Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 г Балабаново»

«РАССМОТРЕНО» Руководитель МО _____Пронченкова А. И. Протокол № __1 от «28» августа 2020г.	«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по УВР _____/Полетаева Н. Н./ от «28» августа 2020г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор МОУ СОШ № 3 г. Балабаново _____/В.И. Локтюхин/ Приказ № 115 от «31» августа 2020г.

Рабочая программа

Предмет Выбор профессии

Для учащихся 9 класса

Срок реализации 1 год

Составитель Трубникова В.Г., учитель технологии 1 категории

г. Балабаново

Пояснительная записка

Программа элективного курса «Профессиональное самоопределение» предназначена для предпрофильной подготовки учащихся 9-го класса, для формирования у учащихся обоснованного выбора будущего профильного обучения, поможет познакомиться с основными секретами, тайнами мира современных 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 35 часов. Построена программа в соответствии требованиям Государственного стандарта по технологии, а также законом от 31.07.2020 N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся». 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 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 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;
- изучают распределение профессий по отраслям экономики;
- знакомятся с классификацией профессий;
- изучают психофизиологические особенности личности, связанные с выбором профессии;
- изучают сущность и этапы профессиональных проб;
- встречаются с людьми разных профессий;
- выполняют творческий проект по выбранной профессии

В процессе обучения на занятиях курса учащиеся приобретают умения:

- анализировать профессиональную деятельность по основным признакам;
- составлять формулу профессии;
- 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 курса должны помочь учащимся девятых 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.ознокамлению с «технологией» поиска работы;
4.составлению и формированию личной папки с результатами исследований, диагностики, материалами об изучаемых и выбираемых профессиях;
5.ознакамлению на практике со спецификой выбранной профессиональной деятельности.

Учебно-тематический план

№ п/п	Краткое содержание	Кол-во часов	Вид занятий	Образовательный продукт
1.	Вводное занятие. Знакомство с целями и задачами курса	1	Лекция, беседа	Конспект
2.	Основы профессионального самоопределения	1	Лекция, практическое занятие	конспект
3.	Правила выбора профессии	1	Беседа, практическое занятие	конспект
4.	Классификация профессий	1	лекция, практическое занятие	конспект
5.	Понятие профессиограммы и психограммы	1	Лекция, практическое занятие	конспект
6.	Внутренний мир человека и система представлений о себе	1	Лекция	конспект
7-	Психические процессы, важные для	1	Лекция, практическое	конспект

8.	профессионального самоопределения Потребности и мотивы как условия активности личности	1	занятие	
9.	Практическая работа Знакомство с профессиограммами различных профессий. Составление профессиограммы интересующей профессии	1	Практическое занятие	конспект
10-11.	Интересы, склонности, способности («хочу») Интересы, склонности, способности («могу»)	2	Лекция, практическое занятие	конспект
12-13.	Практическая работа Профессиональная готовность	2	Практическое занятие	конспект
14.	Практическая работа. Определение склонностей и коммуникативно-организаторских способностей	1	Практическое занятие	конспект
15.	Влияние темперамента на выбор профессии	1	Лекция, практическое занятие	конспект
16.	Здоровье и выбор профессии	1	Лекция, практическое занятие	конспект
17.	Самовоспитание и выбор профессии	1	Лекция, практическое занятие	конспект
18.	Жизненный и профессиональный планы	1	Лекция, практическое занятие	конспект
19.	Профессиональная пригодность	1	Лекция, практическое занятие	конспект
20.	Пути получения профессии	1	Лекция, практическое занятие	конспект
21.	Причины ошибок при выборе профессии	1	Лекция, практическое занятие	конспект
22.	Понятие профессиональной пробы. Тест-опросник ОПГ	1	Лекция, практическое занятие	конспект
23-24.	Экскурсия (совмещены)	1	Экскурсия	
25.	Содержание и правила	1	Проект	проект

	оформления творческого проекта по профессиональному самоопределению «Мой профессионалный выбор»			
26-27.	Выявление проблемы, основных параметров, выработка идей и определение требований к профессии	2	Проект	проект
28-29.	Анализ и синтез идей, определение путей получения профессии. Профессиональный план	2	Проект	проект
30-31.	Структура современного рынка. Основные факторы экономического развития Профессиональная проба, прогнозирование профессиональной карьеры	2	Проект	проект
32.	Предпринимательство как один из факторов развития рынка	1	Проект	проект
33-35.	Личность и межличностные отношения в коллективе. Принятие групповых решений. Понятие об этике и принципах делового общения	3		

Содержание:

1.Вводное занятие

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 соотнесении 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.

Занятие 2. «Основы профессионального самоопределения»

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 проявляет 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:

Уровни	*Показатели*
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 3. «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		

Занятие 4. 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 совей будущей профессии
2.Заполните таблицу

Профессия	Формула профессии
Учитель	
Программист	
Тракторист	
Зоотехник	
Врач	
Пианист	

Занятие 5 «Понятие профессиограммы и психограммы»

Профессиограмма –информационный документ, в котором описаны особенности профессии или специальности, служащий для ознакомления с избираемой профессией. Профессиограмма создает целостное представление об особенностях данного вида труда. Ядром профессиограммы является психограмма профессии.
Психограмма включает описания требований, предъявляемых профессий к психологическим качествам человека (мышлению, вниманию, восприятию и др.) [3, с.18-24].
Схема профессиограммы:
- общая характеристика профессии
- содержание труда
- условие труда
-требования профессии к человеку
- необходимые знания
- где можно получить специальность

Занятие 6 «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 скромен.

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 достижения.
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 7-8 «Психические процессы, важные для профессионального самоопределения»

Психические процессы - основа всей жизнедеятельности человека. Они позволяют заранее намечать цели, планы и содержание предстоящей деятельности, проигрывать в уме ее ход и свое поведение, предвидеть результаты своих действий и управлять деятельностью по мере ее выполнения. Имеется в виду уровень развития психических процессов, таких как:

- ощущение и восприятие;
- представление и воображение;
- память, внимание, мышление.

Ощущение - отражение отдельных свойств и предметов, непосредственно воздействующих на органы чувств.

Восприятие - отражение предметов и явлений в совокупности их свойств и частей при непосредственном воздействии их на органы чувств.

Представление - наглядный образ предмета или явления, возникающий на основе прошлого опыта путем воспроизведения памяти или воображении.

Воображение - психический процесс создания новых образов на основе материала ощущений и представлений.

Память – способность к закреплению, сохранению и последующему воспроизведению прошлого опыта.

Внимание – направленность и сосредоточение сознания человека на определенном объекте.

Мышление – процесс отражения действительности, высшая форма творческой активности человека [4, с.228-235].

Практическая часть

Методика «Двенадцать предметов»

Цель: диагностика концентрации и сосредоточенности внимания и зрительной памяти.

Инструкция: перед вами лежат 12 предметов. В течение 10 с вы внимательно смотрите на них и стараетесь их запомнить, обращая внимание не только на сами предметы, но и на их месторасположение. В течение 5 мин постарайтесь на листе бумаги написать названия в месте нахождения каждого предмета в пределах представляемого вами стола.

Последовательность проведения эксперимента:

1. Преподаватель показывает демонстрационный стол с предметами, затем закрывает его. Учащиеся делают записи.
2. Учащиеся обмениваются листами бумаги. Учитель открывает предметы на столе, и школьники проверяют количество совпадений.

Обработка и анализ результатов

9—12 верно угаданных предметов — высокий уровень;

6—8 верно угаданных предметов — средний уровень;

4—5 верно угаданных предметов — низкий уровень.

