

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ Г. СЫЗРАНИ»**

УТВЕРЖДЕНО

Приказ ГБПОУ «ГК г. Сызрани»
от «31» марта 2026 г. № 78-о

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**АП.01 ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ
И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ**

адаптационный учебный цикл

адаптированной образовательной программы профессиональной подготовки
по профессии

16909 Портной
для обучающихся с ОВЗ

Сызрань, 2026 г.

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ*

Предметно-цикловой комиссии

Общеобразовательный, общий гуманитарный и социально-экономический, математический и общий естественнонаучный циклы

Председатель Е.В. Косова

Протокол № 8 от 27.03.2026

Составитель: Л.З.Голубь, преподаватель общепрофессиональных дисциплин ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная): Л.А. Папунина, методист технологического профиля ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Адаптированная рабочая программа по профессии рабочего 16909 Портной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с задержкой психического развития, не имеющих основного общего или среднего общего образования (далее - обучающиеся с ОВЗ) разработана на основе профессионального стандарта по профессии «Специалист по ремонту и индивидуальному пошиву швейных, трикотажных, меховых, кожаных изделий, головных уборов, изделий текстильной галантереи», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 декабря 2015 г. № 1051н., и Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по профессии 262019.03 Портной, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.08. 2013 г. № 770 (в ред.от ред. от 01.09.2022) (рег. №29655 от 20 .08. 2013 г.). и Методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ, утвержденные Минобрнауки России от 20.04.2015 № 06-830вн.

СОДЕРЖАНИЕ

Название разделов	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	12
5. Лист изменений и дополнений, внесённых в рабочую программу	14
Приложение 1.	15

1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Психология личности и профессиональное самоопределение

1.1. Область применения программы

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины (далее – УД) является частью адаптированной образовательной программы профессиональной подготовки по профессии рабочего (АОП ПП) ГБПОУ «ГК г. Сызрани» по профессии 16909 Портной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – обучающиеся с ОВЗ) с задержкой психического развития, не имеющих основного общего или среднего общего образования.

Рабочая программа составляется для очной формы обучения.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к адаптационному циклу.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины адаптационного курса обучающийся с ОВЗ должен

уметь:

- применять на практике полученные знания и навыки в различных условиях профессиональной деятельности и взаимодействия с окружающими;
- использовать простейшие приемы развития и тренировки психических процессов, а также приемы психической саморегуляции в процессе деятельности и общения ;
- на основе анализа современного рынка труда, ограничений здоровья и требований профессий осуществлять осознанный, адекватный профессиональный выбор и выбор собственного пути профессионального обучения;
- планировать и составлять временную перспективу своего будущего;
- успешно реализовывать свои возможности и адаптироваться к новой социальной, образовательной и профессиональной среде;

знать:

- необходимую терминологию, основы и сущность профессионального самоопределения;
- простейшие способы и приемы развития психических процессов и управления собственными психическими состояниями, основные механизмы психической регуляции поведения человека ;
- современное состояние рынка труда, мир профессий и предъявляемых профессией требований к психологическим особенностям человека, его здоровью;

- основные принципы и технологии выбора профессии ;
- методы и формы поиска необходимой информации для эффективной организации учебной и будущей профессиональной деятельности.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Всего обязательной учебной нагрузки - 62 часа в том числе:

- учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем 44 часа;
- самостоятельная работа обучающихся – 18 часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Объем обязательной учебной нагрузки (всего)	62
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	44
в том числе:	
теоретическая часть (всего)	24
лабораторные занятия	Не предусмотрено
практические занятия	20
Самостоятельная работа студента (всего)	18
<i>Промежуточная аттестация</i>	Зачет

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины:

Психология личности и профессиональное самоопределение

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.		Объем часов
1	2		3
Тема 1.1 Психология профессиональной деятельности. Сущность профессионального самоопределения.	Содержание учебного материала		1
	Введение		
	1. Понятие и структура профессиональной деятельности. Взаимосвязь профессиональных требований и индивидуально-психологических особенностей человека. Человек и профессия. Классификация профессиональных деятельностей 2. Социальные аспекты проблемы профессионального самоопределения и трудоустройства выпускников.		
	Практические занятия: 1. Изучение методов и форм поиска необходимой информации для эффективной организации будущей профессиональной деятельности 2. Тест для выявления обучающихся к профессиональному самоопределению.		2
	Самостоятельная работа: Оформить классификации профессиональной деятельности. Определить принадлежность к типу профессии по классификации Климова		2
Тема 1.2 Проблемы выбора. Профессиональная непригодность.	Содержание учебного материала		3
	1. Профессиональная непригодность и профессиональный отбор. 2. Определение понятия «профессионально важные качества». 3. Степени профессиональной пригодности		
	Практические занятия: 3. Определение склонностей личности к различным сферам профессиональной деятельности. 4. Деловые игры «Биржа труда» (защита профессии), «Профконсультация».		
	Самостоятельная работа: Определить и записать профессионально важные качества по профессии Портной.		1
	Содержание учебного материала		2
1	Система профессиональной подготовки кадров в России. Современное состояние рынка труда Самарской области.		
2	Технология выбора профессии		
3	Выбор целей и средств их достижения на примере учебной жизни. Знакомство с		

