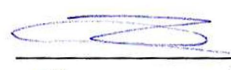


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ИРКУТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
Филиал ФГБОУ ВО ИРНИТУ в г. Усолье-Сибирском

Председатель научно-методического
совета филиала


Н.Е. Федотова
« 28 » 03 2026 г.

**СГ.08 ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
САМООПРЕДЕЛЕНИЕ**

Рабочая программа учебной дисциплины

Специальность	13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)
Квалификация	Техник
Форма обучения	Очная
Год набора	2026

Составитель программы: Антипина А.Л., преподаватель

2026 г.

Программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) с учетом примерной образовательной программы

Программу составила:

Антипина Анна Леонидовна, преподаватель

«20» 03 2026 г. 
(подпись)

Программа одобрена на заседании цикловой комиссии
Аналитического контроля производственных процессов

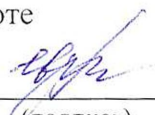
Протокол № 8 от «25» 03 2026 г. Председатель ЦК  Л.С. Цубикова
(подпись)

Программа согласована с цикловой комиссией
Электроснабжения и автоматизации производства

Протокол № 8 от «25» 03 2026 г. Председатель ЦК  Ю.А. Зыкова
(подпись)

Согласовано:

Зам. директора по учебной работе

«24» 03 2026 г.  О.В. Черепанова
(подпись)

Программа рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании научно-методического совета филиала

Протокол № 4 от «24» 03 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.08 «Психология личности и профессиональное самоопределение»

1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: социально-гуманитарный учебный цикл.

Учебная дисциплина имеет практическую направленность и имеет межпредметные связи с общими гуманитарными и социально-экономическими учебными дисциплинами ОУП.06 История, СГ.01 История России.

2.1 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Требования к планируемым результатам освоения дисциплины представлены в таблице:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях; ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста; ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	У1 применять на практике полученные знания и навыки в различных условиях профессиональной деятельности и взаимодействия с окружающими; У2 использовать простейшие приемы развития и тренировки психических процессов, а также приемы психической саморегуляции в процессе деятельности и общения; У3 на основе анализа современного рынка труда, ограничений здоровья и требований профессии осуществлять осознанный и адекватный профессиональный выбор и выбор собственного пути профессионального обучения; У4 планировать и составлять временную перспективу своего будущего; У5 успешно реализовывать свои возможности и адаптироваться к новой социальной, образовательной и профессиональной среде.	31 методы и формы поиска необходимой информации для эффективной организации учебной и будущей профессиональной деятельности; 32 простейшие способы и приемы развития психических процессов и управления собственными психическими состояниями, основные механизмы психической регуляции поведения человека; 33 современное состояние рынка труда, мир профессий и предъявляемых профессией требований к психологическим особенностям человека, его здоровью; 34 необходимую терминологию, основы и сущность профессионального самоопределения; 35 основные

		принципы и технологии выбора профессии.
--	--	--

В процессе освоения учебной дисциплины создаются условия для активной жизнедеятельности обучающихся, их гражданского самоопределения, профессионального становления и индивидуально-личностной самореализации в созидательной деятельности для удовлетворения потребностей в нравственном, культурном, интеллектуальном, социальном и профессиональном развитии.

Направление воспитательной работы по дисциплине определено в рабочей программе воспитания обучающихся по специальности.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Объем в часах
Учебная нагрузка обучающихся:		48
из них вариативная часть		48
в том числе:		
лекции		36
семинарские занятия		2
практические занятия,		10
из них на практическую подготовку		-
самостоятельная работа обучающихся		-
промежуточная аттестация в форме зачёта	3 семестр	2 (за счёт часов семинарского занятия)

Дисциплина введена за счет часов вариативной части, и направлена на расширение и углубление подготовки, определяемой содержанием обязательной части получения умений и знаний, необходимых для обеспечения конкурентоспособности выпускника в соответствии с запросами регионального рынка труда и возможностями продолжения образования.

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.06 «Психология личности и профессиональное самоопределение»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Психология личности и профессиональное самоопределение		42	
Тема 1.1. Введение. Психология профессиональной деятельности. Сущность профессионального самоопределения.	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК-3, ОК-4, ОК-5 ОК 09.
	Трудовые и профессиональные взаимоотношения людей, индивидуальные особенности личности работника, характеристики профессиональной деятельности. Поиск путей обеспечения согласованного взаимодействия профессии и человека, раскрывающегося и развивающегося в профессиональной деятельности.	2	
	Профессиональная деятельность в жизни человека. Формирование осознанного отношения к вопросам профессионального самоопределения, социальной значимости и важности выбранной профессии.	2	
Тема 1.2 Проблемы выбора. Профессиональная непригодность.	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК-3, ОК-4, ОК-5 ОК 09.
	Будущая профессия. Факторы, влияющие на выбор профессии. Причины профессиональной непригодности. Внутренний мир человека и проблема выбора профессии. Развитие чувства ответственности за свой выбор. Воспитание чувства гордости за избранную профессию.	2	
Тема 1.3 Технология выбора профессии. Правильные ориентиры.	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК-3, ОК-4, ОК-5 ОК 09.
	Классификация распространенных ошибок. Правила выбора профессии. Способы выбора. «Секреты» выбора профессии («хочу» - «могу» - «надо»).	2	
Тема 1.4	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК-3, ОК-4, ОК-5 ОК 09.

