

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
протокол № 1 от 29.08. 2025

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор \_\_\_\_\_ В.В.Худова  
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e  
Владелец: Худова Виктория Валентиновна  
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Рабочая программа дополнительной  
общеразвивающей программы**

**«Профи-микс»**

**Год обучения - 1  
№ группы – 201-1 СТО**

**Разработчик:**

педагог дополнительного образования

## Рабочая программа 1 год обучения

### **Задачи:**

#### **обучающие:**

- ознакомить обучающихся с основными психологическими понятиями, необходимыми для осознанного выбора профессии;
- актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся с интеллектуальными нарушениями за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда, их соотношении со своими интересами и возможностями;
- повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании;
- ознакомить учащихся со спецификой профессиональной деятельности и новыми формами организации труда в условиях рыночных отношений;

#### **развивающие:**

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- формировать у учащихся собственное представление о мире профессий, своём личностном потенциале и профессионально важных качествах, присущих отдельным типам профессий.
- развивать познавательных процессов, расширение представлений о мире профессий;
- развивать у учащихся с интеллектуальными нарушениями способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях;
- формировать у учащихся с интеллектуальными нарушениями умения соотносить свои склонности и способности с требованиями профессиональной деятельности;

#### **воспитательные:**

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- воспитывать мотивированное жизненно-заинтересованное отношения к труду и формирование соответствующих качеств личности: умения работать в коллективе, чувства самостоятельности, самоутверждения, ответственности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1: Образ Я		
Тема	Теория	Практика
1. Организационно-вводное занятие	- расписание занятий, цели и задачи обучения на текущий год; Правила поведения в учреждении. Правила техники безопасности. Презентация программы. Обсуждение правил поведения на занятиях по программе и в коллективе.	Игра «Знакомство», Задание: для чего мне нужна эта программа обучения, диагностика: проективные методики
2. Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его	Знакомство с понятиями: личность, образ «Я», самопознание, самоанализ.	Игра «Кто я», диагностика по методике «Я»

познания.		
3. Готовность к профессиональному самоопределению. Самооценка. Я – концепция	Понятие: самооценка, как формируется самооценка, как она влияет на успешность личности	Игра на платформе LearningApps на закрепление материала Тестирование
4. Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента. Тест Айзенка для подростков Влияние темперамента на выбор профессии	История возникновения понятия «Темперамент», типы темперамента в соответствии с учением Гиппократ, современные понятия о типах нервной системы и их соответствие типам темперамента.	Диагностика типа темперамента по тесту Айзенка. Просмотр презентации
5. Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия.	Понятия: Ощущения, восприятие, ведущие каналы восприятия, особенности восприятия	Диагностика: «Аудиал, визуал, кинестетик»
6. Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание.	Определение понятия «внимание». Роль внимания в познавательной деятельности человека, типы внимания.	Диагностика: корректурная проба, распределение внимания.
7. Память. Виды памяти. Развитие памяти.	Понятие «память», виды памяти по объему, долговременная, кратковременная и оперативная память.	диагностические методики изучения познавательных процессов.
8. Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	Что такое «мышление», отличие процесса мышления от других познавательных процессов. Как развить мышление. Пять типов мышления. Определение типа мышления.	Диагностика: «Определение типа мышления»
9. Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные.	Виды способностей: общие и специальные. Условия развития способностей. Способности и профессиональная пригодность.	Тестирование Оценка способностей школьника. Упражнения «Мои способности», «В чем я профессионал?»
10. Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация». Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей	Что такое «коммуникация», понятие «успешная коммуникация». Различные виды коммуникации. Деловое общение, правила делового общения. Личностное общение. Определение уровня коммуникативных и организаторских склонностей.	Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей. Просмотр презентации «Нетворкинг» Составление и ранжирование списка знакомых «Кто мне может и чем помочь в выборе профессии»
11. Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.	Признаки делового общения; способы разрешения конфликтов;	Диагностика «Уровень конфликтности». Игра на платформе LearningApps на закрепление материала

12. Обобщающий урок. Образ –Я. Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	Обобщение пройденного материала. Интернет – ресурсы для определения своих личностных особенностей	Игра «Внутреннее созерцание» Диагностика «Мой портрет». Анкета в гугл-форме. Опрос по пройденной теме через гугл-форму
<b>Раздел 2: Формула выбора профессии.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
13. Представление о себе и выбор профессии. Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий.	Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий. Уровень притязаний, от чего он зависит. Чем необходимо руководствоваться при выборе профессии.	Игра «Классификация профессий»
14. Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии. Ошибки при выборе профессии	Что такое «профессия». «специальность», «должность». Совершенствование в труде. Зачем мы работаем? Составление формулы выбора профессии	Групповая дискуссия «Как мы выбираем». Упражнение «МОГУ, ХОЧУ, НАДО».
15. Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль», Связь предмета и профессии	« <b>Хочу</b> »: роль собственных стремлений при выборе профессии. Определение интересов в выборе профессии, Связь школьных предметов и профессий: где могут пригодиться школьные знания?	Диагностика по методике «Профиль»
16. Возможности личности в профессиональной деятельности.	« <b>Могу</b> »: учет собственных возможностей в профессиональной деятельности. Необходимость учета особенностей типа темперамента при выборе профессии.	Упражнение на соотнесение различных профессий и типа темперамента.
17. Здоровье и выбор профессии	Профессия и здоровье. Медицинские требования в различных профессиях. Профессия как ресурс сохранения здоровья.	Игра: медицинские противопоказания к различным профессиям. Методика «Мое здоровье».
18. Понятие Профессиограммы.	Профессиограмма как сочетание описаний объективной и субъективной стороны труда. Объективная сторона труда: требования к квалификации, условия труда, орудия труда, режим работы и т.д. Субъективная сторона – профессионально важные качества.	Упражнение на разбор профессиограмм.



19. Социальные проблемы труда. Оценка потребностей современного рынка труда.	<b>«Надо»:</b> оценка потребностей современного рынка труда в Санкт-Петербурге. Как согласовывать потребности рынка труда в городе и стране со своими притязаниями.	Диагностика: Формула профессии (модификация методики Пряжникова). Игра «Кто нужен нашему городу?»
20. Обобщающий урок. Профессии будущего	Новые профессии – новые возможности	Упражнение «Портрет профессионала» – работа в командах по созданию психологических портретов профессионалов с помощью метафорических ассоциативных карт
<b>Раздел 3: Я в мире профессий.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
21. Классификация профессий.	Разделение профессий по предмету труда. Классификация профессий по характеру труда. Что такое «предмет труда», пять основных типов профессий по предмету труда. Понятие «характер» труда. Профессии «творческие» и «алгоритмические», их особенности и значимость в обществе.	Игра: Классификация профессий Диагностика: «Ориентация»
22. Профессии типа «человек- человек».	Описание профессий. Профессионально важные качества.	Тестирование: определение ведущего способа выхода из конфликта. Игра: Калейдоскоп помогающих профессий.
23. Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	Предмет труда: машины, механизмы. Профессиональные требования к уровню логического мышления и координации. Определение склонности к данному типу профессий.	Тестирование: психогеометрия Игра «Профессионально важные качества»
24. Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий.	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий. Предмет труда: знаки, тексты, символы. Профессиональные требования к уровню словесно- логического и математического мышления в разных профессиях.	Оценка уровня логического мышления: методика «Числовые ряды» (самодиагностика уровня математического мышления) и «Выделение существенных признаков» (самодиагностика уровня словесно-логического мышления).
25. Профессии типа «человек – природа». Описание профессии. Требования к профессионалу.	Предмет труда: объекты природы. Профессиональные требования к уровню предметно-действенного мышления. Знакомство с современными профессиями.	Игра: калейдоскоп естественно-научных профессий: биологи, экологи, зоологи, биотехнологи, биофизики,

	Необходимость изучения и защиты природы в современном мире.	биохимии и др. Упражнение: Требования к профессионалу.
26. Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	Предмет труда: произведения искусства. Профессиональные требования к уровню креативных способностей. Область применения своих способностей в зависимости от уровня их развития.	Тестирование: креативные способности. Оценка уровня креативности по проективному рисуночному тесту Уильямса
27. Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	Предмет труда: организация процессов. Многообразие областей применения организаторских и лидерских способностей. Современные требования к профессионалу – руководителю. Особенности предпринимательской деятельности.	Диагностика организаторских способностей Ролевая игра «Собеседование».
28. Жизненные ценности.	Ценности цели, Ценности средства Жизненные ценности и выбор профессии	Диагностика ранжирования ценностей по методике Рокича. Игра: Мои ценности цели и ценности средства
29. Карьерные ориентации, построение карьерного пути.	Соотношение понятий «профессия» и «карьера». Современные представления о карьере как о профессиональном жизненном пути.	Диагностика: измеритель карьерных ориентаций. Упражнение: Карьерные решения. Знакомство с профессиональной карьерой успешных в различных сферах профессионалов.
30. Помогите себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Понятия: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Создание планинга по реализации стратегии профессионального выбора.
31. Мои профессиональные намерения.	Определения типа профессии по предмету и характеру труда в соответствии со своими склонностями и способностями.	Определение профессиональной направленности личности: тест Голланда Анализ диагностики, составление психологического портрета. Игра: Примерочная

		профессий
32. Профессиональные учебные заведения города, уровни образования Профессиональное образование. Куда идти учиться?	Колледжи и Вузы Санкт-Петербурга. Знакомство с образовательными учреждениями среднего и высшего профессионального образования района и Санкт-Петербурга. Механизмы взаимодействия рынка труда и образовательных услуг. Типичные ошибки при выборе профессии и образовательного учреждения.	Встреча с представителями Колледжа. Обзор учебных заведений профессионального образования в сети интернет – самостоятельная работа с сайтами учебных заведений. Заполнение таблицы учебных заведений
33. Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	Встреча с представителями приемной компании Вузов	Экскурсия в Горный университет
34. Мой образовательный маршрут. Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута. Особенности разных уровней образования	Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута.	Упражнения на завершение обучения «Чемодан в дорогу». Методика «Интервью с самим собой».
35. Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план»	Заполнение итоговой таблицы. Принятие решения по направлению будущей профессиональной деятельности и построение индивидуального образовательного маршрута.	Методика: «Я через 10 лет» Систематизация индивидуальных результатов
36. Итоговое занятие. Моя будущая профессия	Подведение итогов	Защита проектов, Анкета обратной связи.

### Планируемые результаты

#### Личностные результаты:

–научатся соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии станет более развитым, пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования;

–научатся составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его, использовать приёмы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;

–приобретут опыт анализа информации о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка.

#### Метапредметные результаты:

**регулятивные:** к концу года учащиеся разовьют:

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;

***познавательные:***

- будут уметь:
- ✓ выстраивать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи,
- ✓ строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;

***коммуникативные:***

- будут уметь:
- ✓ организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе,
- ✓ находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов сторон;
- ✓ формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Предметные результаты:**

- познакомятся:
- ✓ со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии;
- ✓ с основами психологии личности;
- ✓ с требованиями, предъявляемыми профессиями к физической форме и состоянию здоровья человека;
- ✓ с построением индивидуального профессионального маршрута;
- ✓ сформируют адекватное представление учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий.

**Учащиеся будут знать:**

- основы общей психологии, основные психологические термины;
- особенности личности человека и свои собственные;
- правила выбора профессии;
- требования к современному профессионалу;
- потребности современного рынка труда.

**Учащиеся будут уметь:**

- строить свои отношения с окружающими;
- отстаивать свои права конструктивным способом;
- на основе самодиагностики и знаний о мире профессий выбирать правильный профессиональный путь.

