

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Усть-Ишимский детский оздоровительно-образовательный
физкультурно-спортивный центр»

РАССМОТРЕНА
Принята на заседании
Методического совета
ДООФСЦ»
от «15» 04.2024г.
Татаринцев
Протокол № 03

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
«Усть-Ишимский
_____ Ю.А.
««15» 04.2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ДИСТАНЦИОННАЯ ПРОГРАММА
«ФОРМУЛА ПРОФЕССИИ»**

Социально-гуманитарной направленности

Возраст обучающихся – 14 - 17 лет
Трудоемкость программы – 16 часов
уровень сложности – стартовый,
дистанционная форма освоения

Автор-составитель:
Мокринская Агата Юрьевна,
педагог дополнительного
образования

Усть-Ишим, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Старший подростковый возраст является тем возрастным этапом развития, который наиболее благоприятен для осознания самого себя, своих индивидуальных особенностей, построения планов на ближайшее и отдаленное будущее. Этот этап можно назвать готовностью к самоопределению. В подростковом возрасте складывается избирательный характер отношения к школьным предметам, появляются профессионально ориентированные мотивы учения, сензитивность к приобретению профессиональных знаний, умений и навыков.

Не имея еще ни достаточного жизненного опыта, ни опыта принятия решений, обучающиеся должны определиться в важном вопросе – вопросе выбора профессии, который является одним из самых первых серьезных выборов для большинства школьников. Часто обучающиеся испытывают серьезные затруднения в выборе такого рода. Поэтому так важно у обучающихся подросткового возраста формировать психологическую готовность к профессиональному самоопределению, осуществлять психологическое сопровождение выбора профессии и подготовки к ней.

Чтобы сделать правильный профессиональный выбор подростку необходимо ориентироваться в мире профессий, знать какие требования предъявляет профессия к человеку, надо изучить свои индивидуальные особенности. В ходе проведения профориентационной работы с подростками важно предоставлять им необходимую информацию о профессиях и ситуации на рынке труда, активизировать самостоятельную работу по поиску информации об учебных заведениях. В этом подростку сможет помочь программа профориентационных занятий «Формула профессии».

Актуальность данной программы в том, что она создает зону просоциального развития, позволяет подростку стать более социально адаптированным, получить знания о многообразии профессий. Подросткам предлагаются темы, важные для них в силу возрастных особенностей развития.

Цель программы - содействие в профессиональном самоопределении обучающихся, посредством развития психологической готовности к профессиональному самоопределению.

Достижение этой цели предполагает решение следующих **задач**:

- Развитие представлений и понятий, связанных с миром профессий;
- Активизация самопознания, развитие умения соотносить индивидуальные особенности с требованиями будущей профессии;
- Формировать умение планировать свое профессиональное будущее;
- Создание условий для формирования у обучающихся сознательного отношения к выбору своей будущей профессии, повышение уровня мотивации к профессиональному самоопределению;
- Формирование навыков принятия решений и преодоления препятствий на пути к достижению целей;
- Формирование представлений о профессиональном образовании, возможностях трудоустройства, становления карьеры.
- Формирование умений и навыков, необходимых для успешной самопрезентации.

Срок реализации программы – 2 месяца.

Трудоемкость программы – 16 часов.

Время на освоение программы дано примерно и может корректироваться исходя из целей и задач, поставленных педагогом и индивидуальных возможностей обучающихся.

Форма проведения и режим занятий

В данной образовательной программе используются следующие формы занятий: информационные блоки, психологические тесты, упражнения на отработку различных навыков.

Программа «Формула профессии» предназначена для обучающихся – **14 – 17 лет.**

Подростковый возраст - период развития детей от 11-12 до 15-17 лет. Это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становления нравственности и открытия «Я», обретения новой социальной позиции. Но не следует забывать, что это также я возраст потерь детского мироощущения, более беззаботно и безответственного образа жизни, пор мучительно-тревожных сомнений в себе и своих возможностях, поиски правды в себе и других и т.д.

Наиболее характерные черты подросткового поведения и психологические состояния, наиболее часто переживаемые подростками:

- резкое ухудшение поведения, проявляющееся в негативизме (т.е. в желании поступать вопреки чужой воли), упрямстве, драчливости, противопоставлении себя учителям и взрослым и т.п.

- выраженная противоречивость стремлений и их настойчивый характер. С этой чертой связана и противоречивость эмоциональных состояний, переживаемых подростком, выраженный психологический дискомфорт – тревога, страхи ;

- реакция эмансипации – выраженное освободиться из-под опеки и контроля со стороны родителей и взрослых. Однако далеко не всегда эмансипация принимает форму оппозиции, как это воспринимается родителями. Подросток стремится не столько противостоять взрослым, сколько стать равным им, что, конечно, трудно при сохраняющейся экономической и социальной зависимости.

