

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Свердловской области  
Муниципальный отдел управления образованием Красноуфимского муниципального  
округа  
МАОУ «Криулинская СОШ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «Криулинская СОШ»  
Валиева В.Н.  
Приказ от 29 августа 2025 г. №125-п

## **ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫБОРА (10-11 классы)**

## **Планируемые результаты освоения учебного курса**

Личностные результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования должны отражать:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

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

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как

возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты должны отражать:

1) развитие личности обучающихся средствами предлагаемого для изучения учебного предмета, курса: развитие общей культуры обучающихся, их мировоззрения, ценностно-смысловых установок, развитие познавательных, регулятивных и коммуникативных способностей, готовности и способности к саморазвитию и профессиональному самоопределению;

2) овладение систематическими знаниями и приобретение опыта осуществления целесообразной и результативной деятельности;

3) развитие способности к непрерывному самообразованию, овладению ключевыми компетентностями, составляющими основу умения: самостоятельному приобретению и интеграции знаний, коммуникации и сотрудничеству, эффективному решению (разрешению) проблем, осознанному использованию информационных и коммуникационных технологий, самоорганизации и саморегуляции;

4) обеспечение академической мобильности и (или) возможности поддерживать избранное направление образования;

5) обеспечение профессиональной ориентации обучающихся.

### **Содержание учебного курса**

**Раздел 1. Образ «Я» и профессии.** Содержание, специфика занятий по психологическим основам выбора профессии. Условия оптимального выбора профессии «Хочу», Могу», «Надо». Освоение навыков работы с дневником самопознания и профконсультационной картой. Значение правильного выбора профессии. Образ «Я» как система правильного выбора профессии. Правильность ориентации в своих личных качествах. Самооценка. Ошибки выбора профессии. Индивидуальные интересы. Профессиональные намерения. Выявление и оценка профессиональные интересов, определение карты интересов; выявление и оценка способностей. Способности, роль способностей в выборе профессии. Общие и специальные способности. Условия развития способностей. Профпригодность. Понятие профессионально – важные качества. Активная роль личности при выборе профессии. Призвание. Понятие личности. Уникальность личности каждого человека. Методы изучения личности. Понятие о темпераменте. Типы темперамента в зависимости от особенностей высшей нервной деятельности. Особенности их проявления в учебной и профессиональной деятельности. Влияние темперамента на выбор профессии и успешность профессиональной карьеры. Диагностика типа темперамента. Характер. Ведущие отношения личности: отношение к деятельности, отношение к другим людям, отношение к самому себе, отношение к предметному миру. Черты характера. Воспитание характера. Понятие воли. Специфика волевого поведения в отличие от импульсивного и зависимого. Роль воли в процессе принятия профессиональных решений. Воля и профессиональная успешность. Оценка личностных волевых качеств. Потребности и мотивы как условия активности личности. Виды мотивов выбора профессии. Роль социальных мотивов в выборе профессии. Понятие индивидуальной профессиональной карьеры. Критерии профессиональной компетентности. Профессиональный план как средство реализации программы личностного профессионального роста человека. Построение индивидуальных профессиональных планов; анализ личностного профессионального плана. Типы, классы, отделы и группы профессий. Понятие о профессиографии и профессиограмме. Правила составления профессиограммы. Анализ профессий; составление формулы выбранной профессии; знакомство с профессиограммами по выбранному профилю; знакомство с учебными заведениями; диагностика профессиональной направленности; диагностика социальной направленности. Условия приёма и обучения. Возможности квалификационного роста. Рынок труда. Его функции и структура. Требование работодателей к профессионалу. Занятость населения. Безработица. Служба занятости.

### **Раздел 2. Профессиональная карьера**

Профпригодность. Профессионально важные качества. Способы развития ПВК. Активная роль личности при выборе профессии. Ключевые ценности профессии.

Критерии профессиональной компетентности. Предприимчивость, интеллектуальность, ответственность. Социально-профессиональная мобильность. Психология принятия решения. Профессиональное творчество (методы поиска решений, основы ТРИЗ, патентоведение). Человек как система отношений. Отношение к деятельности (удовлетворенность трудом, местом работы, профессией). Инициативность, трудолюбие, работоспособность. Отношение к людям (профессиональные взаимоотношения). Тактичность, вежливость, чуткость. Отношение к самому себе (особенности самовосприятия, скромность, самокритичность, гордость). Отношение к предметному миру (аккуратность, бережливость, щедрость) Черты характера, их проявления в трудовой деятельности. Основные формы эмоциональных переживаний (настроение, аффекты, фрустрация, стрессовые состояния). Приемы психологической саморегуляции. Функции эмоций и чувств в профессиональной деятельности. Речь, мимика, пантомима – средство выражения эмоций. Роль способности к запоминанию в различных видах профессиональной деятельности. Условия развития памяти. Способность быть внимательным. Наблюдательность как профессионально – важное качество. Условия развития внимания. Способность оперировать пространственными представлениями. Способность изменять способы интеллектуальной деятельности (гибкость, шаблонность). Индивидуальные стили кодирования информации (словесная, образная, чувственно-сенсорная). Индивидуальные стили переработки информации. Способы достижения профессиональных целей. Оценка степени активности личности в достижении своих профессиональных целей. Условия успешности профессиональной карьеры. Требование к рабочей силе. Факторы, влияющие на профессиональную успешность. Социально – профессиональное перемещение. Образование как процесс формирования и развития способностей работника. Закон перемены труда.