Личностные регуляторы выбора профессии. Понятие о личности, ее структуре.	.Понятие о личности в психологии. Соотношение понятий «человек», «индивид», «личность», «индивидуальность». Структура личности и её составляющие. Направленность личности. Определение «деятельность». Виды человеческой деятельности. Классификация типов личности в зависимости от профессиональной деятельности.	2	
	Практическая работа № 1 Определение профессионального типа личности (тест Дж.Голланда)	2	
Тема 1.5 Психические процессы и волевая регуляция деятельности человека.	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК-3, ОК-4, ОК-5 ОК 09.
	1. Психические процессы человека. Понятие о воле. Общая характеристика волевых действий. Непроизвольные (рефлекторные) действия и произвольные (волевые) действия. Представление о воле в древности и в эпоху Возрождения. Естественнаучные и иные представления о воле. Развитие воли у человека.	2	
	2. Волевая регуляция поведения. Воля как сознательное регулирование деятельности. Физиологические основы волевых действий. Эмоциональная регуляция деятельности.	2	
	Практическая работа № 2 Тест «Самооценка силы воли».	2	
Тема 1.6 Темперамент и личность	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК-3, ОК-4, ОК-5 ОК 09.
	1.Учение о темпераменте. Определение «Высшая нервная деятельность». Свойства нервной системы. Классификация типов нервной деятельности.	2	
	2. Типы темпераментов и их характеристика. Связь темперамента с деятельностью. Темперамент и профессия.	2	
	3. Влияние темперамента на выбор профессии.	2	
	Практическая работа № 3 Тест «Ваш темперамент», Тест «Ваш характер».	2	

Тема 1.7 Личность и характер	Определение и типология характеров. Формирование характера. Личность и характер человека.	2	ОК 01, ОК-3, ОК-4, ОК-5 ОК 09.
Тема 1.8 Познание задатков и способностей.	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК-3, ОК-4, ОК-5 ОК 09.
	Понятие о способностях. Способности: структура, виды и уровни развития. Связь способностей со знаниями и умениями, с деятельностью и направленностью личности. Способности, задатки и индивидуальные различия людей. Влияние способностей на формирование личности.	2	
	Природа человеческих способностей. Исторические воззрения на природу способностей. Влияние наследственности на способности. Роль воспитания и обучения. Развитие способностей.	2	
	Практическая работа № 4 Деловая игра «Развитие способностей».	2	
Тема 1.9 Самопознание. Самовоспитание личности. Мотивация.	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК-3, ОК-4, ОК-5 ОК 09.
	Виды и способы самопознания. Сферы и области самопознания. Я-концепция. Способы и средства самопознания. Самопознание и самооценка. Мотив и мотивация. Мотив, мотивация, мотивирующие факторы, стимул - сходства и различия. Мотивация и деятельность.	2	
	Профессиональная мотивация. Мотивация достижений. Теория А. Маслоу. Мотивация и личность. Диагностика личности на мотивацию к успеху по методике Т. Элерса.	2	
Тема 1.10 Профессиональное самоопределение.	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК-3, ОК-4, ОК-5 ОК 09.
	Профессиональное самоопределение на разных стадиях возрастного развития человека. Особенности Юношеского периода.	2	
	Мотивы, ценностные ориентации и их роль в профессиональном самоопределении. Склонности и интересы в профессиональном выборе («хочу»). Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»).	2	