- Реакция группирования со сверстниками, которая представляет собой обратную сторону предыдущей. Эта реакция, при всей своей кажущейся для взрослых бессмыслицей, по-видимому, отвечает каким-то эмоциональным потребностям подростков.

- Особенности характера подростков, в частности, выраженность в этом возрасте так называемых акцентуаций характера.

Старший школьный возраст — это период завершения полового созревания и вместе с тем начальная стадия физической зрелости. Для старшеклассника типична готовность к физическим и умственным нагрузкам. Физическое развитие благоприятствует формированию навыков и умений в труде и спорте, открывает широкие возможности для выбора профессии. Наряду с этим физическое развитие оказывает влияние на развитие некоторых качеств личности. Например, осознание своей физической силы, здоровья и привлекательности влияет на формирование у юношей и девушек высокой самооценки, уверенности в себе, жизнерадостности и т. д., наоборот, осознание своей физической слабости вызывает порой у них замкнутость, неверие в свои силы, пессимизм.

Старший школьник стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь. Это создает новую социальную ситуацию развития. Задача самоопределения, выбора своего жизненного пути встает перед старшим школьником как задача первостепенной важности. Школьники старших классов обращены в будущее. Это новая социальная позиция изменяет для них и значимость учения, его задач и содержания. Старшие школьники оценивают учебный процесс с точки зрения того, что он дает для их будущего. Они начинают иначе, чем подростки, смотреть на школу. Если

подростки смотрят в будущее с позиции настоящего, то старшие школьники на настоящее смотрят с позиции будущего.

Принцип набора на курс свободный. Набор в группу осуществляется по заявлению родителей или законных представителей ребенка.

Особенности организации образовательного процесса: программа реализуется на платформе Stepik. Ссылка на дистанционный курс - <https://stepik.org/212373>

Планируемые результаты:

Личностные:

- повысить уровень мотивации к учебной деятельности, понять личную ответственность за результат учебной деятельности;
- сформировать адекватную самооценку;
- научиться делать нравственный выбор и давать нравственную оценку
- развивать рефлексию.

Метапредметные:

познавательные:

- самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную.
- уметь осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных источников.
- Проявлять инициативу и самостоятельность в обучении.
- Выделять, обобщать и фиксировать нужную информацию.

регулятивные:

- уметь планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
- уметь контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основании оценки и учёта характера ошибок.
- Следовать режиму организации учебной деятельности.

коммуникативные:

- уметь сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем.

- уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблемы.
- уметь интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками, взрослыми.

Предметные:

- будут знать основные виды профессий;
- освоят алгоритм определения приоритетов при выборе профессии.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы занятия	Количество часов
1	Основные виды профессии	1
2	Определение приоритетов при выборе профессии	1
3	Диагностика профессиональных склонностей	1
4	Особенности рынка труда	1
5	Как появились профессии. Актуальные профессии на рынке труда	1
6	Профессии технического профиля	2
7	Творческие профессии	2
8	Профессии, связанные с пищевой промышленностью и сферой услуг	2
9	Профессии, связанные с сельским хозяйством	2
10	Профессии типа «человек-человек»	2
11	Заключительное занятие «Мое профессиональное будущее»	1
Итого		16

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Основные виды профессий (1ч)

Изучение различных классификаций профессий.

Форма контроля: вопросы для самоконтроля, методика «Определение профессиональных склонностей" психолога Л.Йовайши в модификации психолога-профконсультанта Галины Резапкиной.

2. Определение приоритетов при выборе профессии (1 ч)

Знакомство с «формулой выбора профессии» и ее применение.

Форма контроля: вопросы для самоконтроля.

3. Диагностика профессиональных склонностей (1 ч)

Выполнение методик:

- «Дифференциально-диагностический опросник» (ДДО) Е.А. Климова,
- «Опросник профессиональных предпочтений» (ОПП) Дж. Голланда,

Форма контроля: вопросы для самоконтроля.

4. Особенности рынка труда (1 ч)

Изучение рынка труда и его требованиями.

Форма контроля: вопросы для самоконтроля.

5. Как появились профессии. Актуальные профессии на рынке труда (1 ч)

Обучающиеся на этом занятии узнают, как появились профессии, а также какие профессии сейчас наиболее актуальны.

Форма контроля: вопросы для самоконтроля.

6. Профессии технического профиля (2 ч)

Знакомство с условиями труда, характером и спецификой работы по профессиям технического профиля.