### **Раздел 3. Технология устройства на работу**

Проблемы трудовых ситуаций. Коллективность трудового процесса. Уровни самостоятельности в профессиональной деятельности. Самоорганизация. Профессии, связанные с организацией и стимулированием труда других людей. Особенности деловых контактов в труде. Ответственность в профессиональной деятельности. Значение внешнего вида человека при деловых контактах. Одежда лексикон поведения. Собственный стиль и деловые стандарты. Источники информации, как их использовать Государственная служба занятости. Коммерческие фирмы, занимающиеся трудоустройством и подбором кадров. Диаграмма поиска работы для начинающих свою деятельность. Основные принципы устройства на работу. Представление официальных документов. Личный листок по учёту кадров. Автобиография. Рекомендации. Заявление. Документы о функциональных обязанностях сотрудника. Собеседование как способ показать работодателю свои лучшие качества. Возможный перечень вопросов кандидата к будущим работодателям. Какую информацию и от кого из представителей фирмы может получить кандидат. Цель собеседования. Вопросы на которые следует продумать заранее ответы. Анализ поведения кандидата в ходе собеседования. Язык жестов. Ошибки в поведении кандидата. Методы диагностики при выборе кандидата. Аттестационные отборочные центры. Тестовые ситуации. Анкеты для соискателей, что за ними скрывается. Управление собой в критической ситуации. Уверенность в себе. Анализ различных предложений рабочих мест. Оценка предлагаемых мест. Критерии принятия

решения. Отказ или согласие. Организационно-правовые формы предприятия. Трудовой договор.

### Тематическое планирование

#### 10 класс

№п/п	Тема урока	Содержание/элементы содержания
1.	Представление о себе и выборе профессии.	Содержание, специфика занятий по психологическим основам выбора профессии. Условия оптимального выбора профессии «Хочу», Могу», «Надо». Освоение навыков работы с дневником самопознания и профконсультационной картой.
2.	Типичные ошибки при выборе профессии.	Значение правильного выбора профессии. Образ «Я» как система правильного выбора профессии. Правильность ориентации в своих личных качествах. Самооценка. Ошибки выбора профессии.
3.	Профессиональные интересы и склонности.	Индивидуальные интересы. Профессиональные намерения. Выявление и оценка профессиональные интересов, определение карты интересов; выявление и оценка способностей.
4.	Способности и профессиональная пригодность.	Способности, роль способностей в выборе профессии. Общие и специальные способности. Условия развития способностей. Профпригодность. Понятие профессионально – важные качества.
5.	Личность.	Активная роль личности при выборе профессии. Призвание. Понятие личности. Уникальность личности каждого человека. Методы изучения личности.
6.	Темперамент в профессиональном становлении личности.	Понятие о темпераменте. Типы темперамента в зависимости от особенностей высшей нервной деятельности. Особенности их проявления в учебной и профессиональной деятельности. Влияние темперамента на выбор профессии и успешность профессиональной карьеры. Диагностика типа темперамента.

7.	Черты характера и их проявление в трудовой деятельности.	Характер. Ведущие отношения личности: отношение к деятельности, отношение к другим людям, отношение к самому себе, отношение к предметному миру. Черты характера.
8.	Волевые качества личности.	Воспитание характера. Понятие воли. Специфика волевого поведения в отличии от импульсивного и зависимого. Роль воли в процессе принятия профессиональных решений. Воля и профессиональная успешность. Оценка личностных волевых качеств.
9.	Мотивы выбора профессии.	Потребности и мотивы как условия активности личности. Виды мотивов выбора профессии. Роль социальных мотивов в выборе профессии.
10.	Профессиональный план.	Понятие индивидуальной профессиональной карьеры. Критерии профессиональной компетентности. Профессиональный план как средство реализации программы личностного профессионального роста человека. построение Индивидуальных профессиональных планов; анализ личностного профессионального плана.
11.	Профессиональный план.	
12.	Общий обзор классификации профессий.	Типы, классы, отделы и группы профессий. Понятие о профессиографии и профессиограмме. Правила составления профессиограммы. Анализ профессий; составление формулы выбранной профессии; знакомство с профессиограммами по выбранному профилю; знакомство с учебными заведениями; диагностика профессиональной направленности; диагностика социальной направленности.
13.	Формула выбора профессий. Профессиография.	
14.	Атлас новых профессий	
15.	Пути получения профессии	Условия приёма и обучения. Возможности квалификационного роста.
16.	Современный рынок труда.	Рынок труда. Его функции и структура. Требование работодателей к профессионалу. Занятость населения. Безработица. Служба занятости.
17.	Требования современного рынка труда к профессионалу.	