Методика исследования утомляемости и работоспособности

Цель: исследование утомляемости, работоспособности, волевых усилий; ее можно использовать для изучения внимания и психического темпа.

Инструкция: перед вами лежит таблица. Сложите пары однозначных цифр, напечатанных одна под другой, и под ними запишите результат сложения. Работайте быстро, старайтесь не допускать ошибок. Сложение производите в каждой строчке до тех пор, пока не последует команда «Стоп!». Затем переходите к следующей строчке.

3	4	3	4	4	8	6	6	2	4	4	7	3	4	8	9	6	7	2	9
2	5	9	7	8	4	3	2	4	7	6	5	3	4	4	7	9	7	3	8
5	9	12	11	12	12	9	8	6	11	10	12	6	8	12	16	15	14	5	17
3	8	5	9	3	6	8	4	2	6	7	9	3	7	4	7	4	3	9	7
9	5	4	7	5	2	4	8	9	8	4	8	4	7	2	9	3	6	8	9
12	13	9	16	8	8	12	12	11	14	11	17	7	14	6	16	7	9	17	16
9	5	4	5	2	9	6	7	3	7	6	3	2	9	6	5	9	4	7	4
2	9	8	7	2	9	4	8	4	4	5	4	4	8	7	2	5	9	2	2
11	14	12	12	4	18	10	15	7	11	11	7	6	17	13	7	14	13	9	6

9	2	3	6	3	5	4	7	8	9	3	9	4	8	9	2	4	2	7	5
7	4	7	5	4	4	8	6	9	7	9	2	3	4	9	7	6	4	8	3
16	6	10	11	7	9	12	13	17	16	12	11	7	12	18	9	10	6	15	8
8	6	3	7	6	6	9	2	9	4	8	2	6	9	4	4	7	6	9	3
9	8	9	3	4	8	4	5	6	7	5	4	3	4	8	9	4	7	7	9
17	14	12	10	10	14	13	7	15	11	13	6	9	13	12	13	11	13	16	12
5	2	3	9	3	4	5	3	2	8	2	9	8	9	4	2	8	7	8	5
3	4	9	2	4	7	8	5	2	9	6	4	4	7	6	7	5	6	9	8
8	16	12	11	7	11	13	8	4	17	8	13	12	16	10	9	13	13	17	13
4	9	6	3	4	9	9	4	8	6	5	7	4	9	3	2	4	7	4	9
8	4	7	8	9	4	3	9	3	7	6	5	2	4	4	3	4	8	7	3
12	13	13	11	13	13	12	13	11	13	11	12	6	13	7	5	8	15	11	12
3	4	6	5	7	8	4	3	5	5	4	2	9	6	2	4	2	9	2	7
5	8	5	7	4	9	7	2	6	9	3	4	7	4	2	9	8	4	3	7
8	12	11	12	11	17	11	5	11	14	7	6	16	10	4	13	10	13	5	14

Примечание. В таблице, которая раздается учащимся, закрашенные строки пустые, в них надо записать суммы от сложения. Сейчас в таблице в этих строках суммы уже написаны.

Последовательность проведения эксперимента:

1. Преподаватель дает сигнал «Стоп!» через каждые 12 с.
2. Учащиеся следуют командам преподавателя.

Обработка и анализ результатов

С помощью коэффициента работоспособности можно определить утомляемость учащегося. Она практически не наступает, если этот коэффициент равен 1. ($Kp = S_2/S_1$, где S_2 — это сумма правильно выполненных сложений последних четырех строк; S_1 — сумма правильно выполненных сложений первых четырех строк.)

Упражнения на координацию движений

Цель: исследование координации движений.

Инструкция: положите на столе справа и слева от себя по одному листу бумаги и одному карандашу. Четко и одновременно выполняйте все задания.

Последовательность проведения эксперимента:

1. Правой рукой нарисовать вертикальную линию, а левой — круг.
2. Правой рукой нарисовать квадрат, а левой — круг.
3. Правой рукой нарисовать вертикальную линию, левой рукой — круг, сделать по два кивка головой вперед и назад.
4. Правой рукой нарисовать квадрат, левой — треугольник, а одной ногой опишите на полу круг.
5. Начертить циркулем десять кружков диаметром 5 см на расстоянии 2 см друг от друга. В течение 20 с, переходя от круга к кругу справа налево, ставить в каждом по

точке. Пройдя весь ряд кругов (с первого по десятый), начать сначала.

Обработка и анализ результатов

60 точек — хорошая координация движений кисти руки;

50—60 точек и 10—15 промахов — средняя;

40 точек и более 16 промахов — низкая.

Методика «Глазомер»

1-й вариант. *Инструкция:* проведите карандашом с помощью линейки две прямые параллельные линии длиной 30 см на расстоянии 2 мм друг от друга. Затем шариковой ручкой или карандашом другого цвета не более чем за 20 с проведите без линейки между двумя параллельными линиями третью.

Обработка результатов

2—3 пересечения или касания линий — высокий уровень развития глазомера;

4—10 пересечений или касаний линий — средний уровень;

более 10 пересечений или касаний линий — низкий уровень глазомера.

2-й вариант. *Инструкция:* проведите на бумаге с помощью карандаша и линейки прямую и пилообразную ломаную линии длиной 30 см. Не более чем за 20 с обведите эти линии ручкой или карандашом другого цвета.

Обработка результатов

Не более 5 отклонений от исходной линии и общая длина отклонений не более 2 см — показатель выше среднего;

6—10 отклонений от исходной линии и общая длина отклонений 2,1—3,5 см — средний показатель;

более 10 отклонений от исходной линии и общая длина отклонений больше 3,5 см — показатель ниже среднего.

Задание «Пятнадцать кружков»

Цель: исследование творческого мышления.

Инструкция: в течение 15 мин нарисуйте 15 рисунков, в которых круг является составной частью.

Обработка и интерпретация результатов (основной ориентир — число повторений одинаковых рисунков у всех участников эксперимента)

3 балла — за рисунок, встретившийся только у одного человека;

2 балла — за рисунок, встретившийся у двоих человек;

1 балл — за рисунок, встретившийся у четверых-пятерых человек;

0 баллов — за рисунок, встретившийся более чем у пятерых человек.

После анализа баллы суммируются. Все учащиеся ранжируются по количеству набранных баллов и делятся на четыре группы по уровню развития творческого мышления.

Упражнение «Деление квадрата»

Цель: определение уровня творческого воображения.

Инструкция: мысленно представьте себе квадрат, разделенный двумя горизонтальными линиями на три равные части. В нем проведены диагонали. Ответьте: на сколько частей разделена эта фигура?

Ответ. На 10 частей.

Занятие 9 «Знакомство с профессиограммами различных профессий. Составление профессиограммы интересующей профессии

Практическая работа

Составить профессиограмму выбранной профессии по образцу:

Профессиограмма 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 10 «Интересы, склонности, способности»

Сильным побудительным фактором, обусловливающим 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 - "О".

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. Сравнивать 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
3 – биология
4 – геология и география
5 – техника
6 – электрорадиотехника
7 – философия и журналистика
8 – юридические науки
9 – история и археология
10 – педагогика
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	Показа-тели	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» - «О».
2. Если Вы согласны с положением «б», но не согласны с положением «а», то в клетку «б» внесите цифру «3», а в клетку «а» - «О».
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 12 «Профессиональная готовность»

Практическое занятие

Задание 1

Вы выбираете свою будущую профессию. Даже если вы пока не знаете, какой она будет, какие-то ее отдельные элементы вы можете себе представить уже сейчас. Этот опросник поможет вам сделать предварительный выбор профессии.

