слова. Кто из них больше похож на вас?

## Урок 8 Психологический кроссворд.

Вспомни, какими словами обозначаются эти понятия, и впиши их в клетки.

1. Представление, или открытие себя другим людям.
2. Направленность нашего сознания на определенный объект.
3. Главное требование психологической диагностики.
4. Свойство нервной системы.
5. Общительный, уравновешенный человек.
6. Способность мыслить творчески, находить нестандартные решения задачи.
7. Спокойный, уравновешенный человек.
8. Психолог, автор учения о стрессе.
9. Общительный, эмоциональный, импульсивный человек.
10. Конструктивный, мобилизующий стресс.



## Урок 9. Классификации профессий. Признаки профессии

1. Основание «пирамиды Климова» составляют:

а) условия труда; б) предмет труда; в) средства труда; г) цели труда.

2. Предметом труда водителя является:

а) техника; б) человек; в) природа; г) художественный образ.

3. Учитель работает:

а) в бытовых условиях; б) на открытом воздухе; в) в необычных условиях; г) в условиях повышенной ответственности.

4. В мире насчитывается:

а) около 10 тысяч профессий; б) более 100 тысяч профессий; в) около 40 тысяч профессий; г) 23 198 профессий.

5. Ручные орудия труда необходимы в работе:

а) хирурга; б) космонавта; в) актера; г) машиниста.

## Урок 10. Формула профессии. Профессия, специальность, должность.

Из каждой группы выберите и запишите самую привлекательную для вас характеристику.

Цели: \_\_\_\_\_

Предмет: \_\_\_\_\_

Средства: \_\_\_\_\_

Условия: \_\_\_\_\_

Если вы уже выбрали профессию, подумайте, соответствует ли она этим характеристикам.

Если нет – попробуйте смоделировать ее по этим признакам.

### Урок 13. Определение профессионального типа личности

1. Интеллектуальный и социальный тип сближает:

а) материальная заинтересованность в работе; б) потребность в общении; в) потребность в свободном графике; г) пренебрежение к материальным вопросам.

2. Социальный и предпринимательский тип сближает:

а) материальная заинтересованность в работе; б) потребность в общении; в) потребность в свободном графике; г) пренебрежение к материальным вопросам.

3. Предпринимательский и канцелярский тип сближает:

а) материальная заинтересованность в работе; б) потребность в общении; в) потребность в свободном графике; г) пренебрежение к материальным вопросам.

4. Интеллектуальный и артистический тип сближает:

а) материальная заинтересованность в работе; б) потребность в общении; в) потребность в свободном графике; г) пренебрежение к материальным вопросам.

5. Люди реалистического и канцелярского (офисного) типа не испытывают:

а) материальная заинтересованность в работе; б) потребность в общении; в) потребность в свободном графике; г) пренебрежение к материальным вопросам.

### Урок 16 Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях»

Психологический кроссворд.

Вспомните, какими словами обозначаются эти понятия, и впишите их в клетки.

1. Предмет труда профессий, связанных с исследованием, изучением и использованием природных ресурсов, уходом за животными и растениями.

2. Цели труда, заключающиеся в сравнении, проверке, оценке, сортировке.

3. Осмысленный порядок вещей.

4. Вещественные средства труда, используемые в работе плотника, хирурга, скульптора.

5. Ученый, автор самой известной в нашей стране классификации профессий.

6. Важнейшее условие правильного выбора профессии.

7. Цели труда, направленные на изменение предметов, материалов, процессов.

8. Влечение, интерес к какому-либо занятию.

9. Предмет труда в профессиях, связанных с текстами, формулами, расчетами, чертежами.

10. Предмет труда в профессиях, связанных с проектированием, производством и обслуживанием различных машин, приборов и механизмов.