**Планируемый результат программы:** адекватный, осознанный выбор профессии, построение личного профессионального плана обучающегося.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Профи-микс» на 2024/2025 учебный год**  
**201-1 (понедельник, суббота)**

Месяц	Число	Раздел программы.	Количество часов	Итого часов в месяц
		Тема. Содержание		
сентябрь		<b>Раздел 1 «Образ Я»</b>		14
	01	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях по программе.	2	
	06	<b>Диагностика учащихся</b>	1	
	08	Основные понятия: профессия, специальность, должность.	2	
	13	Внутренний мир человека и возможности его познания.	1	
	15	Готовность к профессиональному самоопределению.	2	
	20	Самооценка. Я – концепция	1	
	22	Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента.	2	
	27	Влияние темперамента на выбор профессии. Тест Айзенка для подростков.	1	
	29	Ощущения. Восприятие.	2	
октябрь	04	Ведущие каналы восприятия.	1	12
	06	Внимание. Что такое внимание.	2	
	11	Как развить внимание.	1	
	13	Память. Виды памяти.	2	
	18	Развитие памяти	1	
	20	Мышление. Виды мышления.	2	
	25	Определение типа мышления.	1	
	27	Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные	2	
ноябрь	01	Виды способностей: общие и специальные	1	13
	03	Как развить способности.	2	
	08	Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация».	1	
	10	Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей.	2	
	15	Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов.	1	
	17	Способы разрешения конфликтов. Обобщающий урок.	2	
	22	Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	1	
		<b>Раздел 2 «Формула выбора профессии»</b>		
	24	Представление о себе и выбор профессии. Типы профессий.	2	
	29	Роль самооценки в выборе профессии.	1	
декабрь	01	Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии.	2	14
	06	Ошибки при выборе профессии.	1	
	08	Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль»	2	
	13	Связь предмета и профессии.	1	
	15	Возможности личности в профессиональной деятельности	2	
	20	Возможности личности в профессиональной деятельности	1	
	22	Здоровье и выбор профессии	2	

	27	Здоровье и выбор профессии	1	
	29	Понятие профессиограммы.	2	
январь	10	Понятие профессиограммы.	1	10
	12	Социальные проблемы труда.	2	
	17	Оценка потребностей современного рынка труда.	1	
	19	Обобщающий урок.	2	
	24	Профессии будущего	1	
	Раздел 3 «Я в мире профессий»			
	26	Классификация профессий.	2	
	31	Классификация профессий.	1	
	февраль	02	Профессии типа «человек- человек». Описание профессий.	
07		Профессии типа «человек- человек». Описание профессий.	1	
09		Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	2	
14		Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	1	
16		Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессии.	2	
21		Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессии.	1	
28		Профессии типа «человек – природа». Описание профессии.	1	
март	02	Профессии типа «человек – природа». Описание профессии.	2	12
	07	Определение уровня развития логического и пространственного мышления	1	
	14	Требования к профессионалу	1	
	16	Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	2	
	21	Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	1	
	23	Особенности предпринимательской деятельности.	2	
	28	Жизненные ценности.	1	
	30	Методика Рокича.	2	
апрель	04	Карьерные ориентации.	1	12
	06	Построение карьерного пути.	2	
	11	Помоги себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры.	1	
	13	Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации.	2	
	18	Мои профессиональные намерения.	1	
	20	Изучение требований к современному специалисту	2	
	25	Профессиональное образование, уровни образования	1	
	27	Куда идти учиться? Профессиональные учебные заведения города.	2	
май	02	Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	1	11
	04	Понятие образовательного маршрута. Мой образовательный маршрут	2	
	11	Конструирование образовательного маршрута.	2	
	16	Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план».	1	
	18	Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план».	2	

23	Самопрезентация проекта «Мой личный профессиональный план»	1	
25	Самопрезентация проекта «Мой личный профессиональный план». Итоговое занятие.	2	
<b>Итого часов:</b>		<b>108</b>	<b>108</b>

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
протокол № 1 от 29.08. 2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_ В.В.Худова  
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e  
Владелец: Худова Виктория Валентиновна  
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Рабочая программа дополнительной  
общеразвивающей программы**

**«Профи-микс»**

**Год обучения - 1  
№ группы – 201-2 СТО**

**Разработчик:**  
педагог дополнительного образования



## Рабочая программа 1 год обучения

### Задачи:

#### *обучающие:*

- ознакомить обучающихся с основными психологическими понятиями, необходимыми для осознанного выбора профессии;
- актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся с интеллектуальными нарушениями за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда, их соотношении со своими интересами и возможностями;
- повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании;
- ознакомить учащихся со спецификой профессиональной деятельности и новыми формами организации труда в условиях рыночных отношений;

#### *развивающие:*

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- формировать у учащихся собственное представления о мире профессий, своём личностном потенциале и профессионально важных качествах, присущих отдельным типам профессий.
- развивать познавательных процессов, расширение представлений о мире профессий;
- развивать у учащихся с интеллектуальными нарушениями способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях;
- формировать у учащихся с интеллектуальными нарушениями умения соотносить свои склонности и способности с требованиями профессиональной деятельности;

#### *воспитательные:*

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- воспитывать мотивированное жизненно-заинтересованное отношения к труду и формирование соответствующих качеств личности: умения работать в коллективе, чувства самостоятельности, самоутверждения, ответственности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1: Образ Я		
Тема	Теория	Практика
1. Организационно-вводное занятие	- расписание занятий, цели и задачи обучения на текущий год; Правила поведения в учреждении. Правила техники безопасности. Презентация программы. Обсуждение правил поведения на занятиях по программе и в коллективе.	Игра «Знакомство», Задание: для чего мне нужна эта программа обучения, диагностика: проективные методики
2. Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его	Знакомство с понятиями: личность, образ «Я», самопознание, самоанализ.	Игра «Кто я», диагностика по методике «Я»

познания.		
3. Готовность к профессиональному самоопределению. Самооценка. Я – концепция	Понятие: самооценка, как формируется самооценка, как она влияет на успешность личности	Игра на платформе LearningApps на закрепление материала Тестирование
4. Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента. Тест Айзенка для подростков Влияние темперамента на выбор профессии	История возникновения понятия «Темперамент», типы темперамента в соответствии с учением Гиппократ, современные понятия о типах нервной системы и их соответствие типам темперамента.	Диагностика типа темперамента по тесту Айзенка. Просмотр презентации
5. Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия.	Понятия: Ощущения, восприятие, ведущие каналы восприятия, особенности восприятия	Диагностика: «Аудиал, визуал, кинестетик»
6. Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание.	Определение понятия «внимание». Роль внимания в познавательной деятельности человека, типы внимания.	Диагностика: корректурная проба, распределение внимания.
7. Память. Виды памяти. Развитие памяти.	Понятие «память», виды памяти по объему, долговременная, кратковременная и оперативная память.	диагностические методики изучения познавательных процессов.
8. Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	Что такое «мышление», отличие процесса мышления от других познавательных процессов. Как развить мышление. Пять типов мышления. Определение типа мышления.	Диагностика: «Определение типа мышления»
9. Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные.	Виды способностей: общие и специальные. Условия развития способностей. Способности и профессиональная пригодность.	Тестирование Оценка способностей школьника. Упражнения «Мои способности», «В чем я профессионал?»
10. Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация». Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей	Что такое «коммуникация», понятие «успешная коммуникация». Различные виды коммуникации. Деловое общение, правила делового общения. Личностное общение. Определение уровня коммуникативных и организаторских склонностей.	Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей. Просмотр презентации «Нетворкинг» Составление и ранжирование списка знакомых «Кто мне может и чем помочь в выборе профессии»
11. Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.	Признаки делового общения; способы разрешения конфликтов;	Диагностика «Уровень конфликтности». Игра на платформе LearningApps на закрепление материала

12. Обобщающий урок. Образ –Я. Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	Обобщение пройденного материала. Интернет – ресурсы для определения своих личностных особенностей	Игра «Внутреннее созерцание» Диагностика «Мой портрет». Анкета в гугл-форме. Опрос по пройденной теме через гугл-форму
<b>Раздел 2: Формула выбора профессии.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
13. Представление о себе и выбор профессии. Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий.	Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий. Уровень притязаний, от чего он зависит. Чем необходимо руководствоваться при выборе профессии.	Игра «Классификация профессий»
14. Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии. Ошибки при выборе профессии	Что такое «профессия». «специальность», «должность». Совершенствование в труде. Зачем мы работаем? Составление формулы выбора профессии	Групповая дискуссия «Как мы выбираем». Упражнение «МОГУ, ХОЧУ, НАДО».
15. Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль», Связь предмета и профессии	« <b>Хочу</b> »: роль собственных стремлений при выборе профессии. Определение интересов в выборе профессии, Связь школьных предметов и профессий: где могут пригодиться школьные знания?	Диагностика по методике «Профиль»
16. Возможности личности в профессиональной деятельности.	« <b>Могу</b> »: учет собственных возможностей в профессиональной деятельности. Необходимость учета особенностей типа темперамента при выборе профессии.	Упражнение на соотнесение различных профессий и типа темперамента.
17. Здоровье и выбор профессии	Профессия и здоровье. Медицинские требования в различных профессиях. Профессия как ресурс сохранения здоровья.	Игра: медицинские противопоказания к различным профессиям. Методика «Мое здоровье».
18. Понятие Профессиограммы.	Профессиограмма как сочетание описаний объективной и субъективной стороны труда. Объективная сторона труда: требования к квалификации, условия труда, орудия труда, режим работы и т.д. Субъективная сторона – профессионально важные качества.	Упражнение на разбор профессиограмм.

19. Социальные проблемы труда. Оценка потребностей современного рынка труда.	<b>«Надо»:</b> оценка потребностей современного рынка труда в Санкт-Петербурге. Как согласовывать потребности рынка труда в городе и стране со своими притязаниями.	Диагностика: Формула профессии (модификация методики Пряжникова). Игра «Кто нужен нашему городу?»
20. Обобщающий урок. Профессии будущего	Новые профессии – новые возможности	Упражнение «Портрет профессионала» – работа в командах по созданию психологических портретов профессионалов с помощью метафорических ассоциативных карт
<b>Раздел 3: Я в мире профессий.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
21. Классификация профессий.	Разделение профессий по предмету труда. Классификация профессий по характеру труда. Что такое «предмет труда», пять основных типов профессий по предмету труда. Понятие «характер» труда. Профессии «творческие» и «алгоритмические», их особенности и значимость в обществе.	Игра: Классификация профессий Диагностика: «Ориентация»
22. Профессии типа «человек- человек».	Описание профессий. Профессионально важные качества.	Тестирование: определение ведущего способа выхода из конфликта. Игра: Калейдоскоп помогающих профессий.
23. Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	Предмет труда: машины, механизмы. Профессиональные требования к уровню логического мышления и координации. Определение склонности к данному типу профессий.	Тестирование: психогеометрия Игра «Профессионально важные качества»
24. Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий.	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий. Предмет труда: знаки, тексты, символы. Профессиональные требования к уровню словесно- логического и математического мышления в разных профессиях.	Оценка уровня логического мышления: методика «Числовые ряды» (самодиагностика уровня математического мышления) и «Выделение существенных признаков» (самодиагностика уровня словесно-логического мышления).
25. Профессии типа «человек – природа». Описание профессии. Требования к профессионалу.	Предмет труда: объекты природы. Профессиональные требования к уровню предметно-действенного мышления. Знакомство с современными профессиями.	Игра: калейдоскоп естественно-научных профессий: биологи, экологи, зоологи, биотехнологи, биофизики,

	Необходимость изучения и защиты природы в современном мире.	биохимии и др. Упражнение: Требования к профессионалу.
26. Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	Предмет труда: произведения искусства. Профессиональные требования к уровню креативных способностей. Область применения своих способностей в зависимости от уровня их развития.	Тестирование: креативные способности. Оценка уровня креативности по проективному рисуночному тесту Уильямса
27. Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	Предмет труда: организация процессов. Многообразие областей применения организаторских и лидерских способностей. Современные требования к профессионалу – руководителю. Особенности предпринимательской деятельности.	Диагностика организаторских способностей Ролевая игра «Собеседование».
28. Жизненные ценности.	Ценности цели, Ценности средства Жизненные ценности и выбор профессии	Диагностика ранжирования ценностей по методике Рокича. Игра: Мои ценности цели и ценности средства
29. Карьерные ориентации, построение карьерного пути.	Соотношение понятий «профессия» и «карьера». Современные представления о карьере как о профессиональном жизненном пути.	Диагностика: измеритель карьерных ориентаций. Упражнение: Карьерные решения. Знакомство с профессиональной карьерой успешных в различных сферах профессионалов.
30. Помогите себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Понятия: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Создание планинга по реализации стратегии профессионального выбора.
31. Мои профессиональные намерения.	Определения типа профессии по предмету и характеру труда в соответствии со своими склонностями и способностями.	Определение профессиональной направленности личности: тест Голланда Анализ диагностики, составление психологического портрета. Игра: Примерочная

		профессий
32. Профессиональные учебные заведения города, уровни образования Профессиональное образование. Куда идти учиться?	Колледжи и Вузы Санкт-Петербурга. Знакомство с образовательными учреждениями среднего и высшего профессионального образования района и Санкт-Петербурга. Механизмы взаимодействия рынка труда и образовательных услуг. Типичные ошибки при выборе профессии и образовательного учреждения.	Встреча с представителями Колледжа. Обзор учебных заведений профессионального образования в сети интернет – самостоятельная работа с сайтами учебных заведений. Заполнение таблицы учебных заведений
33. Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	Встреча с представителями приемной компании Вузов	Экскурсия в Горный университет
34. Мой образовательный маршрут. Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута. Особенности разных уровней образования	Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута.	Упражнения на завершение обучения «Чемодан в дорогу». Методика «Интервью с самим собой».
35. Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план»	Заполнение итоговой таблицы. Принятие решения по направлению будущей профессиональной деятельности и построение индивидуального образовательного маршрута.	Методика: «Я через 10 лет» Систематизация индивидуальных результатов
36. Итоговое занятие. Моя будущая профессия	Подведение итогов	Защита проектов, Анкета обратной связи.

### Планируемые результаты

#### Личностные результаты:

–научатся соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии станет более развитым, пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования;

–научатся составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его, использовать приёмы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;

–приобретут опыт анализа информации о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка.

#### Метапредметные результаты:

**регулятивные:** к концу года учащиеся разовьют:

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;

***познавательные:***

- будут уметь:
- ✓ выстраивать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи,
- ✓ строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;

***коммуникативные:***

- будут уметь:
- ✓ организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе,
- ✓ находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов сторон;
- ✓ формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Предметные результаты:**

- познакомятся:
- ✓ со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии;
- ✓ с основами психологии личности;
- ✓ с требованиями, предъявляемыми профессиями к физической форме и состоянию здоровья человека;
- ✓ с построением индивидуального профессионального маршрута;
- ✓ сформируют адекватное представление учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий.