В опроснике описаны различные виды деятельности, которые в основном вам хорошо знакомы. Из предложенных вариантов вы должны выбрать только те виды деятельности, которые хотели бы иметь в качестве своих профессиональных обязанностей, т. е. ежедневно выполнять в своей будущей профессиональной деятельности. Эти желаемые варианты вы выписываете на лист ответов и напротив каждого ставите в баллах оценку своего умения выполнять их в настоящий момент. Варианты, в которых описаны виды деятельности, не устраивающие вас в качестве будущих профессиональных обязанностей, выписывать не надо. Выписывать следует только те виды деятельности, выполнения которых будет требовать ваша ежедневная работа, а не просто личное желание. Например, если вы не хотите работать водителем какого-либо транспортного средства, то пункт 5д («управлять транспортным средством») выписывать не надо.

Обработка результатов.

Для оценки умений используйте следующую шкалу:

делаю хорошо — 3 балла; скорее хорошо — 2 балла; скорее плохо — 1 балл;
плохо, не умею — 0 баллов. Таким образом, на листе ответов у вас должна быть сделана запись по следующей форме

Номер вопроса	Вид деятельности	Оценка умений в баллах
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		

Я хотел бы:

1. Работать с информацией, представленной в виде текстов:

а) анализировать содержание текстов;

б) оценивать грамотность, стиль, логичность;

в) переводить с иностранного языка;

г) делать выписки из текстов, составлять новые тексты на основе переработанной информации;

д) перерабатывать и запоминать большие объемы информации; осуществлять поиск, разбор, анализ и сопоставление документов, материалов.
2. Работать с информацией, представленной в виде цифр, формул:
а) подсчитывать какие-либо данные;
б) рассчитывать параметры изделий, конструкций, процессов;
в) использовать показания приборов;
г) производить измерения и оценку каких-либо величин, характеристик с помощью измерительных инструментов, приборов;
д) анализировать цифровые данные, обобщать результаты, делать выводы.
3. Работать с информацией, представленной в виде условных обозначений, символов:
а) составлять и «читать» карты, планы;
б) использовать символические знаки для записи информации;
в) выполнять чертежные работы;
г) разбираться в схемах, чертежах и др.
4.Оценивать качество или общий эстетический вид объекта.
5.Работать на механическом, автоматическом устройстве, управлять его действиями:
а) станке;
б) швейной, вязальной машине;
в) печатающем устройстве;
г) компьютере;
д) транспортном средстве;
е) автомате, автоматической линии;
ж) аппарате, приборе, устройстве.
6. Ремонтировать, налаживать:
а) механические устройства: кран, замок, часы, велосипед, мотоцикл и др.;
б) электрические приборы и устройства: светильник, электропроводку, пылесос, телефон и др.;
в) радиоэлектронную технику: телевизор, магнитофон, радиоприемник и пр.
7. По заданному плану, схеме создавать, собирать или обрабатывать:
а) швейное изделие;
б) кулинарное блюдо;
в) устройство из мелких деталей: часы, радиосхемы;
г) устройство из крупных деталей: велосипед, автомобиль, какие-либо конструкции, оборудование;
д) деталь;
е) фотографию;
ж) документ, деловые бумаги;
з) обувь.
8. Выполнять задания, требующие:
а) логических рассуждений, опирающихся на знание определенных математических закономерностей и правил;
б) знания химии, умения решать задачи химического профиля;
в) технического, конструкторского мышления, умения придумать и составить схему какого-либо устройства, прибора или его конструкцию, разобраться в принципе его действия;
г) хорошей ориентации в законах физики, физических процессах и закономерностях.
9. Работать с объектами живой природы:
а) сажать, поливать, удобрять, пересаживать растения;
б) кормить, чистить, лечить, выращивать животных;
в) проводить практические исследования животного или растительного мира;

г) изучать биологические процессы, микроорганизмы.
10. Изучать окружающую среду:
а) климат, природные явления;
б) характеристики водной среды, почвы, атмосферы;
в) полезные ископаемые.11. Воздействовать на предметы:
а) смешивать вещества, продукты для получения новых веществ, продуктов;
б) обрабатывать древесину;
в) обрабатывать металл;
г) обрабатывать камень, стекло;
д) обрабатывать ткань, пряжу, кожу.
12. Придумывать и создавать новые или воспроизводить по образцу (художественные произведения, изделия, модели и пр.):
а) стихи, прозу;
б) заметки, критические рецензии;
в) детали оформления помещений, предметов;
г) изделия из материи, кожи, бумаги;
д) изделия из металла, стекла, камня, дерева;
е) произведения живописи, графики; ж)скульптуры;
з) цветовое покрытие, оформление оттенков;
и) музыкальные произведения;
к) художественные фотографии, фильмы;
л) модели обуви, одежды;
м) прически, грим;
н) сценарий, программу театрализованного представления.
13. Перед многими людьми (неоднократно):
а) играть на сцене, танцевать, петь, декламировать стихи, прозу;
б) играть на музыкальном инструменте.
14. Ежедневно взаимодействовать с человеком и оказывать на него влияние:
а) терпеливо объяснять какую-либо информацию, повторяя ее столько раз, сколько нужно, чтобы стало понятно;
б) оказывать какие-либо услуги людям (словом или делом), не вступая с ними в близкие не формальные отношения; дать справку, объяснение, что-то передать, сообщить и т. п.;
в) ежедневно помогать людям, стараясь вникнуть в их личные проблемы, индивидуальные особенности, состояние здоровья;
г) сообщать какие-либо сведения группе людей (в форме лекций, докладов, сообщений, про чих выступлений);
д) организовывать совместную деятельность группы людей: хорошо представлять общую за дачу, в соответствии с ней давать задания, добиваться их выполнения;
е) использовать знание иностранного языка для диалога с другими людьми, устного или письменного перевода иностранной речи;
ж) занимать делом или игрой ребят разного возраста;
з) находить подход к разным людям: знать, как к кому обратиться и что сказать, учитывая их состояние, самочувствие, настроение;
и) разбираться в конфликтах между людьми, их причинах, способах разрешения; к) изучать
особенности взаимодействия людей в группах, коллективах: распределение ролей, интересов,
функций.
15. Выполнять работу, требующую:
а) точности, тщательности, аккуратности, устойчивости внимания;

б) сдержанности, умения управлять своими эмоциями, поведением;
в) терпения, упорства при «отделке» продукта своей деятельности;
г) быстрой реакции (анализа, принятия решения, действия) на внезапно изменившуюся ситуацию;
д) рациональности и нестандартности мышления: умения при решении какой-либо задачи (логической, технической, бытовой) обнаружить наиболее эффективный и оригинальный
способ ее решения;
е) распределения внимания одновременно на несколько объектов (людей, предметов, видов деятельности): наблюдать, слушать, следить, управлять;
ж) физической выносливости к специфическим условиям труда;
з) эмоционально-эстетического чутья: умения заметить необычное и удивительное в привычном и передать это людям в какой-либо форме (изобразительной, литературной, драматической и пр.);
и) развитого пространственного воображения: мысленного представления и изображения
предметов или их элементов в пространстве; к) свободной, логичной, правильной речи.
16. Работать в условиях, отличных от обыденной жизни:
а) работа сопряжена с длительными поездками;
б) работа сопряжена с опасностью и риском;
в) работа предполагает непосредственное общение с правонарушителями.