Форма контроля: вопросы для самоконтроля.

7. Творческие профессии (2 ч)

Формирование познавательного интереса к деятельности в сфере обслуживания и творчества.

Форма контроля: вопросы для самоконтроля.

8. Профессии, связанные с пищевой промышленностью и сферой услуг (2 ч)

Формирование профессиональной компетентности в профессиях, связанных с пищевой промышленностью и сферой услуг.

Форма контроля: вопросы для самоконтроля.

9. Профессии, связанные с сельским хозяйством (2 ч)

Знакомство с профессиями, относящимися к сфере сельского хозяйства.

Форма контроля: вопросы для самоконтроля.

10. Профессии типа «человек-человек» (2 ч)

Изучение особенности профессий типа «человек–человек».

Форма контроля: вопросы для самоконтроля.

11. Мое профессиональное будущее (1 ч)

На заключительном занятии обучающиеся напишут эссе на тему «Мое профессиональное будущее».

1. *Форма контроля:* вопросы для самоконтроля, методики: «Карта интересов» - А.Е. Голомшток; «Тест личности» - К. Г. Юнг; «Дифференциально-диагностический опросник Е.А. Климова» - в модификации А.А. Азбель.

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Фонд контрольно-оценочных средств включает в себя примерный перечень средств для организации контроля результативности освоения содержания программы обучающимися. Данный перечень может быть дополнен или изменен педагогом, в зависимости от специфических особенностей групп обучающихся по программе.

Контрольно-оценочная деятельность происходит на каждом этапе деятельности обучающегося в процессе освоения данного курса.

Входящий контроль, который проводится перед началом работы и предназначен для определения уровня первоначальных знаний, умений и навыков (методика «Определение профессиональных склонностей" психолога Л.Йовайши в модификации психолога-профконсультанта Галины Резапкиной).

Текущий контроль, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме. Позволяет проконтролировать уровень освоения обучающимися программы («Дифференциально-диагностический опросник» (ДДО) Е.А. Климова; «Опросник профессиональных предпочтений» (ОПП) Дж. Голланда).

Итоговый контроль проводится после завершения всей учебной программы. Для закрепления полученных знаний, умений и навыков («Карта интересов» - А.Е. Голомшток; «Тест личности» - К. Г. Юнг; «Дифференциально-диагностический опросник Е.А. Климova» - в модификации А.А. Азбель).

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы - компьютер, планшет или ноутбук с возможностью выхода в Интернет.

Учебно-методические ресурсы:

1. Пособия для педагога:

- Давыдова Э. Характер ребенка – приговор? Книга о том, как помочь ребенку выбрать профессию / Э. Давыдова. – Москва: Издательство «АСТ», 2017. – 288 с.
- Пряжников Н.С. Профориентация в школе и колледже: игры, упражнения, опросники (8-11 классы): учеб.-метод. пособие / Н. С.Пряжников. - Москва: МОДЭК, 2020. – 288 с.
- Резапкина Г.Н. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно-методическое пособие / Г.Н. Резапкина. – Москва: Генезис, 2019. – 208 с.
- Тюшев Ю.В. Выбор профессии: тренинг для подростков / Ю.В. Тюшев. - СПб: Питер, 2017. – 160 с.
- Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации / А. П. Чернявская. - Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2021. – 91 с.

2. Пособия для обучающихся:

- Потемкина О.Ф. Тесты для подростков / Потемкина О.Ф. - Москва: АСТ – ПРЕСС КНИГА, 2006. – 320 с.
- Серебряков А. Г. Моя будущая профессия. Тесты по профессиональной ориентации школьников. 9 класс / Серебряков А. Г., Хохлов Н. А., Кузнецов К. Г. – Москва: Просвещение, 2021. – 80 с.

3. Психологические методики:

- Дифференциально диагностический опросник (ДДО; Е.А.Климов);
- Методика «Опросник профессиональных предпочтений» (ОПП) Аж. Холланда

- «Карта интересов» - А.Е. Голомшток;
- «Тест личности» - К. Г. Юнг

Кадровые ресурсы: педагог дополнительного образования, обладающий компетенциями социально-гуманитарной направленности.