**Учащиеся будут знать:**

- основы общей психологии, основные психологические термины;
- особенности личности человека и свои собственные;
- правила выбора профессии;
- требования к современному профессионалу;
- потребности современного рынка труда.

**Учащиеся будут уметь:**

- строить свои отношения с окружающими;
- отстаивать свои права конструктивным способом;
- на основе самодиагностики и знаний о мире профессий выбирать правильный профессиональный путь.

**Планируемый результат программы:** адекватный, осознанный выбор профессии, построение личного профессионального плана обучающегося.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Профи-микс» на 2025/2026 учебный год**  
**201-2 (вторник, суббота)**

Месяц	Число	Раздел программы.	Количес тво о часов	Итого часов в месяц
		Тема. Содержание		
сентябрь		<b>Раздел 1 «Образ Я»</b>		14
	02	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях по программе.	2	
	06	<b>Диагностика учащихся</b>	1	
	09	Основные понятия: профессия, специальность, должность.	2	
	13	Внутренний мир человека и возможности его познания.	1	
	16	Готовность к профессиональному самоопределению.	2	
	20	Самооценка. Я – концепция	1	
	23	Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента.	2	
	27	Влияние темперамента на выбор профессии. Тест Айзенка для подростков.	1	
	30	Ощущения. Восприятие.	2	
октябрь	04	Ведущие каналы восприятия.	1	12
	07	Внимание. Что такое внимание.	2	
	11	Как развить внимание.	1	
	14	Память. Виды памяти.	2	
	18	Развитие памяти	1	
	21	Мышление. Виды мышления.	2	
	25	Определение типа мышления.	1	
	28	Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные	2	
ноябрь	01	Виды способностей: общие и специальные	1	11
	08	Как развить способности.	1	
	11	Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация».	2	
	15	Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей.	1	
	18	Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов.	2	
	22	Способы разрешения конфликтов. Обобщающий урок.	1	
	25	Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	2	
		<b>Раздел 2 «Формула выбора профессии»</b>		
	29	Представление о себе и выбор профессии. Типы профессий.	1	
декабрь	02	Роль самооценки в выборе профессии.	2	14
	06	Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии.	1	
	09	Ошибки при выборе профессии.	2	
	13	Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль»	1	
	16	Связь предмета и профессии.	2	
	20	Возможности личности в профессиональной деятельности	1	
	23	Возможности личности в профессиональной деятельности	2	



	27	Здоровье и выбор профессии	1	
	30	Здоровье и выбор профессии	2	
январь	10	Понятие профессиограммы.	1	10
	13	Понятие профессиограммы.	2	
	17	Социальные проблемы труда.	1	
	20	Оценка потребностей современного рынка труда.	2	
	24	Обобщающий урок.	1	
	27	Профессии будущего	2	
	<b>Раздел 3 «Я в мире профессий»</b>			
	31	Классификация профессий.	1	
февраль	03	Классификация профессий.	2	12
	07	Профессии типа «человек- человек». Описание профессий.	1	
	10	Профессии типа «человек- человек». Описание профессий.	2	
	14	Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	1	
	17	Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	2	
	21	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий.	1	
	24	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий.	2	
	28	Профессии типа «человек – природа». Описание профессий.	1	
март	03	Профессии типа «человек – природа». Описание профессий.	2	14
	07	Определение уровня развития логического и пространственного мышления	1	
	10	Требования к профессионалу	2	
	14	Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессий.	1	
	17	Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессий.	2	
	21	Особенности предпринимательской деятельности.	1	
	24	Жизненные ценности.	2	
	28	Методика Рокича.	1	
	31	Карьерные ориентации.	2	
апрель	04	Построение карьерного пути.	1	12
	07	Помоги себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры.	2	
	11	Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации.	1	
	14	Мои профессиональные намерения.	2	
	18	Изучение требований к современному специалисту	1	
	21	Профессиональное образование, уровни образования	2	
	25	Куда идти учиться? Профессиональные учебные заведения города.	1	
	28	Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	2	
май	02	Понятие образовательного маршрута. Мой образовательный маршрут	1	9
	05	Конструирование образовательного маршрута.	2	
	12	Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план».	2	

16	Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план».	1	
19	Самопрезентация проекта «Мой личный профессиональный план»	2	
23	Самопрезентация проекта «Мой личный профессиональный план». Итоговое занятие.	1	
<b>Итого часов:</b>		<b>108</b>	<b>108</b>

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
протокол № 1 от 29.08. 2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_ В.В.Худова  
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e  
Владелец: Худова Виктория Валентиновна  
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Рабочая программа дополнительной  
общеразвивающей программы**

**«Профи-микс»**

**Год обучения - 1  
№ группы – 201-3 СТО**

**Разработчик:**  
педагог дополнительного образования

## Рабочая программа 1 год обучения

### Задачи:

#### *обучающие:*

- ознакомить обучающихся с основными психологическими понятиями, необходимыми для осознанного выбора профессии;
- актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся с интеллектуальными нарушениями за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда, их соотношении со своими интересами и возможностями;
- повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании;
- ознакомить учащихся со спецификой профессиональной деятельности и новыми формами организации труда в условиях рыночных отношений;

#### *развивающие:*

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- формировать у учащихся собственное представление о мире профессий, своём личностном потенциале и профессионально важных качествах, присущих отдельным типам профессий.
- развивать познавательных процессов, расширение представлений о мире профессий;
- развивать у учащихся с интеллектуальными нарушениями способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях;
- формировать у учащихся с интеллектуальными нарушениями умения соотносить свои склонности и способности с требованиями профессиональной деятельности;

#### *воспитательные:*

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- воспитывать мотивированное жизненно-заинтересованное отношения к труду и формирование соответствующих качеств личности: умения работать в коллективе, чувства самостоятельности, самоутверждения, ответственности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1: Образ Я		
Тема	Теория	Практика
1. Организационно-вводное занятие	- расписание занятий, цели и задачи обучения на текущий год; Правила поведения в учреждении. Правила техники безопасности. Презентация программы. Обсуждение правил поведения на занятиях по программе и в коллективе.	Игра «Знакомство», Задание: для чего мне нужна эта программа обучения, диагностика: проективные методики
2. Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его	Знакомство с понятиями: личность, образ «Я», самопознание, самоанализ.	Игра «Кто я», диагностика по методике «Я»

познания.		
3. Готовность к профессиональному самоопределению. Самооценка. Я – концепция	Понятие: самооценка, как формируется самооценка, как она влияет на успешность личности	Игра на платформе LearningApps на закрепление материала Тестирование
4. Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента. Тест Айзенка для подростков Влияние темперамента на выбор профессии	История возникновения понятия «Темперамент», типы темперамента в соответствии с учением Гиппократ, современные понятия о типах нервной системы и их соответствие типам темперамента.	Диагностика типа темперамента по тесту Айзенка. Просмотр презентации
5. Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия.	Понятия: Ощущения, восприятие, ведущие каналы восприятия, особенности восприятия	Диагностика: «Аудиал, визуал, кинестетик»
6. Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание.	Определение понятия «внимание». Роль внимания в познавательной деятельности человека, типы внимания.	Диагностика: корректурная проба, распределение внимания.
7. Память. Виды памяти. Развитие памяти.	Понятие «память», виды памяти по объему, долговременная, кратковременная и оперативная память.	диагностические методики изучения познавательных процессов.
8. Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	Что такое «мышление», отличие процесса мышления от других познавательных процессов. Как развить мышление. Пять типов мышления. Определение типа мышления.	Диагностика: «Определение типа мышления»
9. Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные.	Виды способностей: общие и специальные. Условия развития способностей. Способности и профессиональная пригодность.	Тестирование Оценка способностей школьника. Упражнения «Мои способности», «В чем я профессионал?»
10. Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация». Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей	Что такое «коммуникация», понятие «успешная коммуникация». Различные виды коммуникации. Деловое общение, правила делового общения. Личностное общение. Определение уровня коммуникативных и организаторских склонностей.	Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей. Просмотр презентации «Нетворкинг» Составление и ранжирование списка знакомых «Кто мне может и чем помочь в выборе профессии»
11. Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.	Признаки делового общения; способы разрешения конфликтов;	Диагностика «Уровень конфликтности». Игра на платформе LearningApps на закрепление материала

12. Обобщающий урок. Образ –Я. Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	Обобщение пройденного материала. Интернет – ресурсы для определения своих личностных особенностей	Игра «Внутреннее созерцание» Диагностика «Мой портрет». Анкета в гугл-форме. Опрос по пройденной теме через гугл-форму
<b>Раздел 2: Формула выбора профессии.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
13. Представление о себе и выбор профессии. Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий.	Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий. Уровень притязаний, от чего он зависит. Чем необходимо руководствоваться при выборе профессии.	Игра «Классификация профессий»
14. Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии. Ошибки при выборе профессии	Что такое «профессия». «специальность», «должность». Совершенствование в труде. Зачем мы работаем? Составление формулы выбора профессии	Групповая дискуссия «Как мы выбираем». Упражнение «МОГУ, ХОЧУ, НАДО».
15. Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль», Связь предмета и профессии	« <b>Хочу</b> »: роль собственных стремлений при выборе профессии. Определение интересов в выборе профессии, Связь школьных предметов и профессий: где могут пригодиться школьные знания?	Диагностика по методике «Профиль»
16. Возможности личности в профессиональной деятельности.	« <b>Могу</b> »: учет собственных возможностей в профессиональной деятельности. Необходимость учета особенностей типа темперамента при выборе профессии.	Упражнение на соотнесение различных профессий и типа темперамента.
17. Здоровье и выбор профессии	Профессия и здоровье. Медицинские требования в различных профессиях. Профессия как ресурс сохранения здоровья.	Игра: медицинские противопоказания к различным профессиям. Методика «Мое здоровье».
18. Понятие Профессиограммы.	Профессиограмма как сочетание описаний объективной и субъективной стороны труда. Объективная сторона труда: требования к квалификации, условия труда, орудия труда, режим работы и т.д. Субъективная сторона – профессионально важные качества.	Упражнение на разбор профессиограмм.

19. Социальные проблемы труда. Оценка потребностей современного рынка труда.	<b>«Надо»:</b> оценка потребностей современного рынка труда в Санкт-Петербурге. Как согласовывать потребности рынка труда в городе и стране со своими притязаниями.	Диагностика: Формула профессии (модификация методики Пряжникова). Игра «Кто нужен нашему городу?»
20. Обобщающий урок. Профессии будущего	Новые профессии – новые возможности	Упражнение «Портрет профессионала» – работа в командах по созданию психологических портретов профессионалов с помощью метафорических ассоциативных карт
<b>Раздел 3: Я в мире профессий.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
21. Классификация профессий.	Разделение профессий по предмету труда. Классификация профессий по характеру труда. Что такое «предмет труда», пять основных типов профессий по предмету труда. Понятие «характер» труда. Профессии «творческие» и «алгоритмические», их особенности и значимость в обществе.	Игра: Классификация профессий Диагностика: «Ориентация»
22. Профессии типа «человек- человек».	Описание профессий. Профессионально важные качества.	Тестирование: определение ведущего способа выхода из конфликта. Игра: Калейдоскоп помогающих профессий.
23. Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	Предмет труда: машины, механизмы. Профессиональные требования к уровню логического мышления и координации. Определение склонности к данному типу профессий.	Тестирование: психогеометрия Игра «Профессионально важные качества»
24. Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий.	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий. Предмет труда: знаки, тексты, символы. Профессиональные требования к уровню словесно- логического и математического мышления в разных профессиях.	Оценка уровня логического мышления: методика «Числовые ряды» (самодиагностика уровня математического мышления) и «Выделение существенных признаков» (самодиагностика уровня словесно-логического мышления).
25. Профессии типа «человек – природа». Описание профессии. Требования к профессионалу.	Предмет труда: объекты природы. Профессиональные требования к уровню предметно-действенного мышления. Знакомство с современными профессиями.	Игра: калейдоскоп естественно-научных профессий: биологи, экологи, зоологи, биотехнологи, биофизики,

	Необходимость изучения и защиты природы в современном мире.	биохимии и др. Упражнение: Требования к профессионалу.
26. Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	Предмет труда: произведения искусства. Профессиональные требования к уровню креативных способностей. Область применения своих способностей в зависимости от уровня их развития.	Тестирование: креативные способности. Оценка уровня креативности по проективному рисуночному тесту Уильямса
27. Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	Предмет труда: организация процессов. Многообразие областей применения организаторских и лидерских способностей. Современные требования к профессионалу – руководителю. Особенности предпринимательской деятельности.	Диагностика организаторских способностей Ролевая игра «Собеседование».
28. Жизненные ценности.	Ценности цели, Ценности средства Жизненные ценности и выбор профессии	Диагностика ранжирования ценностей по методике Рокича. Игра: Мои ценности цели и ценности средства
29. Карьерные ориентации, построение карьерного пути.	Соотношение понятий «профессия» и «карьера». Современные представления о карьере как о профессиональном жизненном пути.	Диагностика: измеритель карьерных ориентаций. Упражнение: Карьерные решения. Знакомство с профессиональной карьерой успешных в различных сферах профессионалов.
30. Помогите себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Понятия: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Создание планинга по реализации стратегии профессионального выбора.
31. Мои профессиональные намерения.	Определения типа профессии по предмету и характеру труда в соответствии со своими склонностями и способностями.	Определение профессиональной направленности личности: тест Голланда Анализ диагностики, составление психологического портрета. Игра: Примерочная



		профессий
32. Профессиональные учебные заведения города, уровни образования Профессиональное образование. Куда идти учиться?	Колледжи и Вузы Санкт-Петербурга. Знакомство с образовательными учреждениями среднего и высшего профессионального образования района и Санкт-Петербурга. Механизмы взаимодействия рынка труда и образовательных услуг. Типичные ошибки при выборе профессии и образовательного учреждения.	Встреча с представителями Колледжа. Обзор учебных заведений профессионального образования в сети интернет – самостоятельная работа с сайтами учебных заведений. Заполнение таблицы учебных заведений
33. Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	Встреча с представителями приемной компании Вузов	Экскурсия в Горный университет
34. Мой образовательный маршрут. Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута. Особенности разных уровней образования	Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута.	Упражнения на завершение обучения «Чемодан в дорогу». Методика «Интервью с самим собой».
35. Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план»	Заполнение итоговой таблицы. Принятие решения по направлению будущей профессиональной деятельности и построение индивидуального образовательного маршрута.	Методика: «Я через 10 лет» Систематизация индивидуальных результатов
36. Итоговое занятие. Моя будущая профессия	Подведение итогов	Защита проектов, Анкета обратной связи.