Задание 2

Из таблицы выберите те классификационные признаки, которые бы характеризовали вашу дальнейшую профессиональную деятельность, при соответствии проставьте в знак «+», при несоответствии знак «—».

Схема изучения профессий по психологическим характеристикам - требованиям

Классификационный признак
I. Мне хочется в своей будущей деятельности:
1) не создавать новый продукт, а оценивать уже имеющийся или его отдельные параметры: какое-либо изделие, произведение искусства, поведение людей и др., т. е. различать, оценивать, анализировать какое-либо явление;
2) преобразовывать какой-то продукт, изделие, человеческие отношения, здоровье, информацию, что-то другое, чтобы их изменить, улучшить, усовершенствовать, доработать;
3) организовывать, упорядочивать какую-либо деятельность;
4) оказывать влияние, воздействовать, обрабатывать;
5) обслуживать, перемещать;
6) создавать новый, не существовавший ранее продукт, т. е. изобретать, придумывать что-либо.
II. Я думаю, что данную работу выполняют с помощью внешних средств труда:
7) простых, ручных инструментов;
8) механического, машинного оборудования (в том числе с ручным управлением), различных видов транспорта;
9) автоматического, автоматизированного оборудования;
10) приборов, различных измерительных устройств;
11) не внешних средств труда, а собственных возможностей человека;
12) речи;
13) речи эмоциональной, выразительной;

14) речи деловой, без проявления эмоций;
15) поведения в простых формах проявления с использованием мимики, жестов;
16) поведения в сложных формах проявления на уровне всего организма в целом;
17) поведения делового, без пристрастий;
18) сложных интеллектуальных средств, используемых для решения практических и теоретических задач.
По характеру данная работа:
19) четко определена правилами, инструкциями (в ней практически нет новых, неожиданных проблемных ситуаций);
20) достаточно четко определена правилами, инструкциями, но в ней иногда возникают ситуации, требующие от человека принятия решений;
21) часто ставит перед человеком новые задачи, проблемы, требующие от него постоянной активности и принятия оригинальных решений.
В данной профессии (специальности) организация труда предполагает:
22) свое дело человек выполняет достаточно самостоятельно от начала до конца и самостоятельно за него отвечает;
23) работа человека непосредственно зависит от процесса и результата других людей, работающих вместе с ним (все члены коллектива одновременно осуществляют трудовые действия по созданию одного продукта).
В ходе данной деятельности люди являются в основном:
24) исполнителями (работают по указаниям руководства);
25) организаторами собственной работы (сами планируют, распределяют рабочую нагрузку, изменяют способы выполнения работы);
26) организаторами работы других людей.
В данной работе есть контакты с людьми, которые отличаются: по интенсивности:
27) немногочисленны, но отнимают много рабочего времени;
28) многочисленны по типам сотрудников, с которыми осуществляется контакт:
29) с постоянными клиентами; 30) с сотрудниками по работе;
31) с группой людей, классом, аудиторией слушателей; по степени постоянства круга партнеров:
32) с одними и теми же людьми;
33) с меняющимся кругом лиц;
34) данный профессионал имеет постоянные контакты с растениями, животными, микроорганизмами
В данной работе ответственность преимущественно:
35) материальная (за сохранение имущества, оборудования, денег, продуктов);
36) моральная (за воспитание детей, соблюдение законности, руководство людьми).
Как правило, данная работа протекает:
39) в помещении;
40) на открытом воздухе.
Эта работа связана:
41) с опасностью или риском для жизни;
42) с возникновением сложных (возможно, аварийных) ситуаций, требующих от человека мгновенной оценки ситуаций и быстрого выполнения необходимых действий;
43) с общением с правонарушителями и психически больными людьми;
44) с определенным, четко заданным ритмом, вынужденным темпом ее выполнения;

45) со значительными физическими нагрузками;
46) с длительным пребыванием в одном положении;
47) с ночными сменами;
48) с наличием некоторых специфических условий труда, отличающихся от обычных (нормальных): колебаний температуры, влажности, освещенности, давления, вибрации, шума, или других вредных проявлений
По предмету труда данную профессию можно оценить следующим образом:
49) природа;
50) техника;
51) человек;
52) знак;
53) художественный образ.

Сделайте вывод: каким профессиям соответствуют данные виды деятельности и классификационные признаки. Может быть, это та профессия, которая вам нужна?[8]

Занятие 14 «Определение склонностей и коммуникативно-организаторских способностей»

Коммуникативные способности – это знания, умения и навыки, связанные с процессом общения людей. Они включают в себя умения слушать и понимать человека, устанавливать с ним хорошие личные и деловые взаимоотношения, оказывать на него психологическое влияние.

О недостатках в развитии коммуникативных способностей человека свидетельствуют следующие типичные признаки:
- человек боится публичности, то есть быть на виду у всех,
- человек испытывает повышенное беспокойство, тревожность, ожидая общения с малознакомыми людьми,
- человек не вполне удовлетворен результатами, которых он реально добивается в практике общения с людьми,
- человек избегает людей, особенно незнакомых, и боится вступать в личные и деловые контакты с такими людьми,
- у человека слабо развиты вербальные и невербальные коммуникативные умения и навыки,
- данный человек не способен привлекать к себе внимание со стороны других людей, не вызывает симпатии к себе с их стороны,
- человек не может убеждать людей и оказывать на них положительное влияние,
- человек теряется, смущается, чувствует себя неловко в различных ситуациях общения; не знает, как вести себя и что отвечать людям, если они обращаются к нему,
- у человека не складываются нормальные взаимоотношения с людьми и часто по его причине возникают межличностные конфликты.

На все эти признаки прежде всего должен обращать внимание психолог-консультант, разговаривая с клиентом. Многие из них, говорящие о дефиците коммуникативных способностей у клиента, сравнительно легко заметить, внимательно наблюдая за тем, как клиент ведет себя в психологической консультации и как он разговаривает с разными людьми, в том числе с самим психологом-консультантом [3, с.23-36].

Практическая часть

1. Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?

2. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего решения?
3. Долго ли вас беспокоит чувство обиды, причинённое Вам кем-то из Ваших товарищей?
4. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Есть ли у Вас стремление к установлению новых знакомств с разными людьми?
6. Нравиться ли Вам заниматься общественно работой?
7. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли какие-то помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от них?
9. Легко ли Вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше Вас по возрасту?
10. Любите ли Вы придумывать и организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли Вам включиться в новую для Вас компанию?
12. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли Вам удаётся устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли Вы добиваться, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
15. Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязанностей, обязательств?
17. Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел Вы принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли Вас окружающие люди и хочется ли Вам побыть одному?
20. Правда ли что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
21. Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удается закончить начатое дело?
23. Испытываете ли Вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли , что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
27. Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди мало знакомых для Вас людей?
28. Верно ли , что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли Вы, что Вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую для Вас компанию?
30. Принимали ли Вы участие в общественной работе в школе?
31. Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
32. Верно ли , что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?

33. Чувствуете ли Вы себя непринужденно, попав в незнакомую для Вас компанию?
34. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35. Правда ли что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
36. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. Верно ли, что у Вас много друзей?
38. Часто ли Вы оказываетесь в центре внимания у своих товарищей?
39. Часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
40. Правда, ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Бланк для ответов представляет собой четыре ряда цифр, означающих номера вопросов и пронумерованных от 1 до 40 в определенном порядке, точно таком, как на образце. Если испытуемых было несколько, то при необходимости бланки подписывают на обратной стороне.