		профессиограммой	
	Практические занятия: 5. Определение мотивации к трудовой деятельности. 6. Составление профессиограммы. Проектирование профессионального плана, его коррекция с учетом состояния рынка труда		2
	Самостоятельная работа: Оформить собственную профессиограмму. Выявить востребованность рабочих по профессии Портной		1
Тема 1.4 Личностные регуляторы выбора профессии. Понятие о личности, ее структуре.	Содержание учебного материала		4
	1	Подходы к проблеме выбора профессии	
	2	Личностные характеристики как фактор выбора профессии	
	3	Самооценка как ведущий фактор выбора профессии	
	4	Понятие и структура личности. Процессы социализации личности	2
	Самострельная работа: Подготовить реферат «Процессы социализации личности». Составить доклад: «Учет индивидуальных особенностей при выборе работы»		
Тема 1.5 Психические процессы и волевая регуляция деятельности человека.	Содержание учебного материала		3
	1	Понятие «психические процессы. Виды психических процессов: познавательные, эмоциональные, волевые.	
	2	Воля. Структура волевой регуляции деятельности Современное представление о волевых процессах личности	
	3	Расстройство волевых действий. Воспитание воли человека	6
	Практические занятия: 7. Изучение простейших способов и приемов развития психических процессов 8. Изучение простейших способов и приемов управления собственными психическими состояниями 9. Тестирование «Самооценка силы воли» 10. Изучение описаний волевых качеств личности человека на примерах текстов литературных произведений		
	Самостоятельная работа: Подготовить доклад: Упражнения для развития силы воли.		
Тема 1.6 Характер, темперамент и	Содержание учебного материала		2
	1	Психические свойства личности.	
	2	Темперамент и характер как свойства личности. Типы темперамента и их психологическая	

направленность личности.		характеристика. Свойства темперамента: экстраверсия, интроверсия, пластичность. Характер.	
	Практические занятия: 11. Исследование силы нервной системы (темпинг-тест), психологический тест «Что Вы знаете о себе» 12. Тренинговое занятие. Упражнение « Какой у меня темперамент». Упражнение « Мое поведение -мой характер». 13. Сюжетно-ролевая игра «Проявление темперамента в профессиональных ситуациях».		3
	Самостоятельная работа: Заполнить таблицу: Типы темперамента. Составить реферат «Свойства темперамента».		2
Тема 1.7 Познание задатков и способностей.	Содержание учебного материала		1
	1	Задатки и способности личности..	
	2	Характеристика общих способностей человека. Профессиональные способности и их формирование. Развитие способностей	
	3	Знания, навыки и умения как свойства личности.	
	Практические занятия: 14. Определение уровня способностей и их отличительные признаки		1
	Самостоятельная работа: Подготовить доклад «Развитие способностей». Определить уровень собственных творческих способностей.		2
Тема 1.8. Самопознание. Самовоспитание личности.	Содержание учебного материала		3
	1	Методы самопознания и самовоспитания	
	2	Психологические предпосылки самовоспитания.	
	3	Правила способствующие самовоспитанию	
	Практические занятия: 15. От самопознания к самовоспитанию. Самоанализ ради самовоспитания		1
	Самостоятельная работа: Подготовить доклад Упражнения по самовоспитанию.		1
Тема 1.9. Профессиональное самоопределение на разных стадиях возрастного	Содержание учебного материала		1
	1	Основные подходы к определению понятия «профессиональное самоопределение»	
	2	Особенности профессионального самоопределения на разных этапах развития личности	
	3	Особенности юношеского периода.	

развития человека. Особенности юношеского периода.	Практические занятия: 16. Тренинговое занятие. Тест на «Определение индекса групповой сплочённости» 17. Деловая игра «Малое предприятие».		2
	Самостоятельная работа: Записать предпосылки профессионального самоопределения. Заполнить таблицу по теме		2
Тема 1.10 Профессия, специальность, специализация. Основные классификации профессий.	Содержания учебного материала		4
	1	Классификация профессий	
	2	Современный рынок труда и его требования к профессионалу	
	3	Составление формул профессий	
	4	Характеристика профессий по общим признакам профессиональной деятельности	
	Практические занятия: 18. Деловая игра «Угадай профессию»		1
	Самостоятельная работа: Составить перечень требований к профессионалу в современном обществе. Составить формулу профессии Портной. Дать характеристику общих признаков профессии Портной		4
Всего:			62

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличие учебного кабинета гуманитарных или социально-экономических дисциплин.