### Планируемые результаты

#### Личностные результаты:

–научатся соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии станет более развитым, пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования;

–научатся составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его, использовать приёмы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;

–приобретут опыт анализа информации о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка.

#### Метапредметные результаты:

**регулятивные:** к концу года учащиеся разовьют:

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;

***познавательные:***

- будут уметь:
- ✓ выстраивать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи,
- ✓ строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;

***коммуникативные:***

- будут уметь:
- ✓ организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе,
- ✓ находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов сторон;
- ✓ формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Предметные результаты:**

- познакомятся:
- ✓ со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии;
- ✓ с основами психологии личности;
- ✓ с требованиями, предъявляемыми профессиями к физической форме и состоянию здоровья человека;
- ✓ с построением индивидуального профессионального маршрута;
- ✓ сформируют адекватное представление учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий.

**Учащиеся будут знать:**

- основы общей психологии, основные психологические термины;
- особенности личности человека и свои собственные;
- правила выбора профессии;
- требования к современному профессионалу;
- потребности современного рынка труда.

**Учащиеся будут уметь:**

- строить свои отношения с окружающими;
- отстаивать свои права конструктивным способом;
- на основе самодиагностики и знаний о мире профессий выбирать правильный профессиональный путь.

**Планируемый результат программы:** адекватный, осознанный выбор профессии, построение личного профессионального плана обучающегося.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Профи-микс» на 2025/2026 учебный год**  
**201-3 (пятница, суббота)**

Месяц	Число	Раздел программы.	Количество часов	Итого часов в месяц
		Тема. Содержание		
сентябрь		<b>Раздел 1 «Образ Я»</b>		12
	05	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях по программе.	2	
	06	<b>Диагностика учащихся</b>	1	
	12	Основные понятия: профессия, специальность, должность.	2	
	13	Внутренний мир человека и возможности его познания.	1	
	19	Готовность к профессиональному самоопределению.	2	
	20	Самооценка. Я – концепция	1	
	26	Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента.	2	
	27	Влияние темперамента на выбор профессии. Тест Айзенка для подростков.	1	
октябрь	03	Ощущения. Восприятие.	2	14
	04	Ведущие каналы восприятия.	1	
	10	Внимание. Что такое внимание.	2	
	11	Как развить внимание.	1	
	17	Память. Виды памяти.	2	
	18	Развитие памяти	1	
	24	Мышление. Виды мышления.	2	
	25	Определение типа мышления.	1	
	31	Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные	2	
ноябрь	01	Виды способностей: общие и специальные	1	13
	07	Как развить способности.	2	
	08	Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация».	1	
	14	Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей.	2	
	15	Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов.	1	
	21	Способы разрешения конфликтов. Обобщающий урок.	2	
	22	Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	1	
		<b>Раздел 2 «Формула выбора профессии»</b>		
	28	Представление о себе и выбор профессии. Типы профессий.	2	
	29	Роль самооценки в выборе профессии.	1	
декабрь	05	Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии.	2	12
	06	Ошибки при выборе профессии.	1	
	12	Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль»	2	
	13	Связь предмета и профессии.	1	
	19	Возможности личности в профессиональной деятельности	2	

	20	Возможности личности в профессиональной деятельности	1	
	26	Здоровье и выбор профессии	2	
	27	Здоровье и выбор профессии	1	
январь	09	Понятие профессиограммы.	2	12
	10	Понятие профессиограммы.	1	
	16	Социальные проблемы труда.	2	
	17	Оценка потребностей современного рынка труда.	1	
	23	Обобщающий урок.	2	
	24	Профессии будущего	1	
	<b>Раздел 3 «Я в мире профессий»</b>			
	30	Классификация профессий.	2	
	31	Классификация профессий.	1	
февраль	06	Профессии типа «человек- человек». Описание профессий.	2	12
	07	Профессии типа «человек- человек». Описание профессий.	1	
	13	Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	2	
	14	Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	1	
	20	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий.	2	
	21	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий.	1	
	27	Профессии типа «человек – природа». Описание профессий.	1	
	28	Профессии типа «человек – природа». Описание профессий.	2	
март	06	Определение уровня развития логического и пространственного мышления	2	12
	07	Требования к профессионалу	1	
	13	Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	2	
	14	Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	1	
	20	Особенности предпринимательской деятельности.	2	
	21	Жизненные ценности.	1	
	27	Методика Рокича.	2	
	28	Карьерные ориентации.	1	
апрель	03	Построение карьерного пути.	2	12
	04	Помоги себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры.	1	
	10	Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации.	2	
	11	Мои профессиональные намерения.	1	
	17	Изучение требований к современному специалисту	2	
	18	Профессиональное образование, уровни образования	1	
	24	Куда идти учиться? Профессиональные учебные заведения города.	2	
	25	Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	1	
май	02	Понятие образовательного маршрута. Мой образовательный маршрут	1	9
	08	Конструирование образовательного маршрута.	2	
	15	Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план».	2	

16	Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план».	1	
22	Самопрезентация проекта «Мой личный профессиональный план»	2	
23	Самопрезентация проекта «Мой личный профессиональный план». Итоговое занятие.	1	
<b>Итого часов:</b>		<b>108</b>	<b>108</b>

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
протокол № 1 от 29.08. 2025

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор \_\_\_\_\_ В.В.Худова  
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e  
Владелец: Худова Виктория Валентиновна  
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Рабочая программа дополнительной  
общеразвивающей программы**

**«Профи-микс»**

**Год обучения - 1  
№ группы – 205-1 СТО**

**Разработчик:**

педагог дополнительного образования

## Рабочая программа 1 год обучения

### Задачи:

#### *обучающие:*

- ознакомить обучающихся с основными психологическими понятиями, необходимыми для осознанного выбора профессии;
- актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся с интеллектуальными нарушениями за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда, их соотношении со своими интересами и возможностями;
- повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании;
- ознакомить учащихся со спецификой профессиональной деятельности и новыми формами организации труда в условиях рыночных отношений;

#### *развивающие:*

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- формировать у учащихся собственное представления о мире профессий, своём личностном потенциале и профессионально важных качествах, присущих отдельным типам профессий.
- развивать познавательных процессов, расширение представлений о мире профессий;
- развивать у учащихся с интеллектуальными нарушениями способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях;
- формировать у учащихся с интеллектуальными нарушениями умения соотносить свои склонности и способности с требованиями профессиональной деятельности;

#### *воспитательные:*

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- воспитывать мотивированное жизненно-заинтересованное отношения к труду и формирование соответствующих качеств личности: умения работать в коллективе, чувства самостоятельности, самоутверждения, ответственности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1: Образ Я		
Тема	Теория	Практика
1. Организационно-вводное занятие	- расписание занятий, цели и задачи обучения на текущий год; Правила поведения в учреждении. Правила техники безопасности. Презентация программы. Обсуждение правил поведения на занятиях по программе и в коллективе.	Игра «Знакомство», Задание: для чего мне нужна эта программа обучения, диагностика: проективные методики
2. Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его	Знакомство с понятиями: личность, образ «Я», самопознание, самоанализ.	Игра «Кто я», диагностика по методике «Я»

познания.		
3. Готовность к профессиональному самоопределению. Самооценка. Я – концепция	Понятие: самооценка, как формируется самооценка, как она влияет на успешность личности	Игра на платформе LearningApps на закрепление материала Тестирование
4. Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента. Тест Айзенка для подростков Влияние темперамента на выбор профессии	История возникновения понятия «Темперамент», типы темперамента в соответствии с учением Гиппократ, современные понятия о типах нервной системы и их соответствие типам темперамента.	Диагностика типа темперамента по тесту Айзенка. Просмотр презентации
5. Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия.	Понятия: Ощущения, восприятие, ведущие каналы восприятия, особенности восприятия	Диагностика: «Аудиал, визуал, кинестетик»
6. Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание.	Определение понятия «внимание». Роль внимания в познавательной деятельности человека, типы внимания.	Диагностика: корректурная проба, распределение внимания.
7. Память. Виды памяти. Развитие памяти.	Понятие «память», виды памяти по объему, долговременная, кратковременная и оперативная память.	диагностические методики изучения познавательных процессов.
8. Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	Что такое «мышление», отличие процесса мышления от других познавательных процессов. Как развить мышление. Пять типов мышления. Определение типа мышления.	Диагностика: «Определение типа мышления»
9. Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные.	Виды способностей: общие и специальные. Условия развития способностей. Способности и профессиональная пригодность.	Тестирование Оценка способностей школьника. Упражнения «Мои способности», «В чем я профессионал?»
10. Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация». Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей	Что такое «коммуникация», понятие «успешная коммуникация». Различные виды коммуникации. Деловое общение, правила делового общения. Личностное общение. Определение уровня коммуникативных и организаторских склонностей.	Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей. Просмотр презентации «Нетворкинг» Составление и ранжирование списка знакомых «Кто мне может и чем помочь в выборе профессии»
11. Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.	Признаки делового общения; способы разрешения конфликтов;	Диагностика «Уровень конфликтности». Игра на платформе LearningApps на закрепление материала



12. Обобщающий урок. Образ –Я. Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	Обобщение пройденного материала. Интернет – ресурсы для определения своих личностных особенностей	Игра «Внутреннее созерцание» Диагностика «Мой портрет». Анкета в гугл-форме. Опрос по пройденной теме через гугл-форму
<b>Раздел 2: Формула выбора профессии.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
13. Представление о себе и выбор профессии. Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий.	Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий. Уровень притязаний, от чего он зависит. Чем необходимо руководствоваться при выборе профессии.	Игра «Классификация профессий»
14. Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии. Ошибки при выборе профессии	Что такое «профессия». «специальность», «должность». Совершенствование в труде. Зачем мы работаем? Составление формулы выбора профессии	Групповая дискуссия «Как мы выбираем». Упражнение «МОГУ, ХОЧУ, НАДО».
15. Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль», Связь предмета и профессии	« <b>Хочу</b> »: роль собственных стремлений при выборе профессии. Определение интересов в выборе профессии, Связь школьных предметов и профессий: где могут пригодиться школьные знания?	Диагностика по методике «Профиль»
16. Возможности личности в профессиональной деятельности.	« <b>Могу</b> »: учет собственных возможностей в профессиональной деятельности. Необходимость учета особенностей типа темперамента при выборе профессии.	Упражнение на соотнесение различных профессий и типа темперамента.
17. Здоровье и выбор профессии	Профессия и здоровье. Медицинские требования в различных профессиях. Профессия как ресурс сохранения здоровья.	Игра: медицинские противопоказания к различным профессиям. Методика «Мое здоровье».
18. Понятие Профессиограммы.	Профессиограмма как сочетание описаний объективной и субъективной стороны труда. Объективная сторона труда: требования к квалификации, условия труда, орудия труда, режим работы и т.д. Субъективная сторона – профессионально важные качества.	Упражнение на разбор профессиограмм.