Обработка результатов

Цель обработки результатов — получение индексов коммуникативных и организаторских склонностей. Для этого ответы испытуемого сопоставляют с дешифратором и подсчитывают количество совпадений отдельно по коммуникативным и организаторским склонностям. В дешифраторе учитывается построчное расположение номеров вопросов в бланке для ответов.

1	5	9	13	17	21	25	29	33	37
2	6	10	14	18	22	26	30	34	38
3	7	11	15	19	23	27	31	35	39
4	8	12	16	20	24	28	32	36	40

Дешифратор

Склонности	Ответы	
	положительные	отрицательные
Коммуникативные	номера вопросов 1-й строки	номера вопросов 3-й строки
Организаторские	номера вопросов 2-й строки	номера вопросов 4-й строки

Чтобы определить уровень коммуникативных и уровень организаторских склонностей, нужно высчитать их коэффициенты. Коэффициенты представляют собой отношение количества совпадающих ответов той или иной склонности к максимально возможному числу совпадений, в данном случае — к 20. Формулы для подсчета коэффициентов такие

$$Кк = \frac{Кх}{20}; \quad Ко = \frac{Ох}{20}, \text{ где}$$

Кк — коэффициент коммуникативных склонностей;
Ко — коэффициент организаторских склонностей;
Кх и Ох — количество совпадающих с дешифратором ответов соответственно по коммуникативным и организаторским склонностям.

Анализ результатов

В ходе анализа результатов сначала дают оценку уровня коммуникативных и организаторских склонностей испытуемого. Для этого пользуются шкалой оценок.

Шкала оценок коммуникативных и организаторских склонностей

Кк	КО	Шкала оценки
0,10-0,45	0,2-0,55	1
0,46-0,55	0,56-0,65	2
0,56-0,65	0,66-0,70	3
0,66-0,75	0,71-0,80	4
0,75-1,00	0,81-1,00	5

Уровень развития коммуникативных и организаторских склонностей характеризуется с помощью оценок по шкале следующим образом. Испытуемые, получившие оценку 1, — это люди с низким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей.

Испытуемые, получившие оценку 2, имеют коммуникативные и организаторские склонности ниже среднего уровня. Они не стремятся к общению, чувствуют себя скованно в новой компании, коллективе, предпочитают проводит время наедине с собой, ограничивают свои знакомства, испытывают трудности в установлении контактов с людьми и в выступлении перед аудиторией, плохо ориентируются в незнакомой ситуации, не отстаивают свое мнение, тяжело переживают обиды. Во многих делах они предпочитают избегать проявления самостоятельных решений и инициативы.

Для испытуемых, получивших оценку 3, характерен средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомств, отстаивают свое мнение, планируют свою работу, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. Эта группа испытуемых нуждается в дальнейшей серьезной и планомерной воспитательной работе по формированию и развитию коммуникативных и организаторских склонностей.

Испытуемые, получившие оценку 4, относятся к группе с высоким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они не теряются в новой обстановке,быстро находят друзей, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, занимаются общественной деятельностью, помогают близким, друзьям, проявляют инициативу в общении, с удовольствием принимают участие в организации общественных мероприятий, способны принимать самостоятельное решение в трудной ситуации. Все это они делают не по принуждению, а согласно внутренним устремлениям.

Испытуемые, получившие высшую оценку5, обладают очень высоким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они испытывают, потребность в коммуникативной и организаторской деятельности и активно стремятся к ней, быстро ориентируются в трудных ситуациях, непринужденно ведут себя в новом коллективе, это инициативные люди, которые предпочитают в важном деле или в создавшейся сложной ситуации принимать самостоятельные решения, отстаивают свое мнение и добиваются, чтобы оно было принято другими. Они могут внести оживление в незнакомую компанию, любят организовывать разные игры, мероприятия, настойчивы в деятельности, которая их привлекает, и сами ищут такие дела, которые бы удовлетворяли их потребность в коммуникации и организаторской деятельности.

Коммуникативные и организаторские склонности представляют собой важный компонент и предпосылку развития способностей в тех видах деятельности, которые связаны с общением с людьми, с организацией коллективной работы. Они являются важным звеном в развитии педагогических способностей.

Желание заниматься организаторской деятельностью и общаться с людьми зависит и от содержания соответствующих форм активности, и от типологических особенностей самой личности. Во многом они определяются субъективной ценностью и значимостью для человека будущих результатов его активности и отношением к лицам, с которыми он взаимодействует. Это следует учесть, составляя рекомендации для испытуемых с низким уровнем развития исследуемых склонностей. Достаточно часто склонности появляются в ходе таких видов деятельности и общения, которые вначале человеку безразличны, но по мере включения в них становятся значимыми. Здесь важны собственные усилия и преодоление коммуникативных барьеров, которые возможны, если человек ставит себе сознательную цель саморазвития [3, с.32].

Занятие 15 «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 врабатываемости, 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. Врабатывается 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 врабатывается 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].

Занятие 16 «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 наклонности 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 17 «Самовоспитание и выбор профессии»

Каждый выбирающий профессию, если он строго оценивает себя, может отметить, что ему для избранного дела не достает каких-то знаний, способностей, каких-то качеств. Однако одной строгой самооценки недостаточно. Необходимо заниматься самовоспитанием.
Самовоспитание - это сознательная, продолжительная, систематическая работа человека над собой в целях формирования и укрепления ценных личных качеств и преодоления недостатков [7]

Этапы самовоспитания:
1. Самоанализ уровня развития своей личности.
2. Составление перечня тех качеств, которые нужно в себе укрепить и развивать, и тех, которые необходимо подавить, преодолеть.
3. Составление плана определенных действий для тренировки ценных качеств и преодоления недостатков.
4. Периодическое подведение итогов работы над собой.
5. Постановка перед собой более усложненных задач.

Приемы самовоспитания:

1. САМОПРИКАЗ: "Сказано - сделано!". Этому правилу нужно следовать ежедневно. По телевизору показывают интересный фильм, а тебе нужно решать задачи. Заставь себя выключить манящий экран и ты одержишь победу. Психологи утверждают, что стоит научиться приказывать самому себе, и вырабатывается прочная привычка быстро, даже с удовольствием выполнять собственные команды.
2. САМОКОНТРОЛЬ: В одном из философских трактатов есть такие мудрые слова: "В конце концов каждый остается один; вот тут-то и важно, кто этот один". Старайся всегда следить за самим собой, за своими поступками и действиями даже когда остаешься один. Постоянно подводи итоги каждого прожитого дня. Для этого лучше всего перед сном (пусть это станет привычкой!) придирчиво просмотри свой план и проверь: что успел выполнить, а что нет. Проанализируй причины неудач и постарайся преодолеть их.
3. САМООБОДРЕНИЕ: Иногда очень полезно самому себе подсказать: " Я должен сделать это, я смогу". Знай, что безнадежных ситуаций не бывает. Будь оптимистом!
4. САМОКРИТИКА: Внимательно всматривайся сам в себя, отмечай свои достоинства и недостатки. Первое - для совершенствования. Второе - для устранения. Самокритично относясь к своим слабостям или плохим привычкам, старайся их преодолеть. Одновременно умей радоваться своим положительным качествам, совершенствуя и приумножая их,
5. САМОВНУШЕНИЕ: Восточная пословица гласит: "Кто скажет себе: "Сломай препятствие" - сломает его. Но кто остановится в нерешительности - тому придется отступить". Внушить что-то себе - значит поверить в это. Когда веришь, легче добиваться поставленной цели.
6. САМООБЯЗАТЕЛЬСТВО: С юных лет надо учиться быть верным слову. Помни об этом и старайся всегда выполнять все свои обещания, пусть даже и незначительные. Прежде чем обещать, подумай, сможешь ли его выполнить. В противном случае легко

прослыть обманщиком [8].
Самовоспитание имеет начало, но не имеет конца. Совершенствовать свои духовные и физические качества нужно всю жизнь [1, с.41]

Занятие 18 «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.