Информационно-образовательные ресурсы:

1. Энциклопедия по трудоустройству - <http://rabotka.ru/infoworker/>
2. В разделе «Профессии» есть более 600 описаний наиболее востребованных сегодня профессий. Из «Специальности» можно узнать, в каком вузе или среднем специальном учебном заведении получить нужную специальность, какие экзамены необходимо сдавать, какие есть формы и профили обучения. Также школьники узнают, в какие компании можно устроиться работать, каковы перспективы развития в профессии - <https://www.ucheba.ru/>
3. На сайте ученики пройдут увлекательный тест из трех частей. Им нужно отсеять наименее интересные сферы деятельности, выбрать предпочтительную работу и оценить свои способности. Тест выдаст характеристику личности ученика: перечень сильных профессиональных качеств, предпочтений и интересов. Далее ученик получит список подходящих профессий будущего с описанием необходимых навыков и умений - <https://prof.foxford.ru/>
4. «Билет в будущее» - бесплатная профориентация для школьников, выбор профессии онлайн <https://bvbinfo.ru/>
5. «ПрофТест» - профессиональная помощь в выборе профессии для взрослых людей и старшеклассников - <https://careertest.ru/tests/>

СПИСОК ИСПОЛЪЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Нормативные правовые документы:

1. Российская Федерация. Законы. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.01.2021)
2. Российская Федерация. Распоряжения. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р)

3. Российская Федерация. Распоряжения. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно — эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

4. Российская Федерация. Приказы. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

5. Российская Федерация. Приказы. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

Список литературы для педагога

1. Викулина Н. Призвание. Как найти себя во взрослой жизни / Викулина Н.: Москва: «Альпина Диджитал», 2015. — 140 с.

2. Давыдова Э. Характер ребенка – приговор? Книга о том, как помочь ребенку выбрать профессию / Э. Давыдова. – Москва: Издательство «АСТ», 2017. – 288 с.

3. Пряжников Н.С. Профориентация в школе и колледже: игры, упражнения, опросники (8-11 классы): учеб.-метод. пособие / Н. С.Пряжников. - Москва: МОДЭК, 2020. – 288 с.

4. Резапкина Г.Н. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно-методическое пособие / Г.Н. Резапкина. – Москва: Генезис, 2019. – 208 с.

5. Сара Павлевская Гид по выбору карьеры. Иллюстрированное руководство по поиску профессии / Сара Павлевская, Кристин Роули, Имоджен Грэй, Хизер Тауэрс. - Москва: Эксмо, 2016. — 320 с.

6. Тюшев Ю.В. Выбор профессии: тренинг для подростков / Ю.В. Тюшев. - СПб: Питер, 2017. – 160 с.

7. Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации / А. П. Чернявская. - Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2021. – 91 с.

Список литературы для обучающихся

1. Атлас новых профессий 3.0 / Дмитрий Судаков, Евгений Виноградов, Дарья Варламова и др.; под редакцией Дарьи Варламовой и Дмитрия Судакова. - Москва: Альпина паблишер, 2020. - 455 с.

2. Дмитриева К. А. Выбор профессии / К.А. Дмитриева. Т.Б. Рябинина. – Москва: Просвещение, 2017. – 304 с.
3. Потемкина О.Ф. Тесты для подростков / Потемкина О.Ф. - Москва: АСТ – ПРЕСС КНИГА, 2006. – 320 с.
4. Резапкина Г. В. «Технология. Профессиональное самоопределение. Личность. Профессия. Карьера. 8-9 классы / Резапкина Г.В. – Москва: Просвещение, 2021. – 201 с.
5. Серебряков А. Г. Моя будущая профессия. Тесты по профессиональной ориентации школьников. 9 класс / Серебряков А. Г., Хохлов Н. А., Кузнецов К. Г. – Москва: Просвещение, 2021. – 80 с.

Электронные образовательные ресурсы

1. Энциклопедия по трудоустройству - <http://rabotka.ru/infoworker/>
2. В разделе «Профессии» есть более 600 описаний наиболее востребованных сегодня профессий. Из «Специальности» можно узнать, в каком вузе или среднем специальном учебном заведении получить нужную специальность, какие экзамены необходимо сдавать, какие есть формы и профили обучения. Также школьники узнают, в какие компании можно устроиться работать, каковы перспективы развития в профессии - <https://www.ucheba.ru/>
3. На сайте ученики пройдут увлекательный тест из трех частей. Им нужно отсеять наименее интересные сферы деятельности, выбрать предпочтительную работу и оценить свои способности. Тест выдаст характеристику личности ученика: перечень сильных профессиональных качеств, предпочтений и интересов. Далее ученик получит список подходящих профессий будущего с описанием необходимых навыков и умений - <https://prof.foxford.ru/>
4. «Билет в будущее» - бесплатная профориентация для школьников, выбор профессии онлайн <https://bvbinfo.ru/>
5. «ПрофТест» - профессиональная помощь в выборе профессии для взрослых людей и старшеклассников - <https://careertest.ru/tests/>