19. Социальные проблемы труда. Оценка потребностей современного рынка труда.	<b>«Надо»:</b> оценка потребностей современного рынка труда в Санкт-Петербурге. Как согласовывать потребности рынка труда в городе и стране со своими притязаниями.	Диагностика: Формула профессии (модификация методики Пряжникова). Игра «Кто нужен нашему городу?»
20. Обобщающий урок. Профессии будущего	Новые профессии – новые возможности	Упражнение «Портрет профессионала» – работа в командах по созданию психологических портретов профессионалов с помощью метафорических ассоциативных карт
<b>Раздел 3: Я в мире профессий.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
21. Классификация профессий.	Разделение профессий по предмету труда. Классификация профессий по характеру труда. Что такое «предмет труда», пять основных типов профессий по предмету труда. Понятие «характер» труда. Профессии «творческие» и «алгоритмические», их особенности и значимость в обществе.	Игра: Классификация профессий Диагностика: «Ориентация»
22. Профессии типа «человек- человек».	Описание профессий. Профессионально важные качества.	Тестирование: определение ведущего способа выхода из конфликта. Игра: Калейдоскоп помогающих профессий.
23. Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	Предмет труда: машины, механизмы. Профессиональные требования к уровню логического мышления и координации. Определение склонности к данному типу профессий.	Тестирование: психогеометрия Игра «Профессионально важные качества»
24. Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий.	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий. Предмет труда: знаки, тексты, символы. Профессиональные требования к уровню словесно- логического и математического мышления в разных профессиях.	Оценка уровня логического мышления: методика «Числовые ряды» (самодиагностика уровня математического мышления) и «Выделение существенных признаков» (самодиагностика уровня словесно-логического мышления).
25. Профессии типа «человек – природа». Описание профессии. Требования к профессионалу.	Предмет труда: объекты природы. Профессиональные требования к уровню предметно-действенного мышления. Знакомство с современными профессиями.	Игра: калейдоскоп естественно-научных профессий: биологи, экологи, зоологи, биотехнологи, биофизики,

	Необходимость изучения и защиты природы в современном мире.	биохимии и др. Упражнение: Требования к профессионалу.
26. Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	Предмет труда: произведения искусства. Профессиональные требования к уровню креативных способностей. Область применения своих способностей в зависимости от уровня их развития.	Тестирование: креативные способности. Оценка уровня креативности по проективному рисуночному тесту Уильямса
27. Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	Предмет труда: организация процессов. Многообразие областей применения организаторских и лидерских способностей. Современные требования к профессионалу – руководителю. Особенности предпринимательской деятельности.	Диагностика организаторских способностей Ролевая игра «Собеседование».
28. Жизненные ценности.	Ценности цели, Ценности средства Жизненные ценности и выбор профессии	Диагностика ранжирования ценностей по методике Рокича. Игра: Мои ценности цели и ценности средства
29. Карьерные ориентации, построение карьерного пути.	Соотношение понятий «профессия» и «карьера». Современные представления о карьере как о профессиональном жизненном пути.	Диагностика: измеритель карьерных ориентаций. Упражнение: Карьерные решения. Знакомство с профессиональной карьерой успешных в различных сферах профессионалов.
30. Помогите себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Понятия: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Создание планинга по реализации стратегии профессионального выбора.
31. Мои профессиональные намерения.	Определения типа профессии по предмету и характеру труда в соответствии со своими склонностями и способностями.	Определение профессиональной направленности личности: тест Голланда Анализ диагностики, составление психологического портрета. Игра: Примерочная

		профессий
32. Профессиональные учебные заведения города, уровни образования Профессиональное образование. Куда идти учиться?	Колледжи и Вузы Санкт-Петербурга. Знакомство с образовательными учреждениями среднего и высшего профессионального образования района и Санкт-Петербурга. Механизмы взаимодействия рынка труда и образовательных услуг. Типичные ошибки при выборе профессии и образовательного учреждения.	Встреча с представителями Колледжа. Обзор учебных заведений профессионального образования в сети интернет – самостоятельная работа с сайтами учебных заведений. Заполнение таблицы учебных заведений
33. Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	Встреча с представителями приемной компании Вузов	Экскурсия в Горный университет
34. Мой образовательный маршрут. Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута. Особенности разных уровней образования	Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута.	Упражнения на завершение обучения «Чемодан в дорогу». Методика «Интервью с самим собой».
35. Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план»	Заполнение итоговой таблицы. Принятие решения по направлению будущей профессиональной деятельности и построение индивидуального образовательного маршрута.	Методика: «Я через 10 лет» Систематизация индивидуальных результатов
36. Итоговое занятие. Моя будущая профессия	Подведение итогов	Защита проектов, Анкета обратной связи.

### Планируемые результаты

#### Личностные результаты:

–научатся соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии станет более развитым, пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования;

–научатся составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его, использовать приёмы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;

–приобретут опыт анализа информации о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка.

#### Метапредметные результаты:

**регулятивные:** к концу года учащиеся разовьют:

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;

***познавательные:***

- будут уметь:
- ✓ выстраивать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи,
- ✓ строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;

***коммуникативные:***

- будут уметь:
- ✓ организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе,
- ✓ находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов сторон;
- ✓ формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Предметные результаты:**

- познакомятся:
- ✓ со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии;
- ✓ с основами психологии личности;
- ✓ с требованиями, предъявляемыми профессиями к физической форме и состоянию здоровья человека;
- ✓ с построением индивидуального профессионального маршрута;
- ✓ сформируют адекватное представление учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий.

**Учащиеся будут знать:**

- основы общей психологии, основные психологические термины;
- особенности личности человека и свои собственные;
- правила выбора профессии;
- требования к современному профессионалу;
- потребности современного рынка труда.

**Учащиеся будут уметь:**

- строить свои отношения с окружающими;
- отстаивать свои права конструктивным способом;
- на основе самодиагностики и знаний о мире профессий выбирать правильный профессиональный путь.

**Планируемый результат программы:** адекватный, осознанный выбор профессии, построение личного профессионального плана обучающегося.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Профи-микс» на 2025/2026 учебный год**  
**205-1, 205-2, 205-3 (понедельник, вторник, среда)**

Месяц	Число	Раздел программы.	Количество часов	Итого часов в месяц
		Тема. Содержание		
сентябрь		<b>Раздел 1 «Образ Я»</b>		14
	01	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях по программе.	1	
	02	Диагностика учащихся	1	
	03	Основные понятия: профессия, специальность, должность.	1	
	08	Основные понятия: профессия, специальность, должность.	1	
	09	Внутренний мир человека и возможности его познания.	1	
	10	Готовность к профессиональному самоопределению.	1	
	15	Готовность к профессиональному самоопределению.	1	
	16	Самооценка. Я – концепция	1	
	17	Темперамент. Что такое темперамент.	1	
	22	Типы темперамента.	1	
	23	Влияние темперамента на выбор профессии. Тест Айзенка для подростков.	1	
	24	Ощущения.	1	
	29	Восприятие.	1	
	30	Ведущие каналы восприятия.	1	
октябрь	01	Внимание.	1	13
	06	Что такое внимание.	1	
	07	Как развить внимание.	1	
	08	Память. Виды памяти.	1	
	13	Развитие памяти	1	
	14	Развитие памяти	1	
	15	Мышление.	1	
	20	Виды мышления.	1	
	21	Определение типа мышления.	1	
	22	Способности и профессиональная пригодность.	1	
	27	Виды способностей: общие и специальные	1	
	28	Виды способностей: общие и специальные	1	
	29	Как развить способности.	1	
ноябрь	03	Виды способностей: общие и специальные	1	11
	05	Виды способностей: общие и специальные	1	
	10	Как развить способности.	1	
	11	Структура и средства общения.	1	
	12	Что такое «успешная коммуникация».	1	
	17	Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей	1	
	18	Способы и виды общения.	1	
	19	Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов.	1	
	24	Способы разрешения конфликтов.	1	
	25	Обобщающий урок.	1	
	26	Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих	1	

		особенностей		
	Раздел 2 «Формула выбора профессии»			
декабрь	01	Обобщающий урок.	1	14
	02	Представление о себе и выбор профессии.	1	
	03	Типы профессий.	1	
	08	Роль самооценки в выборе профессии.	1	
	09	Секреты выбора профессии.	1	
	10	Что необходимо учитывать при выборе профессии.	1	
	15	Ошибки при выборе профессии.	1	
	16	Склонности и интересы в профессиональном выборе.	1	
	17	Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль»	1	
	22	Связь предмета и профессии.	1	
	23	Связь предмета и профессии.	1	
	24	Возможности личности в профессиональной деятельности	1	
	29	Возможности личности в профессиональной деятельности	1	
	30	Возможности личности в профессиональной деятельности	1	
январь	12	Здоровье и выбор профессии	1	9
	13	Здоровье и выбор профессии	1	
	14	Понятие профессиограммы.	1	
	19	Понятие профессиограммы.	1	
	20	Понятие профессиограммы.	1	
	21	Социальные проблемы труда.	1	
	26	Оценка потребностей современного рынка труда.	1	
	27	Оценка потребностей современного рынка труда.	1	
	28	Обобщающий урок.	1	
февраль	02	Профессии будущего	1	11
	03	Профессии будущего	1	
	Раздел 3 «Я в мире профессий»			
	04	Классификация профессий.	1	
	09	Классификация профессий.	1	
	10	Классификация профессий.	1	
	11	Профессии типа «человек- человек».	1	
	16	Описание профессий типа «человек- человек».	1	
	17	Профессии типа «человек- человек».	1	
	18	Описание профессий типа «человек-техника».	1	
	24	Профессии типа «человек-техника».	1	
25	Описание профессий типа «человек-техника».	1		
март	02	Профессии типа «человек - знаковая система».	1	13
	03	Описание профессии типа «человек - знаковая система»	1	
	04	Определение уровня развития логического и пространственного мышления	1	
	10	Определение уровня развития логического и пространственного мышления	1	
	11	Профессии типа «человек – природа».	1	
	16	Описание профессии типа «человек – природа».	1	
	17	Требования к профессионалу	1	
	18	Требования к профессионалу	1	
	23	Профессии типа «человек – художественный образ».	1	
	24	Описание профессии типа «человек – художественный образ»	1	

	25	Профессии типа «человек – художественный образ».	1	
	30	Профессии типа «человек – бизнес».	1	
	31	Описание профессии типа «человек – бизнес».	1	
апрель	01	Особенности предпринимательской деятельности.	1	13
	06	Жизненные ценности.	1	
	07	Методика Рокича.	1	
	08	Карьерные ориентации.	1	
	13	Карьерные ориентации.	1	
	14	Построение карьерного пути.	1	
	15	Помоги себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация.	1	
	20	Основы успешной карьеры.	1	
	21	Soft skills успешного профессионала.	1	
	22	Понятие «Soft skills» в профориентации.	1	
	27	Мои профессиональные намерения.	1	
	28	Изучение требований к современному специалисту	1	
	29	Изучение требований к современному специалисту	1	
май	04	Профессиональное образование, уровни образования	1	10
	05	Куда идти учиться?	1	
	06	Профессиональные учебные заведения города.	1	
	11	Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	1	
	12	Знакомство с Вузами Санкт-Петербурга.	1	
	13	Понятие образовательного маршрута. Мой образовательный маршрут	1	
	18	Конструирование образовательного маршрута.	1	
	19	Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план».	1	
	20	Самопрезентация проекта «Мой личный профессиональный план»	1	
	25	Итоговое занятие.	1	
<b>Итого часов:</b>			<b>108</b>	<b>108</b>



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
протокол № 1 от 29.08. 2025

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор \_\_\_\_\_ В.В.Худова  
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e  
Владелец: Худова Виктория Валентиновна  
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Рабочая программа дополнительной  
общеразвивающей программы**

**«Профи-микс»**

**Год обучения - 1  
№ группы – 205-2 СТО**

**Разработчик:**

педагог дополнительного образования

## Рабочая программа 1 год обучения

### Задачи:

#### *обучающие:*

- ознакомить обучающихся с основными психологическими понятиями, необходимыми для осознанного выбора профессии;
- актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся с интеллектуальными нарушениями за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда, их соотношении со своими интересами и возможностями;
- повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании;
- ознакомить учащихся со спецификой профессиональной деятельности и новыми формами организации труда в условиях рыночных отношений;

#### *развивающие:*

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- формировать у учащихся собственное представление о мире профессий, своём личностном потенциале и профессионально важных качествах, присущих отдельным типам профессий.
- развивать познавательных процессов, расширение представлений о мире профессий;
- развивать у учащихся с интеллектуальными нарушениями способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях;
- формировать у учащихся с интеллектуальными нарушениями умения соотносить свои склонности и способности с требованиями профессиональной деятельности;

#### *воспитательные:*

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- воспитывать мотивированное жизненно-заинтересованное отношения к труду и формирование соответствующих качеств личности: умения работать в коллективе, чувства самостоятельности, самоутверждения, ответственности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1: Образ Я		
Тема	Теория	Практика
1. Организационно-вводное занятие	- расписание занятий, цели и задачи обучения на текущий год; Правила поведения в учреждении. Правила техники безопасности. Презентация программы. Обсуждение правил поведения на занятиях по программе и в коллективе.	Игра «Знакомство», Задание: для чего мне нужна эта программа обучения, диагностика: проективные методики
2. Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его	Знакомство с понятиями: личность, образ «Я», самопознание, самоанализ.	Игра «Кто я», диагностика по методике «Я»