Занятие 19 «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 аппаратурных 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 20 «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 их которых наряду с профессиональными навыками получают аттестат о полном среднем образовании. После спада начала 90-ых годов система активно развивается, приспосабливаясь 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 25-30августа.
Выпускники основной школы (9класс) за3-4 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 формах 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]

Занятие 21 «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 лямку 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 больным сердцем путь в летчики закрыт. Аллергикам противопоказаны профессии химика или парикмахера. Неразумно мечтать о работе, способной ухудшить состояние твоего здоровья [6]

Занятие 22 «Понятие профессиональной пробы»
Тест- опросник ОПГ

Практическая работа

Внимательно прочтите все 50 высказываний опросника. Прочитав каждое из высказываний, Вы должны будете ответить на три ниже приведенных вопроса и оценить свои ответы в баллах (от 0 до 2):

1. Насколько хорошо Вы умеете делать то, что написано в высказывании?
- делаю, как правило, хорошо -2 балла
- делаю средне - 1 балл
- делаю плохо (совсем не умею) - 0 баллов

2. Какие ощущения у Вас возникали, когда Вы это делали?
- положительные (приятно, интересно, легко) - 2 балла
- нейтральные (все равно) -1 балл
- отрицательные (неприятно, неинтересно, трудно) - 0 баллов

3. Хотели бы Вы, чтобы описанное в высказывании действие было включено в Вашу будущую работу? -2 балла; 1 балл; 0 баллов

Свои оценки в баллах Вы заносите в "Таблицу ответов" (номер клетки в таблице соответствует номеру высказывания).

В каждую клетку "Таблицы ответов" Вы должны поставить баллы, соответствующие Вашим ответам на все три вопроса. Для каждого высказывания Вы оцениваете сначала

Ваше умение (1), затем – отношение (2), затем – желание (3). В этой же последовательности Вы и проставляете оценочные баллы в клетках "Таблицы ответов".

Если Вы никогда не делали того, что описано в высказывании, то вместо баллов поставьте в клетку прочерки в первых двух вопросах (1 и 2) и попробуйте ответить только на третий вопрос.

Читая высказывание, обязательно обращайте внимание на слова: "часто", "легко", "систематически" др. Ваш ответ должен учитывать смысл этих слов.

Если из перечисленных в вопросе нескольких действий Вы умеете делать что-то одно, то именно это действие Вы и оцениваете тремя оценками.

Работайте внимательно!

Опросник профессиональной готовности (ОПГ)

1. Делать выписки, вырезки из различных текстов и группировать по определенному признаку.
2. Выполнять практические задания на лабораторных работах по физике (составлять и собирать схемы, устранять в них неисправности, разбираться в принципе действия прибора и т.п.).
3. Длительное время (более 1 года) самостоятельно, терпеливо выполнять все работы, обеспечивающие рост и развитие растений (поливать, удобрять, пересаживать и пр.).
4. Сочинять стихи, рассказы, заметки, писать сочинения, признаваемые многими интересными, достойными внимания.
5. Сдерживать себя, не "выливать" на окружающих свое раздражение, гнев, обиду, плохое настроение.
6. Выделять из текста основные мысли и составлять на их основе краткий конспект, план, новый текст.
7. Разбираться в физических процессах и закономерностях, решать задачи по физике.
8. Вести регулярное наблюдение за развивающимися растениями и записывать данные наблюдения в специальный дневник.
9. Мастерить изделия своими руками: из дерева, из металла, ниток, засушенных растений.
10. Терпеливо, без раздражения объяснять кому-либо, что он хочет знать, даже если приходится повторять несколько раз.
11. В письменных работах по русскому языку, литературе легко находить ошибки.
12. Разбираться в химических процессах, свойствах химических элементов, решать задачи по химии.
13. Разбираться в особенностях развития и во внешних отличительных признаках многочисленных видов растений.
14. Создавать законченные произведения живописи, графики, скульптуры.
15. Много и часто общаться с разными людьми, не уставая от этого.
16. На уроках иностранного языка отвечать на вопросы и задавать их, пересказывать тексты и составленные рассказы по заданной теме.
17. Отлаживать какие-либо механизмы (велосипед, мотоцикл, машину), ремонтировать электрические приборы (пылесос, утюг, светильник).
18. Преимущественно свое свободное время тратить на уход и наблюдение за каким-нибудь животным.
19. Сочинять музыку, песни, имеющие успех у сверстников и взрослых.
20. Внимательно, терпеливо, не перебивая выслушивать людей.
21. При выполнении заданий по иностранному языку без особых трудностей работать с иностранными текстами.

22. Налаживать и чинить электронную аппаратуру (приемник, магнитофон, телевизор, аппаратуру для дискотек).

23. Регулярно, без напоминания взрослых, выполнять необходимые для ухода за животными работы: кормить, чистить (животных и клетки), лечить, обучать.

24. Публично, для многих зрителей, разыгрывать роли, подражать, изображать кого-либо, декламировать стихи, прозу.

25. Увлекать делом, игрой, рассказом детей младшего возраста.

26. Выполнять задания по математике, химии, в которых требуется составить логическую цепочку действий, используя при этом различные формулы, законы, теоремы.

27. Ремонтировать замки, краны, мебель, игрушки.

28. Разбираться в породах и видах животных: лошадей, птиц, рыб, насекомых; знать их характерные внешние признаки и повадки.

29. Всегда четко видеть, что сделано писателем, драматургом, режиссером, актером, художником талантливо, а что нет и уметь обосновать это устно или письменно.

30. Организовать людей на какие-либо дела, мероприятия.

31. Выполнять задания по математике, требующие хорошего знания математических формул, законов и умения их правильно применять при решении.

32. Выполнять действия, требующие хорошей координации движений и ловкости рук: работать на станке, на электрической швейной машине, производить монтаж и сборку изделий из мелких деталей.

33. Сразу замечать мельчайшие изменения в поведении или во внешнем виде животного или растения.

34. Играть на музыкальных инструментах, публично исполнять песни, танцевальные номера.

35. Выполнять работу, требующую обязательных контактов с множеством разных людей.

36. Выполнять количественные расчеты, подсчеты данных (по формулам и без них), выводить на основе этого различные закономерности, следствия.

37. Из типовых деталей, предназначенных для сборки определенных моделей, изделий, конструировать новые, придуманных самостоятельно.

38. Специально заниматься углубленным изучением биологии, анатомии, ботаники, зоологии, читать научную литературу, слушать лекции, научные доклады.

39. Создавать на бумаге и в оригинале новые, интересные модели одежды, причесок, упражнений, интерьера помещений, конструкторские новинки.

40. Влиять на людей: убеждать, предотвращать конфликты, улаживать ссоры, разрешать споры.

41. Работать с. условно-знаковой информацией: составлять и рисовать карты, схемы, чертежи.

42. Выполнять задания, в которых требуется мгновенно представить расположение предметов или фигур в пространстве.

43. Длительное время заниматься исследовательскими работами в биологических кружках, на биостанциях, в зоокружках и питомниках.