Тема 1.11 Психологическ ие основы профессиональ ного становления личности.	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК-3, ОК- 4, ОК-5 ОК 09.
	Кризисы. Стадии развития личности. Сензитивные периоды. Определение «профессиональное становление». Этапы профессионального становления личности. Планирование карьеры в период обучения молодого человека в профессиональном учебном заведении. Профессиональная адаптация. Современный рынок труда и его требования к профессионалу. Человек в новых социально-экономических условиях. Социально-психологический портрет профессионала. Социальные проблемы труда («надо»).	2	
	Практическая работа № 5 Деловая игра "Своя игра" по теме "Профессиональное самоопределение".	2	
Промежуточ ная аттестация:	Семинарское занятие. Зачет.	2	
	ВСЕГО часов:	48	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации - Кабинет социально-экономических дисциплин - Комплект учебной мебели (пюпитры 24 шт.), рабочее место преподавателя. Доска аудиторная. 48 посадочных мест. Технические средства: ПК (iC2D/2Gb/160/CD- RW/FDD/PCI-E 512Vb/SM 19 LCD) с выходом в интернет, ноутбук, переносное мультимедийное оборудование: мультимедийный проектор (Acer X 1240), экран для мультимедийного проектора (на штативе Spectra 1.8=1.8), акустическая система. Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office 2010 Professional Plus; Windows 7 Pro; антивирусное программное обеспечение Dr.Web. Дидактический материал, комплект презентаций по дисциплине «Психология личности и профессиональное самоопределение», комплект учебно-методической документации. Помещение для самостоятельной работы.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень основной и дополнительной литературы, электронных ресурсов

Основная литература:

Панина С. В. Профессиональная ориентация : учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Панина, Т. А. Макаренко. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2026. – 363 с.

URL: <https://urait.ru/bcode/585992>

Пряжников Н. С. Организация и методика производственного обучения: профориентология : учебник для среднего профессионального образования / Н. С. Пряжников. – Москва : Юрайт, 2026. – 405 с.

URL: <https://urait.ru/bcode/587758>Дополнительная литература

Корнеев С. С. Психология и этика профессиональной деятельности : учебник для среднего профессионального образования / С. С. Корнеев. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2026. – 304 с.

Мактамулова Г. А. Психология профессиональной деятельности : учебное пособие для СПО / Г. А. Мактамулова, И. П. Бунькова. – 3-е изд. – Липецк, Саратов : Липецкий государственный технический университет, Профобразование, 2024. – 66 с. URL: <https://profspo.ru/books/139720>

Самыгин С. И. Психология личности и профессиональное самоопределение : учебник / С. И. Самыгин, Л. Д. Столяренко, А. Т. Латышева. – Москва : КноРус, 2025. – 466 с.

Живая психология : научно-практический журнал. – Москва : Радомир-М+ URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=55493>

Электронные ресурсы

Российские электронные ресурсы и базы данных:

Электронная библиотека ИРНИТУ: <http://elib.istu.edu/>

Электронно-библиотечная система «Лань»: <http://e.lanbook.com/>

ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/>

Научные электронные журналы на платформе eLIBRARY.RU: <http://elibrary.ru/>

ЭБС PROОбразование: www.profspo.ru/

ЭБС Znanium.com: <http://znanium.com/>

Зарубежные электронные научные журналы и базы данных

Springer Nature Experiments (панее Springer Protocols): <https://experiments.springernature.com/>

Wiley Online Library: <http://onlinelibrary.wiley.com/>

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины предусматривает следующие формы, методы и критерии оценки:

Код ОК	Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
ОК 01, ОК-3, ОК-4, ОК-5 ОК 09	Знания: 31 методы и формы поиска необходимой информации для эффективной организации учебной и будущей профессиональной деятельности; 32 простейшие способы и приемы развития психических процессов и управления собственными психическими состояниями, основные механизмы психической регуляции поведения человека; 33 современное состояние рынка труда, мир профессий и предъявляемых профессией требований к психологическим особенностям человека, его здоровью; 34 необходимую терминологию, основы и сущность	Оперировать основными понятиями психологии личности, правильно и точно описывает методики и техники убеждения, слушания, способы разрешения конфликтных ситуаций Ориентируется на современном рынке труда	Тестирование Выполнение заданий практических занятий Промежуточная аттестация – зачёт.

	профессионального самоопределения; 35 основные принципы и технологии выбора профессии.		
	Умения: У1 применять на практике полученные знания и навыки в различных условиях профессиональной деятельности и взаимодействия с окружающими; У2 использовать простейшие приемы развития и тренировки психических процессов, а также приемы психической саморегуляции в процессе деятельности и общения; У3 на основе анализа современного рынка труда, ограничений здоровья и требований профессии осуществлять осознанный и адекватный профессиональный выбор и выбор собственного пути профессионального обучения; У4 планировать и составлять временную	Демонстрирует владение техниками и приемам эффективного общения, Разрешает смоделированные конфликтные ситуации Демонстрирует владение приемами саморегуляции поведения в процессе межличностного общения	Выполнение заданий практических занятий Промежуточная аттестация – зачёт.

	перспективу своего будущего; У5 успешно реализовывать свои возможности и адаптироваться к новой социальной, образовательной и профессиональной среде.		
--	---	--	--