познания.		
3. Готовность к профессиональному самоопределению. Самооценка. Я – концепция	Понятие: самооценка, как формируется самооценка, как она влияет на успешность личности	Игра на платформе LearningApps на закрепление материала Тестирование
4. Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента. Тест Айзенка для подростков Влияние темперамента на выбор профессии	История возникновения понятия «Темперамент», типы темперамента в соответствии с учением Гиппократ, современные понятия о типах нервной системы и их соответствие типам темперамента.	Диагностика типа темперамента по тесту Айзенка. Просмотр презентации
5. Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия.	Понятия: Ощущения, восприятие, ведущие каналы восприятия, особенности восприятия	Диагностика: «Аудиал, визуал, кинестетик»
6. Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание.	Определение понятия «внимание». Роль внимания в познавательной деятельности человека, типы внимания.	Диагностика: корректурная проба, распределение внимания.
7. Память. Виды памяти. Развитие памяти.	Понятие «память», виды памяти по объему, долговременная, кратковременная и оперативная память.	диагностические методики изучения познавательных процессов.
8. Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	Что такое «мышление», отличие процесса мышления от других познавательных процессов. Как развить мышление. Пять типов мышления. Определение типа мышления.	Диагностика: «Определение типа мышления»
9. Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные.	Виды способностей: общие и специальные. Условия развития способностей. Способности и профессиональная пригодность.	Тестирование Оценка способностей школьника. Упражнения «Мои способности», «В чем я профессионал?»
10. Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация». Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей	Что такое «коммуникация», понятие «успешная коммуникация». Различные виды коммуникации. Деловое общение, правила делового общения. Личностное общение. Определение уровня коммуникативных и организаторских склонностей.	Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей. Просмотр презентации «Нетворкинг» Составление и ранжирование списка знакомых «Кто мне может и чем помочь в выборе профессии»
11. Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.	Признаки делового общения; способы разрешения конфликтов;	Диагностика «Уровень конфликтности». Игра на платформе LearningApps на закрепление материала

12. Обобщающий урок. Образ –Я. Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	Обобщение пройденного материала. Интернет – ресурсы для определения своих личностных особенностей	Игра «Внутреннее созерцание» Диагностика «Мой портрет». Анкета в гугл-форме. Опрос по пройденной теме через гугл-форму
<b>Раздел 2: Формула выбора профессии.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
13. Представление о себе и выбор профессии. Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий.	Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий. Уровень притязаний, от чего он зависит. Чем необходимо руководствоваться при выборе профессии.	Игра «Классификация профессий»
14. Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии. Ошибки при выборе профессии	Что такое «профессия». «специальность», «должность». Совершенствование в труде. Зачем мы работаем? Составление формулы выбора профессии	Групповая дискуссия «Как мы выбираем». Упражнение «МОГУ, ХОЧУ, НАДО».
15. Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль», Связь предмета и профессии	« <b>Хочу</b> »: роль собственных стремлений при выборе профессии. Определение интересов в выборе профессии, Связь школьных предметов и профессий: где могут пригодиться школьные знания?	Диагностика по методике «Профиль»
16. Возможности личности в профессиональной деятельности.	« <b>Могу</b> »: учет собственных возможностей в профессиональной деятельности. Необходимость учета особенностей типа темперамента при выборе профессии.	Упражнение на соотнесение различных профессий и типа темперамента.
17. Здоровье и выбор профессии	Профессия и здоровье. Медицинские требования в различных профессиях. Профессия как ресурс сохранения здоровья.	Игра: медицинские противопоказания к различным профессиям. Методика «Мое здоровье».
18. Понятие Профессиограммы.	Профессиограмма как сочетание описаний объективной и субъективной стороны труда. Объективная сторона труда: требования к квалификации, условия труда, орудия труда, режим работы и т.д. Субъективная сторона – профессионально важные качества.	Упражнение на разбор профессиограмм.

19. Социальные проблемы труда. Оценка потребностей современного рынка труда.	<b>«Надо»:</b> оценка потребностей современного рынка труда в Санкт-Петербурге. Как согласовывать потребности рынка труда в городе и стране со своими притязаниями.	Диагностика: Формула профессии (модификация методики Пряжникова). Игра «Кто нужен нашему городу?»
20. Обобщающий урок. Профессии будущего	Новые профессии – новые возможности	Упражнение «Портрет профессионала» – работа в командах по созданию психологических портретов профессионалов с помощью метафорических ассоциативных карт
<b>Раздел 3: Я в мире профессий.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
21. Классификация профессий.	Разделение профессий по предмету труда. Классификация профессий по характеру труда. Что такое «предмет труда», пять основных типов профессий по предмету труда. Понятие «характер» труда. Профессии «творческие» и «алгоритмические», их особенности и значимость в обществе.	Игра: Классификация профессий Диагностика: «Ориентация»
22. Профессии типа «человек- человек».	Описание профессий. Профессионально важные качества.	Тестирование: определение ведущего способа выхода из конфликта. Игра: Калейдоскоп помогающих профессий.
23. Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	Предмет труда: машины, механизмы. Профессиональные требования к уровню логического мышления и координации. Определение склонности к данному типу профессий.	Тестирование: психогеометрия Игра «Профессионально важные качества»
24. Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий.	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий. Предмет труда: знаки, тексты, символы. Профессиональные требования к уровню словесно- логического и математического мышления в разных профессиях.	Оценка уровня логического мышления: методика «Числовые ряды» (самодиагностика уровня математического мышления) и «Выделение существенных признаков» (самодиагностика уровня словесно-логического мышления).
25. Профессии типа «человек – природа». Описание профессии. Требования к профессионалу.	Предмет труда: объекты природы. Профессиональные требования к уровню предметно-действенного мышления. Знакомство с современными профессиями.	Игра: калейдоскоп естественно-научных профессий: биологи, экологи, зоологи, биотехнологи, биофизики,

	Необходимость изучения и защиты природы в современном мире.	биохимии и др. Упражнение: Требования к профессионалу.
26. Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	Предмет труда: произведения искусства. Профессиональные требования к уровню креативных способностей. Область применения своих способностей в зависимости от уровня их развития.	Тестирование: креативные способности. Оценка уровня креативности по проективному рисуночному тесту Уильямса
27. Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	Предмет труда: организация процессов. Многообразие областей применения организаторских и лидерских способностей. Современные требования к профессионалу – руководителю. Особенности предпринимательской деятельности.	Диагностика организаторских способностей Ролевая игра «Собеседование».
28. Жизненные ценности.	Ценности цели, Ценности средства Жизненные ценности и выбор профессии	Диагностика ранжирования ценностей по методике Рокича. Игра: Мои ценности цели и ценности средства
29. Карьерные ориентации, построение карьерного пути.	Соотношение понятий «профессия» и «карьера». Современные представления о карьере как о профессиональном жизненном пути.	Диагностика: измеритель карьерных ориентаций. Упражнение: Карьерные решения. Знакомство с профессиональной карьерой успешных в различных сферах профессионалов.
30. Помогите себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Понятия: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Создание планинга по реализации стратегии профессионального выбора.
31. Мои профессиональные намерения.	Определения типа профессии по предмету и характеру труда в соответствии со своими склонностями и способностями.	Определение профессиональной направленности личности: тест Голланда Анализ диагностики, составление психологического портрета. Игра: Примерочная

		профессий
32. Профессиональные учебные заведения города, уровни образования Профессиональное образование. Куда идти учиться?	Колледжи и Вузы Санкт-Петербурга. Знакомство с образовательными учреждениями среднего и высшего профессионального образования района и Санкт-Петербурга. Механизмы взаимодействия рынка труда и образовательных услуг. Типичные ошибки при выборе профессии и образовательного учреждения.	Встреча с представителями Колледжа. Обзор учебных заведений профессионального образования в сети интернет – самостоятельная работа с сайтами учебных заведений. Заполнение таблицы учебных заведений
33. Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	Встреча с представителями приемной компании Вузов	Экскурсия в Горный университет
34. Мой образовательный маршрут. Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута. Особенности разных уровней образования	Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута.	Упражнения на завершение обучения «Чемодан в дорогу». Методика «Интервью с самим собой».
35. Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план»	Заполнение итоговой таблицы. Принятие решения по направлению будущей профессиональной деятельности и построение индивидуального образовательного маршрута.	Методика: «Я через 10 лет» Систематизация индивидуальных результатов
36. Итоговое занятие. Моя будущая профессия	Подведение итогов	Защита проектов, Анкета обратной связи.

### Планируемые результаты

#### Личностные результаты:

–научатся соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии станет более развитым, пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования;

–научатся составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его, использовать приёмы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;

–приобретут опыт анализа информации о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка.

#### Метапредметные результаты:

**регулятивные:** к концу года учащиеся разовьют:

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;

***познавательные:***

- будут уметь:
- ✓ выстраивать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи,
- ✓ строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;

***коммуникативные:***

- будут уметь:
- ✓ организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе,
- ✓ находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов сторон;
- ✓ формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Предметные результаты:**

- познакомятся:
- ✓ со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии;
- ✓ с основами психологии личности;
- ✓ с требованиями, предъявляемыми профессиями к физической форме и состоянию здоровья человека;
- ✓ с построением индивидуального профессионального маршрута;
- ✓ сформируют адекватное представление учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий.

**Учащиеся будут знать:**

- основы общей психологии, основные психологические термины;
- особенности личности человека и свои собственные;
- правила выбора профессии;
- требования к современному профессионалу;
- потребности современного рынка труда.

**Учащиеся будут уметь:**

- строить свои отношения с окружающими;
- отстаивать свои права конструктивным способом;
- на основе самодиагностики и знаний о мире профессий выбирать правильный профессиональный путь.

**Планируемый результат программы:** адекватный, осознанный выбор профессии, построение личного профессионального плана обучающегося.



**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Профи-микс» на 2025/2026 учебный год**  
**205-1, 205-2, 205-3 (понедельник, вторник, среда)**

Месяц	Число	Раздел программы.	Количество часов	Итого часов в месяц
		Тема. Содержание		
сентябрь		<b>Раздел 1 «Образ Я»</b>		14
	01	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях по программе.	1	
	02	Диагностика учащихся	1	
	03	Основные понятия: профессия, специальность, должность.	1	
	08	Основные понятия: профессия, специальность, должность.	1	
	09	Внутренний мир человека и возможности его познания.	1	
	10	Готовность к профессиональному самоопределению.	1	
	15	Готовность к профессиональному самоопределению.	1	
	16	Самооценка. Я – концепция	1	
	17	Темперамент. Что такое темперамент.	1	
	22	Типы темперамента.	1	
	23	Влияние темперамента на выбор профессии. Тест Айзенка для подростков.	1	
	24	Ощущения.	1	
	29	Восприятие.	1	
	30	Ведущие каналы восприятия.	1	
октябрь	01	Внимание.	1	13
	06	Что такое внимание.	1	
	07	Как развить внимание.	1	
	08	Память. Виды памяти.	1	
	13	Развитие памяти	1	
	14	Развитие памяти	1	
	15	Мышление.	1	
	20	Виды мышления.	1	
	21	Определение типа мышления.	1	
	22	Способности и профессиональная пригодность.	1	
	27	Виды способностей: общие и специальные	1	
	28	Виды способностей: общие и специальные	1	
	29	Как развить способности.	1	
ноябрь	03	Виды способностей: общие и специальные	1	11
	05	Виды способностей: общие и специальные	1	
	10	Как развить способности.	1	
	11	Структура и средства общения.	1	
	12	Что такое «успешная коммуникация».	1	
	17	Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей	1	
	18	Способы и виды общения.	1	
	19	Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов.	1	
	24	Способы разрешения конфликтов.	1	
	25	Обобщающий урок.	1	
	26	Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих	1	

		особенностей		
		<b>Раздел 2 «Формула выбора профессии»</b>		
декабрь	01	Обобщающий урок.	1	14
	02	Представление о себе и выбор профессии.	1	
	03	Типы профессий.	1	
	08	Роль самооценки в выборе профессии.	1	
	09	Секреты выбора профессии.	1	
	10	Что необходимо учитывать при выборе профессии.	1	
	15	Ошибки при выборе профессии.	1	
	16	Склонности и интересы в профессиональном выборе.	1	
	17	Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль»	1	
	22	Связь предмета и профессии.	1	
	23	Связь предмета и профессии.	1	
	24	Возможности личности в профессиональной деятельности	1	
	29	Возможности личности в профессиональной деятельности	1	
	30	Возможности личности в профессиональной деятельности	1	
январь	12	Здоровье и выбор профессии	1	9
	13	Здоровье и выбор профессии	1	
	14	Понятие профессиограммы.	1	
	19	Понятие профессиограммы.	1	
	20	Понятие профессиограммы.	1	
	21	Социальные проблемы труда.	1	
	26	Оценка потребностей современного рынка труда.	1	
	27	Оценка потребностей современного рынка труда.	1	
	28	Обобщающий урок.	1	
февраль	02	Профессии будущего	1	11
	03	Профессии будущего	1	
	<b>Раздел 3 «Я в мире профессий»</b>			
	04	Классификация профессий.	1	
	09	Классификация профессий.	1	
	10	Классификация профессий.	1	
	11	Профессии типа «человек- человек».	1	
	16	Описание профессий типа «человек- человек».	1	
	17	Профессии типа «человек- человек».	1	
	18	Описание профессий типа «человек-техника».	1	
	24	Профессии типа «человек-техника».	1	
25	Описание профессий типа «человек-техника».	1		
март	02	Профессии типа «человек - знаковая система».	1	13
	03	Описание профессии типа «человек - знаковая система»	1	
	04	Определение уровня развития логического и пространственного мышления	1	
	10	Определение уровня развития логического и пространственного мышления	1	
	11	Профессии типа «человек – природа».	1	
	16	Описание профессии типа «человек – природа».	1	
	17	Требования к профессионалу	1	
	18	Требования к профессионалу	1	
	23	Профессии типа «человек – художественный образ».	1	
	24	Описание профессии типа «человек – художественный образ»	1	