44. Быстрее и чаще других замечать в обычном необычное, удивительное, прекрасное.

45. Сопереживать людям (даже не очень близким), понимать их проблемы, оказывать посильную помощь.

46. Аккуратно и безошибочно выполнять "бумажную" работу: писать, вписывать, проверять, подсчитывать, вычислять.

47. Выбирать наиболее рациональный (простой, короткий) способ решения задачи: технической, математической, логической.

48. При работе с растениями или животными переносить ручной физический труд, неблагоприятные погодные условия, грязь, специфический запах животных.

49. Настойчиво, терпеливо добиваться совершенства в создаваемом или исполняемом произведении (в любой сфере творчества).

50. Говорить, сообщать что-либо, излагать свои мысли вслух.

Обработка результатов ОПГ

Нижние клетки пяти столбцов обозначить в соответствии с типами профессий слева направо: I - "Ч-З", 2 - "Ч-Т", 3 - "Ч-П", 4 - "Ч-Х.О.", 5 - "Ч-Ч". В каждой клетке таблицы оптант ставит 3 оценки в баллах:

1 - оценка своих умений;

2 - оценка своего эмоционального отношения;

3 - оценка своего профессионального пожелания, предпочтения. Приступая к обработке результатов, профконсультант сначала находит в таблице ответов те номера вопросов (клетки), на которые оптант при оценке умений дал "О" баллов или поставил прочерк ("-"). При подобной оценке умений следующие две оценки на этот же вопрос (2-я и 3-я) при подсчете общих сумм баллов по этим шкалам не учитываются (словно их можно в таблице вычеркнуть). Их профконсультант учитывает только при качественном анализе каждой сферы.

Подсчитывается общая сумма баллов в каждой профессиональной сфере, которую набрали отдельно "умения", отдельно "отношения" и отдельно "профессиональные пожелания". В результате этого подсчета профконсультант имеет наглядную картину соотношений оценок по 3 шкалам: умений оптанта, его эмоционального отношения и профессиональных пожеланий, предпочтений в каждой профессиональной сфере, так и по каждому конкретному вопросу (виду деятельности).

Оценка результатов

Сравнение и выбор наиболее предпочтительной для данного оптанта профессиональной сферы (или нескольких сфер) профконсультант делает на основе сопоставления, во-первых, сумм баллов, набранных разными профессиональными сферами отдельно по шкале "профпредпочтение". Обращается внимание на ту или те профессиональные сферы, в которых эти суммы наибольшие. Затем сравниваются в каждой сфере суммы баллов, набранные по данным 3-м шкалам между собой. Положительно оценивается такое сочетание, в котором оценки по 2 и 3 шкалам сочетаются количественно с реальными умениями оптанта, т.е. с 1 оценкой. Например, соотношение 3-х оценок типа "10-12-11" благоприятнее, чем соотношение "3-18-1". Предпочтения оптанта в первом примере более обоснованны наличием у него соответствующих умений.

Обязательно анализируются во всех сферах вопросы, на которые оптант дал наибольшую оценку в баллах, т.е. "2-2-2" (в первую очередь), а также вопросы, в которых две наивысшие оценки сочетаются со средней ("2-2-1" или "1-2-2"). Это необходимо, во-первых, для того, чтобы сузить профессиональную сферу до некоторых специальностей этой сферы.

Например, работа в области "Ч-З" может осуществляться с "буквами, словами, текстами" - филолог, историк, редактор и др.; с "иностранным знаком, текстом" - технический переводчик, гид-переводчик; с "математическим знаком" - программист, математик, экономист и др. Во-вторых, для того, чтобы "выйти" за пределы одной сферы на профессии, занимающие промежуточное положение между разными сферами. Например, учитель математики ("Ч-Ч" и "Ч 3"), модельер ("Ч-ХО" и "Ч-Т") и т.д.

Выводы:

По результатам ответов испытуемого делается вывод о том, к какой сфере профессиональной деятельности он склонен.

Характер работы с опросником и форма фиксации результатов предоставляют профконсультанту возможность количественно оценивать в сравнительном плане соотношение "умений", "эмоциональных отношений" и "профессиональных предпочтений" оптантов как внутри каждой профессиональной сферы, так и между сферами. Это дает возможность дифференцировать полученные результаты, даже если количественно (по общей сумме баллов) они совпадают в нескольких профессиональных сферах.

Все выводы и гипотезы, сделанные в результате использования ОПГ, должны быть соотнесены со сведениями, полученными с помощью других методических средств, используемых в практике индивидуальной профконсультации [4, с.245-250]

Занятие 23-24 «Экскурсия в Дрожжановский ПУ-90»

1.Встреча с администрацией училища
2.Знакомство с профессиями получаемыми в ПУ-90

Занятие 25 «Содержание и правила оформления творческого проекта по профессиональному самоопределению «Мой профессионалный выбор»

Основные правила оформления

Пояснительная записка может выполняться как рукописным способом, так и с помощью компьютера на одной стороне бумаги формата А4 (210 – 297). Рукописная работа может быть написана чёрными, синими или фиолетовыми чернилами (пастой) разборчивым почерком без стилистических и орфографических ошибок. Выполнение пояснительной записки на компьютере имеет следующие технические параметры: межстрочный интервала – 1,5; 14 шрифт, поля со всех сторон - 20 мм, абзацный отступ - 1,75.
Все листы, входящие в пояснительную записку должны быть пронумерованы, цифра ставится внизу листа. Первый лист считается титульным, на нём номера страниц (1,2) не ставятся.
Названия разделов пояснительной записки должны быть краткими, лаконичными.
Каждый раздел рекомендуется начинать с нового листа.
При рукописном оформлении пояснительной записки все таблицы и схемы должны быть выполнены простым карандашом.
На титульном листе указывается:
- полное наименование учебного заведения
- название проекта
- фамилия и имя учащегося, класс
- фамилия, имя, отчество руководителя проекта
- название населенного пункта
- год выполнения работы
В содержании указываются все разделы, которые есть в творческом проекте, с указанием страниц.

Занятие 26-27 «Выявление проблемы, основных параметров, выработка идей и определение требований к профессии»

1.Выявление проблемы

Определите проблемную область вашего творческого проекта. Для человека, стоящего перед выбором профессии от того, насколько правильно выбрана будущая специальность, зависит вся последующая жизнь.

2. Осознание проблемной области

В данном случае является изучение порядка и последовательности выбора профессии и нахождение путей самосовершенствования на примере конкретной профессиональной деятельности (схема 1).

Схема 1.

3.Выявление конкретной потребности

Сделать правильный выбор в соответствии со своими интересами и возможностями

4.Определение конкретной задачи и ее формулировка

Задачей проекта является анализ конкретной профессии, выявление основных ее требований к человеку и выявление возможностей овладения данной профессией.