11 класс

№п/п	Тема урока	Содержание/элементы содержания
1.	Возможности личности в профессиональной деятельности.	Профпригодность. Профессионально важные качества. Способы развития ПВК. Активная роль личности при выборе профессии. Ключевые ценности профессии. Критерии профессиональной компетентности.
2.	Социально – психологический портрет современного профессионала.	Предприимчивость, интеллектуальность, ответственность. Социально-профессиональная мобильность. Психология принятия решения. Профессиональное творчество (методы поиска решений, основы ТРИЗ, патентоведение).
3.	Ведущие отношения личности и типа профессии.	Человек как система отношений. Отношение к деятельности (удовлетворенность трудом, местом работы, профессией). Инициативность, трудолюбие, работоспособность. Отношение к людям (профессиональные взаимоотношения). Тактичность, вежливость, чуткость. Отношение к самому себе (особенности самовосприятия, скромность, самокритичность, гордость). Отношение к предметному миру (аккуратность, бережливость, щедрость) Черты характера, их проявления в трудовой деятельности.
4.	Ведущие отношения личности и типа профессии.	
5.	Эмоциональные состояния личности, их роль в профессиональной деятельности.	Основные формы эмоциональных переживаний (настроение, аффекты, фрустрация, стрессовые состояния). Приемы психологической саморегуляции. Функции эмоций и чувств в профессиональной деятельности. Речь, мимика, пантомима – средство выражения эмоций.
6.	Интеллектуальные способности и успешность профессионального труда.	Роль способности к запоминанию в различных видах профессиональной деятельности. Условия развития памяти. Способность быть внимательным. Наблюдательность как профессионально – важное качество.

		Условия развития внимания. Способность оперировать пространственными представлениями. Способность изменять способы интеллектуальной деятельности (гибкость, шаблонность). Индивидуальные стили кодирования информации (словесная, образная, чувственно-сенсорная). Индивидуальные стили переработки информации.
7.	Активность личности в достижении своих профессиональных целей	Способы достижения профессиональных целей. Оценка степени активности личности в достижении своих профессиональных целей. Условия успешности профессиональной карьеры.
8.	Активность личности в достижении своих профессиональных целей.	
9.	Социально – профессиональная мобильность – качество современного человека.	Требование к рабочей силе. Факторы, влияющие на профессиональную успешность. Социально – профессиональное перемещение. Образование как процесс формирования и развития способностей работника. Закон перемены труда.
10.	Социально – профессиональная мобильность – качество современного человека.	
11.	Самостоятельность в профессиональной деятельности.	Проблемы трудовых ситуаций. Коллективность трудового процесса. Уровни самостоятельности в профессиональной деятельности. Самоорганизация. Профессии, связанные с организацией и стимулированием труда других людей. Особенности деловых контактов в труде. Ответственность в профессиональной деятельности.
12.	Имидж делового человека, как его сформировать.	Значение внешнего вида человека при деловых контактах. Одежда лексикон поведения. Собственный стиль и деловые стандарты.
13.	Формы поиска работы.	Источники информации, как их использовать Государственная служба занятости. Коммерческие фирмы, занимающиеся трудоустройством и подбором кадров. Диаграмма поиска работы для начинающих свою

		деятельность.
14.	Как правильно заполнить документы при приёме на работу.	Основные принципы устройства на работу. Представление официальных документов. Личный листок по учёту кадров. Автобиография. Рекомендации. Заявление. Документы о функциональных обязанностях сотрудника.
15.	Как можно успешно выдержать собеседование.	Собеседование как способ показать работодателю свои лучшие качества. Возможный перечень вопросов кандидата к будущим работодателям. Какую информацию и от кого из представителей фирмы может получить кандидат. Цель собеседования. Вопросы на которые следует продумать заранее ответы. Анализ поведения кандидата в ходе собеседования. Язык жестов. Ошибки в поведении кандидата.
16.	Что надо знать о психологическом тестировании при приёме на работу.	Методы диагностики при выборе кандидата. Аттестационные отборочные центры. Тестовые ситуации. Анкеты для соискателей, что за ними скрывается. Управление собой в критической ситуации. Уверенность в себе.
17.	Как принимать решения при выборе работы.	Анализ различных предложений рабочих мест. Оценка предлагаемых мест. Критерии принятия решения. Отказ или согласие. Организационно-правовые формы предприятия. Трудовой договор.