	25	Профессии типа «человек – художественный образ».	1	
	30	Профессии типа «человек – бизнес».	1	
	31	Описание профессии типа «человек – бизнес».	1	
апрель	01	Особенности предпринимательской деятельности.	1	13
	06	Жизненные ценности.	1	
	07	Методика Рокича.	1	
	08	Карьерные ориентации.	1	
	13	Карьерные ориентации.	1	
	14	Построение карьерного пути.	1	
	15	Помоги себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация.	1	
	20	Основы успешной карьеры.	1	
	21	Soft skills успешного профессионала.	1	
	22	Понятие «Soft skills» в профориентации.	1	
	27	Мои профессиональные намерения.	1	
	28	Изучение требований к современному специалисту	1	
	29	Изучение требований к современному специалисту	1	
май	04	Профессиональное образование, уровни образования	1	10
	05	Куда идти учиться?	1	
	06	Профессиональные учебные заведения города.	1	
	11	Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	1	
	12	Знакомство с Вузами Санкт-Петербурга.	1	
	13	Понятие образовательного маршрута. Мой образовательный маршрут	1	
	18	Конструирование образовательного маршрута.	1	
	19	Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план».	1	
	20	Самопрезентация проекта «Мой личный профессиональный план»	1	
	25	Итоговое занятие.	1	
<b>Итого часов:</b>			<b>108</b>	<b>108</b>

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
протокол № 1 от 29.08. 2025

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор \_\_\_\_\_ В.В.Худова  
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e  
Владелец: Худова Виктория Валентиновна  
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Рабочая программа дополнительной  
общеразвивающей программы**

**«Профи-микс»**

**Год обучения - 1  
№ группы – 205-3 СТО**

**Разработчик:**

педагог дополнительного образования

## Рабочая программа 1 год обучения

### Задачи:

#### **обучающие:**

- ознакомить обучающихся с основными психологическими понятиями, необходимыми для осознанного выбора профессии;
- актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся с интеллектуальными нарушениями за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда, их соотношении со своими интересами и возможностями;
- повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании;
- ознакомить учащихся со спецификой профессиональной деятельности и новыми формами организации труда в условиях рыночных отношений;

#### **развивающие:**

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- формировать у учащихся собственное представление о мире профессий, своём личностном потенциале и профессионально важных качествах, присущих отдельным типам профессий.
- развивать познавательных процессов, расширение представлений о мире профессий;
- развивать у учащихся с интеллектуальными нарушениями способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях;
- формировать у учащихся с интеллектуальными нарушениями умения соотносить свои склонности и способности с требованиями профессиональной деятельности;

#### **воспитательные:**

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- воспитывать мотивированное жизненно-заинтересованное отношения к труду и формирование соответствующих качеств личности: умения работать в коллективе, чувства самостоятельности, самоутверждения, ответственности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1: Образ Я		
Тема	Теория	Практика
1. Организационно-вводное занятие	- расписание занятий, цели и задачи обучения на текущий год; Правила поведения в учреждении. Правила техники безопасности. Презентация программы. Обсуждение правил поведения на занятиях по программе и в коллективе.	Игра «Знакомство», Задание: для чего мне нужна эта программа обучения, диагностика: проективные методики
2. Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его	Знакомство с понятиями: личность, образ «Я», самопознание, самоанализ.	Игра «Кто я», диагностика по методике «Я»

познания.		
3. Готовность к профессиональному самоопределению. Самооценка. Я – концепция	Понятие: самооценка, как формируется самооценка, как она влияет на успешность личности	Игра на платформе LearningApps на закрепление материала Тестирование
4. Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента. Тест Айзенка для подростков Влияние темперамента на выбор профессии	История возникновения понятия «Темперамент», типы темперамента в соответствии с учением Гиппократ, современные понятия о типах нервной системы и их соответствие типам темперамента.	Диагностика типа темперамента по тесту Айзенка. Просмотр презентации
5. Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия.	Понятия: Ощущения, восприятие, ведущие каналы восприятия, особенности восприятия	Диагностика: «Аудиал, визуал, кинестетик»
6. Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание.	Определение понятия «внимание». Роль внимания в познавательной деятельности человека, типы внимания.	Диагностика: корректурная проба, распределение внимания.
7. Память. Виды памяти. Развитие памяти.	Понятие «память», виды памяти по объему, долговременная, кратковременная и оперативная память.	диагностические методики изучения познавательных процессов.
8. Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	Что такое «мышление», отличие процесса мышления от других познавательных процессов. Как развить мышление. Пять типов мышления. Определение типа мышления.	Диагностика: «Определение типа мышления»
9. Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные.	Виды способностей: общие и специальные. Условия развития способностей. Способности и профессиональная пригодность.	Тестирование Оценка способностей школьника. Упражнения «Мои способности», «В чем я профессионал?»
10. Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация». Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей	Что такое «коммуникация», понятие «успешная коммуникация». Различные виды коммуникации. Деловое общение, правила делового общения. Личностное общение. Определение уровня коммуникативных и организаторских склонностей.	Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей. Просмотр презентации «Нетворкинг» Составление и ранжирование списка знакомых «Кто мне может и чем помочь в выборе профессии»
11. Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.	Признаки делового общения; способы разрешения конфликтов;	Диагностика «Уровень конфликтности». Игра на платформе LearningApps на закрепление материала

12. Обобщающий урок. Образ –Я. Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	Обобщение пройденного материала. Интернет – ресурсы для определения своих личностных особенностей	Игра «Внутреннее созерцание» Диагностика «Мой портрет». Анкета в гугл-форме. Опрос по пройденной теме через гугл-форму
<b>Раздел 2: Формула выбора профессии.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
13. Представление о себе и выбор профессии. Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий.	Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий. Уровень притязаний, от чего он зависит. Чем необходимо руководствоваться при выборе профессии.	Игра «Классификация профессий»
14. Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии. Ошибки при выборе профессии	Что такое «профессия». «специальность», «должность». Совершенствование в труде. Зачем мы работаем? Составление формулы выбора профессии	Групповая дискуссия «Как мы выбираем». Упражнение «МОГУ, ХОЧУ, НАДО».
15. Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль», Связь предмета и профессии	« <b>Хочу</b> »: роль собственных стремлений при выборе профессии. Определение интересов в выборе профессии, Связь школьных предметов и профессий: где могут пригодиться школьные знания?	Диагностика по методике «Профиль»
16. Возможности личности в профессиональной деятельности.	« <b>Могу</b> »: учет собственных возможностей в профессиональной деятельности. Необходимость учета особенностей типа темперамента при выборе профессии.	Упражнение на соотнесение различных профессий и типа темперамента.
17. Здоровье и выбор профессии	Профессия и здоровье. Медицинские требования в различных профессиях. Профессия как ресурс сохранения здоровья.	Игра: медицинские противопоказания к различным профессиям. Методика «Мое здоровье».
18. Понятие Профессиограммы.	Профессиограмма как сочетание описаний объективной и субъективной стороны труда. Объективная сторона труда: требования к квалификации, условия труда, орудия труда, режим работы и т.д. Субъективная сторона – профессионально важные качества.	Упражнение на разбор профессиограмм.

19. Социальные проблемы труда. Оценка потребностей современного рынка труда.	<b>«Надо»:</b> оценка потребностей современного рынка труда в Санкт-Петербурге. Как согласовывать потребности рынка труда в городе и стране со своими притязаниями.	Диагностика: Формула профессии (модификация методики Пряжникова). Игра «Кто нужен нашему городу?»
20. Обобщающий урок. Профессии будущего	Новые профессии – новые возможности	Упражнение «Портрет профессионала» – работа в командах по созданию психологических портретов профессионалов с помощью метафорических ассоциативных карт
<b>Раздел 3: Я в мире профессий.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
21. Классификация профессий.	Разделение профессий по предмету труда. Классификация профессий по характеру труда. Что такое «предмет труда», пять основных типов профессий по предмету труда. Понятие «характер» труда. Профессии «творческие» и «алгоритмические», их особенности и значимость в обществе.	Игра: Классификация профессий Диагностика: «Ориентация»
22. Профессии типа «человек- человек».	Описание профессий. Профессионально важные качества.	Тестирование: определение ведущего способа выхода из конфликта. Игра: Калейдоскоп помогающих профессий.
23. Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	Предмет труда: машины, механизмы. Профессиональные требования к уровню логического мышления и координации. Определение склонности к данному типу профессий.	Тестирование: психогеометрия Игра «Профессионально важные качества»
24. Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий.	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий. Предмет труда: знаки, тексты, символы. Профессиональные требования к уровню словесно- логического и математического мышления в разных профессиях.	Оценка уровня логического мышления: методика «Числовые ряды» (самодиагностика уровня математического мышления) и «Выделение существенных признаков» (самодиагностика уровня словесно-логического мышления).
25. Профессии типа «человек – природа». Описание профессии. Требования к профессионалу.	Предмет труда: объекты природы. Профессиональные требования к уровню предметно-действенного мышления. Знакомство с современными профессиями.	Игра: калейдоскоп естественно-научных профессий: биологи, экологи, зоологи, биотехнологи, биофизики,



	Необходимость изучения и защиты природы в современном мире.	биохимии и др. Упражнение: Требования к профессионалу.
26. Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	Предмет труда: произведения искусства. Профессиональные требования к уровню креативных способностей. Область применения своих способностей в зависимости от уровня их развития.	Тестирование: креативные способности. Оценка уровня креативности по проективному рисуночному тесту Уильямса
27. Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	Предмет труда: организация процессов. Многообразие областей применения организаторских и лидерских способностей. Современные требования к профессионалу – руководителю. Особенности предпринимательской деятельности.	Диагностика организаторских способностей Ролевая игра «Собеседование».
28. Жизненные ценности.	Ценности цели, Ценности средства Жизненные ценности и выбор профессии	Диагностика ранжирования ценностей по методике Рокича. Игра: Мои ценности цели и ценности средства
29. Карьерные ориентации, построение карьерного пути.	Соотношение понятий «профессия» и «карьера». Современные представления о карьере как о профессиональном жизненном пути.	Диагностика: измеритель карьерных ориентаций. Упражнение: Карьерные решения. Знакомство с профессиональной карьерой успешных в различных сферах профессионалов.
30. Помогите себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Понятия: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Создание планинга по реализации стратегии профессионального выбора.
31. Мои профессиональные намерения.	Определения типа профессии по предмету и характеру труда в соответствии со своими склонностями и способностями.	Определение профессиональной направленности личности: тест Голланда Анализ диагностики, составление психологического портрета. Игра: Примерочная

		профессий
32. Профессиональные учебные заведения города, уровни образования Профессиональное образование. Куда идти учиться?	Колледжи и Вузы Санкт-Петербурга. Знакомство с образовательными учреждениями среднего и высшего профессионального образования района и Санкт-Петербурга. Механизмы взаимодействия рынка труда и образовательных услуг. Типичные ошибки при выборе профессии и образовательного учреждения.	Встреча с представителями Колледжа. Обзор учебных заведений профессионального образования в сети интернет – самостоятельная работа с сайтами учебных заведений. Заполнение таблицы учебных заведений
33. Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	Встреча с представителями приемной компании Вузов	Экскурсия в Горный университет
34. Мой образовательный маршрут. Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута. Особенности разных уровней образования	Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута.	Упражнения на завершение обучения «Чемодан в дорогу». Методика «Интервью с самим собой».
35. Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план»	Заполнение итоговой таблицы. Принятие решения по направлению будущей профессиональной деятельности и построение индивидуального образовательного маршрута.	Методика: «Я через 10 лет» Систематизация индивидуальных результатов
36. Итоговое занятие. Моя будущая профессия	Подведение итогов	Защита проектов, Анкета обратной связи.

### Планируемые результаты

#### Личностные результаты:

–научатся соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии станет более развитым, пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования;

–научатся составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его, использовать приёмы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;

–приобретут опыт анализа информации о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка.

#### Метапредметные результаты:

**регулятивные:** к концу года учащиеся разовьют:

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;

***познавательные:***

- будут уметь:
- ✓ выстраивать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи,
- ✓ строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;

***коммуникативные:***

- будут уметь:
- ✓ организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе,
- ✓ находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов сторон;
- ✓ формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Предметные результаты:**

- познакомятся:
- ✓ со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии;
- ✓ с основами психологии личности;
- ✓ с требованиями, предъявляемыми профессиями к физической форме и состоянию здоровья человека;
- ✓ с построением индивидуального профессионального маршрута;
- ✓ сформируют адекватное представление учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий.

**Учащиеся будут знать:**

- основы общей психологии, основные психологические термины;
- особенности личности человека и свои собственные;
- правила выбора профессии;
- требования к современному профессионалу;
- потребности современного рынка труда.

**Учащиеся будут уметь:**

- строить свои отношения с окружающими;
- отстаивать свои права конструктивным способом;
- на основе самодиагностики и знаний о мире профессий выбирать правильный профессиональный путь.