5.Выявление основных параметров

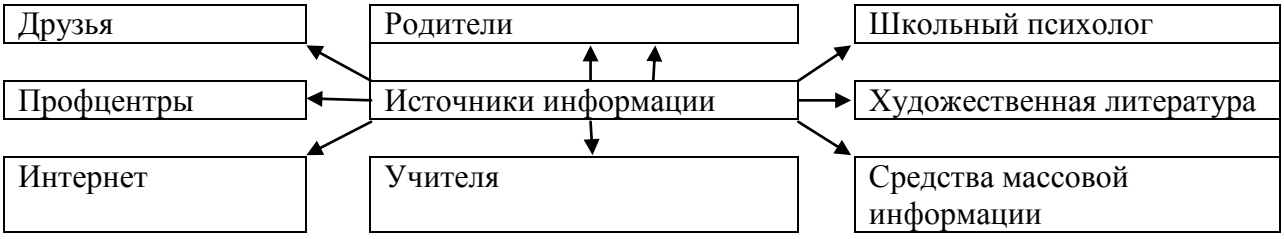
Критерии выбора профессии должны быть следующими:

- выбираемая профессия должна удовлетворять индивидуальным личностным и психофизиологическим характеристикам.
- необходима доступность обучения профессии.
- материальные затраты на получение специальности должны соответствовать финансовым возможностям семьи.
- востребованность профессии на рынке труда [4, с.253]

6.Выявление традиций, истории, тенденций

Правильный выбор профессии основывается на сборе информации о различных профессиях, определении наиболее востребованной и перспективных в настоящее время, выяснении традиций народа, семьи, местности (схема 2)

Схема 2.



8.Выработка идей, вариантов, альтернативы

С помощью методик ДДО или ОПГ определите свою сферу профессионалной деятельности и ознакомьтесь с описаниями профессий, относящихся к этой сфере. Проанализируйте полученные данные и выберите ряд специальностей, которые вас привлекают больше всего. [4, с.255]

9.Определение требований к профессиональной деятельности

Выделите основные требования к вашей будущей профессиональной деятельности. Используя методики (ДДО и КОС) [выявите свои интересы и склонности, соотнесите их с записанными требованиями, сделайте выводы. [4, с.256]

Занятие 28-29 «Анализ и синтез идей, определение путей получения профессии»

10. Анализ и синтез идей

Таблица 1. Выбор оптимального варианта профессии

Специальность	Требования к специальностям					Количество баллов
	Доступность обучения	Востребованность на рынке труда	Соответствие		Материальные затраты на получение профессии	
			личностным характеристикам	психофизиологическим характеристикам		

Проанализируйте полученные данные в вашей таблице результаты. Какая специальность набрала наибольшее количество баллов? Является ли этот вариант наилучшим? [4, с.256]

11.Изучение содержания будущей профессиональной деятельности

Итак, вы осуществили выбор оптимального варианта трудовой деятельности. Чтобы глубже узнать содержание будущей профессии, необходимо составить ее профессиограмму и психограмму. Это позволит лучше определить свою профессиональную пригодность к ней [4, с.257].

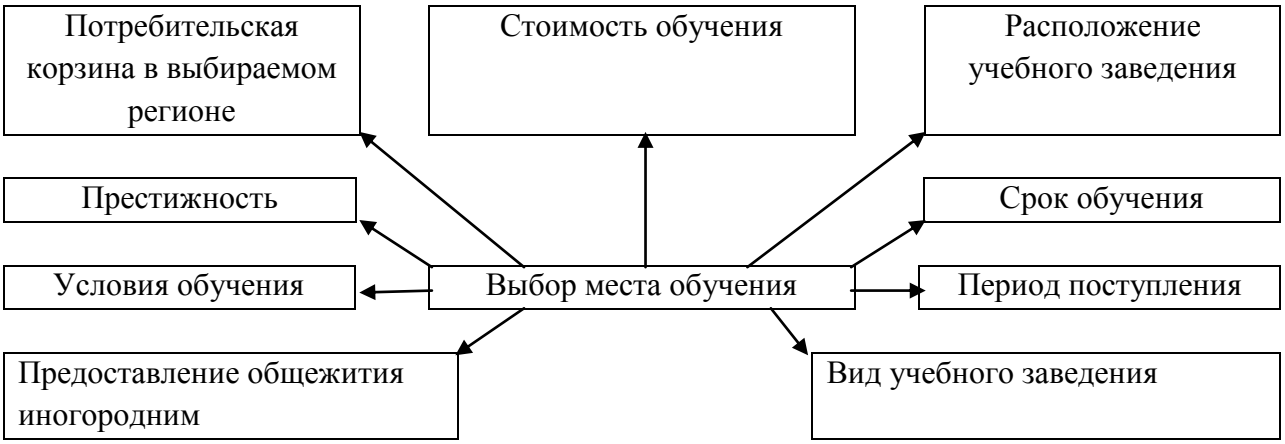
12. Выявление индивидуальных характеристик

Используя тесты, изучившие на предыдущих уроках, определите свой тип темперамента, характер и другие личностные характеристики [4, с.257].

13.Определение путей получения профессии и выбор места обучения

Для этого воспользуйтесь опорной схемой 3, в которой приведены факторы и условия, учитываемые при выборе места обучения [4]

Схема 3.



Какие пути получения выбранной профессии вам известны? Какой из них привлекает вас больше всего? Проанализируйте каждый пункт схемы и определите несколько вариантов учебных заведений, где можно получить эту профессию. Выбрав место обучения, рассмотрите варианты ваших дальнейших действий в случае неудачи при поступлении в намеченное учебное заведение [4, с.258].

Занятие 30-31 «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]

Занятие 32 «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	
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	

Критерии и показатели	Самооценка в баллах
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	
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 33-35 « 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	

Список рекомендуемой литературы

1. *Основы производства.* Выбор профессии: Пробное учеб. пособие для учащихся 7-8 классов сред, школы: В 2 ч. / Е.А. Климов, С.Н. Чистякова. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 1998. - Ч. 2: Выбор профессии. — 64 с.
2. *Технология профессионального успеха.* Учебник для учащихся 10-11 классов / Под ред. С.Н. Чистяковой. - М.: Просвещение, 2006. - 137 с.
3. *Технология:* Учебник для учащихся 9 класса общеобраз. школы. / Под ред. В.Д. Симоненко. - М.: Вентана-Граф, 2001. - 288 с.
4. *Технология:* Учебник для учащихся 9 класса общеобраз. школы. / Под ред. В.Д. Симоненко. - М.: Вентана-Граф, 2011. - 263с.
5. *Технология:* Учебник для учащихся 8 класса общеобраз. школы. / Под ред. И.А.Сасовой. - М.: Вентана-Граф, 2010. - 160 с.
6. constructorus.ru /karera/.
7. profession.at.ua
8. vashpsixolog.ru
9. proprof.ru

Дополнительная литература

1. Климов Е.А. Как выбирать профессию. – М.: Просвещение, 1990. – 158 с.
2. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. – Ростов н/Д.: Феникс, 1996. – 512 с.
3. Методика преподавания курса «Твоя профессиональная карьера» / Под ред. С.Н. Чистяковой, Т.И. Шалавиной. – М.: Просвещение, 1997. – 189 с.
4. Ретивых М.В., Симоненко В.Д. Как помочь выбрать профессию. – Тула: Приокск. книжное изд-во, 1990. – 132 с.
5. Ретивых М.В., Симоненко В.Д. Профессиональное самоопределение школьников. – Брянск: Изд-во БГУ, 2005. – 183 с.

6. Симоненко В.Д. Профессиональное самоопределение // Технология: Учебник для учителя.
7. Твоя профессиональная карьера: Учебник для 8-9 классов общеобр. уч-ний / Под ред. С.Н. Чистяковой, Т.И. Шалавиной. – М.: Просвещение, 2005. – 159 с.
8. Технология профессионального успеха: Экспериментальный учебник для 10-11 кл. общественно-научного профиля / Под ред. С.Н. Чистяковой. – М.: Просвещение, 2001. – 144 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575831

Владелец Локтюхин Виктор Иванович

Действителен С 24.02.2021 по 24.02.2022