Оборудование учебного кабинета: доска классная, стул преподавателя, стол преподавателя, столы для студентов, стулья для студентов, компьютер, проектор.

Технические средства обучения:

- электронные образовательные ресурсы (образовательные мультимедия, учебники, информационные справочные и поисковые системы).

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий.

1. Долматова, С.В. Сознательный выбор профессии как признак личностной зрелости субъекта / С.В. Долматова. Материалы научн. конференции. - М.: Норма, 2014. - 385 с.
2. Зеер, Э.Ф. Профессионально-образовательное пространство личности. / Э.Ф. Зеер. - Екатеринбург: Деловая книга, 2012. - 248 с.
3. Зеер, Э.Ф. Психология профессий. / Э.Ф. Зеер. - Екатеринбург: Деловая книга, 2009. - 234 с.
4. Исмагилова, Ф.С. Основы профессионального консультирования. / Ф.С. Исмагилова. - М.: Аспект Пресс, 2013. - 391 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ АДАПТИРОВАННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а так же выполнения обучающимися аудиторной работы для формирования и развития общих и профессиональных компетенции

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля о оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: - применять на практике полученные знания и навыки в различных условиях профессиональной деятельности и взаимодействия с окружающими; - использовать простейшие приемы развития и тренировки психических процессов, а также приемы психической саморегуляции в процессе деятельности и общения ; - на основе анализа современного рынка труда, ограничений здоровья и требований профессий осуществлять осознанный, адекватный профессиональный выбор и выбор собственного пути профессионального обучения; - планировать и составлять временную перспективу своего будущего; - успешно реализовывать свои возможности и адаптироваться к новой социальной, образовательной и профессиональной среде; знать: - необходимую терминологию, основы и сущность профессионального самоопределения; - простейшие способы и приемы развития психических процессов и управления собственными психическими состояниями, основные механизмы психической регуляции поведения человека ; - современное состояние рынка труда, мир профессий и предъявляемых профессией требований к психологическим особенностям человека, его здоровью; - основные принципы и технологии выбора профессии ; - методы и формы поиска необходимой	– Проявление активности участия студента в деловых играх, экскурсиях; Оценка выполнения практического задания. Ответ на устные опросы, беседа. Оценка выполнения индивидуальных заданий. Оценка выполнения самостоятельной работы

информации для эффективной организации учебной и будущей профессиональной деятельности;	
---	--

5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

[illegible]

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые знания и умения
1. 1	Деловые игры «Биржа труда» (защита профессии), «Профконсультация».	1	Урок-деловая игра, разыгрывание деловой ситуации	уметь: применять на практике полученные знания и навыки в различных условиях профессиональной деятельности и взаимодействия с окружающими; Знать: - методы и формы поиска необходимой информации для эффективной организации учебной и будущей профессиональной деятельности
2. 2	Практическое занятие №16. Тренинговое занятие. Тест на «Определение индекса групповой сплочённости»	1	Урок – тренинг, выполнение упражнений	Уметь: использовать простейшие приемы развития и тренировки психических процессов, а также приемы психической саморегуляции в процессе деятельности и общения; Знать: простейшие способы и приемы развития психических процессов и управления собственными психическими состояниями, основные механизмы психической регуляции поведения человека
3. 3	Характеристика общих способностей человека. Профессиональные способности и их формирование. Развитие способностей	1	Семинар	Уметь: успешно реализовывать свои возможности и адаптироваться к новой социальной, образовательной и профессиональной среде
4. 4.	Понятие и структура личности. Процессы социализации личности	1	Урок с элементами презентации, работа в группах	Уметь: успешно реализовывать свои возможности и адаптироваться к новой социальной, образовательной и

					профессиональной среде
5.	5.	Тренинговое занятие. Упражнение « Какой у меня темперамент». Упражнение « Мое поведение -мой характер».	1	Урок – тренинг, выполнение упражнений	Уметь: использовать простейшие приемы развития и тренировки психических процессов, а также приемы психической саморегуляции в процессе деятельности и общения; Знать: простейшие способы и приемы развития психических процессов и управления собственными психическими состояниями, основные механизмы психической регуляции поведения человека
6.	6	Практическое занятие №17. Деловая игра «Малое предприятие».	1	Урок-деловая игра, разыгрывание деловой ситуации	Уметь: применять на практике полученные знания и навыки в различных условиях профессиональной деятельности и взаимодействия с окружающими; Знать: - методы и формы поиска необходимой информации для эффективной организации учебной и будущей профессиональной деятельности
7.	7.	Практическое занятие №18. Деловая игра «Угадай профессию»	1	Урок-деловая игра, разыгрывание деловой ситуации	Уметь: применять на практике полученные знания и навыки в различных условиях профессиональной деятельности и взаимодействия с окружающими; Знать: методы и формы поиска необходимой информации для эффективной организации учебной и будущей профессиональной деятельности