**Планируемый результат программы:** адекватный, осознанный выбор профессии, построение личного профессионального плана обучающегося.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Профи-микс» на 2025/2026 учебный год**  
**205-1, 205-2, 205-3 (понедельник, вторник, среда)**

Месяц	Число	Раздел программы.	Количество часов	Итого часов в месяц
		Тема. Содержание		
сентябрь		<b>Раздел 1 «Образ Я»</b>		14
	01	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях по программе.	1	
	02	Диагностика учащихся	1	
	03	Основные понятия: профессия, специальность, должность.	1	
	08	Основные понятия: профессия, специальность, должность.	1	
	09	Внутренний мир человека и возможности его познания.	1	
	10	Готовность к профессиональному самоопределению.	1	
	15	Готовность к профессиональному самоопределению.	1	
	16	Самооценка. Я – концепция	1	
	17	Темперамент. Что такое темперамент.	1	
	22	Типы темперамента.	1	
	23	Влияние темперамента на выбор профессии. Тест Айзенка для подростков.	1	
	24	Ощущения.	1	
	29	Восприятие.	1	
	30	Ведущие каналы восприятия.	1	
октябрь	01	Внимание.	1	13
	06	Что такое внимание.	1	
	07	Как развить внимание.	1	
	08	Память. Виды памяти.	1	
	13	Развитие памяти	1	
	14	Развитие памяти	1	
	15	Мышление.	1	
	20	Виды мышления.	1	
	21	Определение типа мышления.	1	
	22	Способности и профессиональная пригодность.	1	
	27	Виды способностей: общие и специальные	1	
	28	Виды способностей: общие и специальные	1	
	29	Как развить способности.	1	
ноябрь	03	Виды способностей: общие и специальные	1	11
	05	Виды способностей: общие и специальные	1	
	10	Как развить способности.	1	
	11	Структура и средства общения.	1	
	12	Что такое «успешная коммуникация».	1	
	17	Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей	1	
	18	Способы и виды общения.	1	
	19	Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов.	1	
	24	Способы разрешения конфликтов.	1	
	25	Обобщающий урок.	1	
	26	Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих	1	

		особенностей		
		<b>Раздел 2 «Формула выбора профессии»</b>		
декабрь	01	Обобщающий урок.	1	14
	02	Представление о себе и выбор профессии.	1	
	03	Типы профессий.	1	
	08	Роль самооценки в выборе профессии.	1	
	09	Секреты выбора профессии.	1	
	10	Что необходимо учитывать при выборе профессии.	1	
	15	Ошибки при выборе профессии.	1	
	16	Склонности и интересы в профессиональном выборе.	1	
	17	Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль»	1	
	22	Связь предмета и профессии.	1	
	23	Связь предмета и профессии.	1	
	24	Возможности личности в профессиональной деятельности	1	
	29	Возможности личности в профессиональной деятельности	1	
	30	Возможности личности в профессиональной деятельности	1	
январь	12	Здоровье и выбор профессии	1	9
	13	Здоровье и выбор профессии	1	
	14	Понятие профессиограммы.	1	
	19	Понятие профессиограммы.	1	
	20	Понятие профессиограммы.	1	
	21	Социальные проблемы труда.	1	
	26	Оценка потребностей современного рынка труда.	1	
	27	Оценка потребностей современного рынка труда.	1	
	28	Обобщающий урок.	1	
февраль	02	Профессии будущего	1	11
	03	Профессии будущего	1	
	<b>Раздел 3 «Я в мире профессий»</b>			
	04	Классификация профессий.	1	
	09	Классификация профессий.	1	
	10	Классификация профессий.	1	
	11	Профессии типа «человек- человек».	1	
	16	Описание профессий типа «человек- человек».	1	
	17	Профессии типа «человек- человек».	1	
	18	Описание профессий типа «человек-техника».	1	
	24	Профессии типа «человек-техника».	1	
25	Описание профессий типа «человек-техника».	1		
март	02	Профессии типа «человек - знаковая система».	1	13
	03	Описание профессии типа «человек - знаковая система»	1	
	04	Определение уровня развития логического и пространственного мышления	1	
	10	Определение уровня развития логического и пространственного мышления	1	
	11	Профессии типа «человек – природа».	1	
	16	Описание профессии типа «человек – природа».	1	
	17	Требования к профессионалу	1	
	18	Требования к профессионалу	1	
	23	Профессии типа «человек – художественный образ».	1	
	24	Описание профессии типа «человек – художественный образ»	1	

	25	Профессии типа «человек – художественный образ».	1	
	30	Профессии типа «человек – бизнес».	1	
	31	Описание профессии типа «человек – бизнес».	1	
апрель	01	Особенности предпринимательской деятельности.	1	13
	06	Жизненные ценности.	1	
	07	Методика Рокича.	1	
	08	Карьерные ориентации.	1	
	13	Карьерные ориентации.	1	
	14	Построение карьерного пути.	1	
	15	Помоги себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация.	1	
	20	Основы успешной карьеры.	1	
	21	Soft skills успешного профессионала.	1	
	22	Понятие «Soft skills» в профориентации.	1	
	27	Мои профессиональные намерения.	1	
	28	Изучение требований к современному специалисту	1	
	29	Изучение требований к современному специалисту	1	
май	04	Профессиональное образование, уровни образования	1	10
	05	Куда идти учиться?	1	
	06	Профессиональные учебные заведения города.	1	
	11	Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	1	
	12	Знакомство с Вузами Санкт-Петербурга.	1	
	13	Понятие образовательного маршрута. Мой образовательный маршрут	1	
	18	Конструирование образовательного маршрута.	1	
	19	Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план».	1	
	20	Самопрезентация проекта «Мой личный профессиональный план»	1	
	25	Итоговое занятие.	1	
<b>Итого часов:</b>			<b>108</b>	<b>108</b>

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
протокол № 1 от 29.08. 2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_ В.В.Худова  
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e  
Владелец: Худова Виктория Валентиновна  
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Рабочая программа дополнительной  
общеразвивающей программы**

**«Профи-микс»**

**Год обучения - 1  
№ группы – 215-1 СТО**

**Разработчик:**  
педагог дополнительного образования

## Рабочая программа 1 год обучения

### **Задачи:**

#### **обучающие:**

- ознакомить обучающихся с основными психологическими понятиями, необходимыми для осознанного выбора профессии;
- актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся с интеллектуальными нарушениями за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда, их соотношении со своими интересами и возможностями;
- повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании;
- ознакомить учащихся со спецификой профессиональной деятельности и новыми формами организации труда в условиях рыночных отношений;

#### **развивающие:**

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- формировать у учащихся собственное представления о мире профессий, своём личностном потенциале и профессионально важных качествах, присущих отдельным типам профессий.
- развивать познавательных процессов, расширение представлений о мире профессий;
- развивать у учащихся с интеллектуальными нарушениями способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях;
- формировать у учащихся с интеллектуальными нарушениями умения соотносить свои склонности и способности с требованиями профессиональной деятельности;

#### **воспитательные:**

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- воспитывать мотивированное жизненно-заинтересованное отношения к труду и формирование соответствующих качеств личности: умения работать в коллективе, чувства самостоятельности, самоутверждения, ответственности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1: Образ Я		
Тема	Теория	Практика
1. Организационно-вводное занятие	- расписание занятий, цели и задачи обучения на текущий год; Правила поведения в учреждении. Правила техники безопасности. Презентация программы. Обсуждение правил поведения на занятиях по программе и в коллективе.	Игра «Знакомство», Задание: для чего мне нужна эта программа обучения, диагностика: проективные методики
2. Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его	Знакомство с понятиями: личность, образ «Я», самопознание, самоанализ.	Игра «Кто я», диагностика по методике «Я»



познания.		
3. Готовность к профессиональному самоопределению. Самооценка. Я – концепция	Понятие: самооценка, как формируется самооценка, как она влияет на успешность личности	Игра на платформе LearningApps на закрепление материала Тестирование
4. Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента. Тест Айзенка для подростков Влияние темперамента на выбор профессии	История возникновения понятия «Темперамент», типы темперамента в соответствии с учением Гиппократ, современные понятия о типах нервной системы и их соответствие типам темперамента.	Диагностика типа темперамента по тесту Айзенка. Просмотр презентации
5. Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия.	Понятия: Ощущения, восприятие, ведущие каналы восприятия, особенности восприятия	Диагностика: «Аудиал, визуал, кинестетик»
6. Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание.	Определение понятия «внимание». Роль внимания в познавательной деятельности человека, типы внимания.	Диагностика: корректурная проба, распределение внимания.
7. Память. Виды памяти. Развитие памяти.	Понятие «память», виды памяти по объему, долговременная, кратковременная и оперативная память.	диагностические методики изучения познавательных процессов.
8. Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	Что такое «мышление», отличие процесса мышления от других познавательных процессов. Как развить мышление. Пять типов мышления. Определение типа мышления.	Диагностика: «Определение типа мышления»
9. Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные.	Виды способностей: общие и специальные. Условия развития способностей. Способности и профессиональная пригодность.	Тестирование Оценка способностей школьника. Упражнения «Мои способности», «В чем я профессионал?»
10. Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация». Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей	Что такое «коммуникация», понятие «успешная коммуникация». Различные виды коммуникации. Деловое общение, правила делового общения. Личностное общение. Определение уровня коммуникативных и организаторских склонностей.	Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей. Просмотр презентации «Нетворкинг» Составление и ранжирование списка знакомых «Кто мне может и чем помочь в выборе профессии»
11. Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.	Признаки делового общения; способы разрешения конфликтов;	Диагностика «Уровень конфликтности». Игра на платформе LearningApps на закрепление материала

12. Обобщающий урок. Образ –Я. Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	Обобщение пройденного материала. Интернет – ресурсы для определения своих личностных особенностей	Игра «Внутреннее созерцание» Диагностика «Мой портрет». Анкета в гугл-форме. Опрос по пройденной теме через гугл-форму
<b>Раздел 2: Формула выбора профессии.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
13. Представление о себе и выбор профессии. Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий.	Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий. Уровень притязаний, от чего он зависит. Чем необходимо руководствоваться при выборе профессии.	Игра «Классификация профессий»
14. Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии. Ошибки при выборе профессии	Что такое «профессия». «специальность», «должность». Совершенствование в труде. Зачем мы работаем? Составление формулы выбора профессии	Групповая дискуссия «Как мы выбираем». Упражнение «МОГУ, ХОЧУ, НАДО».
15. Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль», Связь предмета и профессии	« <b>Хочу</b> »: роль собственных стремлений при выборе профессии. Определение интересов в выборе профессии, Связь школьных предметов и профессий: где могут пригодиться школьные знания?	Диагностика по методике «Профиль»
16. Возможности личности в профессиональной деятельности.	« <b>Могу</b> »: учет собственных возможностей в профессиональной деятельности. Необходимость учета особенностей типа темперамента при выборе профессии.	Упражнение на соотнесение различных профессий и типа темперамента.
17. Здоровье и выбор профессии	Профессия и здоровье. Медицинские требования в различных профессиях. Профессия как ресурс сохранения здоровья.	Игра: медицинские противопоказания к различным профессиям. Методика «Мое здоровье».
18. Понятие Профессиограммы.	Профессиограмма как сочетание описаний объективной и субъективной стороны труда. Объективная сторона труда: требования к квалификации, условия труда, орудия труда, режим работы и т.д. Субъективная сторона – профессионально важные качества.	Упражнение на разбор профессиограмм.

19. Социальные проблемы труда. Оценка потребностей современного рынка труда.	<b>«Надо»:</b> оценка потребностей современного рынка труда в Санкт-Петербурге. Как согласовывать потребности рынка труда в городе и стране со своими притязаниями.	Диагностика: Формула профессии (модификация методики Пряжникова). Игра «Кто нужен нашему городу?»
20. Обобщающий урок. Профессии будущего	Новые профессии – новые возможности	Упражнение «Портрет профессионала» – работа в командах по созданию психологических портретов профессионалов с помощью метафорических ассоциативных карт
<b>Раздел 3: Я в мире профессий.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
21. Классификация профессий.	Разделение профессий по предмету труда. Классификация профессий по характеру труда. Что такое «предмет труда», пять основных типов профессий по предмету труда. Понятие «характер» труда. Профессии «творческие» и «алгоритмические», их особенности и значимость в обществе.	Игра: Классификация профессий Диагностика: «Ориентация»
22. Профессии типа «человек- человек».	Описание профессий. Профессионально важные качества.	Тестирование: определение ведущего способа выхода из конфликта. Игра: Калейдоскоп помогающих профессий.
23. Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	Предмет труда: машины, механизмы. Профессиональные требования к уровню логического мышления и координации. Определение склонности к данному типу профессий.	Тестирование: психогеометрия Игра «Профессионально важные качества»
24. Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий.	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий. Предмет труда: знаки, тексты, символы. Профессиональные требования к уровню словесно- логического и математического мышления в разных профессиях.	Оценка уровня логического мышления: методика «Числовые ряды» (самодиагностика уровня математического мышления) и «Выделение существенных признаков» (самодиагностика уровня словесно-логического мышления).
25. Профессии типа «человек – природа». Описание профессии. Требования к профессионалу.	Предмет труда: объекты природы. Профессиональные требования к уровню предметно-действенного мышления. Знакомство с современными профессиями.	Игра: калейдоскоп естественно-научных профессий: биологи, экологи, зоологи, биотехнологи, биофизики,

	Необходимость изучения и защиты природы в современном мире.	биохимии и др. Упражнение: Требования к профессионалу.
26. Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	Предмет труда: произведения искусства. Профессиональные требования к уровню креативных способностей. Область применения своих способностей в зависимости от уровня их развития.	Тестирование: креативные способности. Оценка уровня креативности по проективному рисуночному тесту Уильямса
27. Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	Предмет труда: организация процессов. Многообразие областей применения организаторских и лидерских способностей. Современные требования к профессионалу – руководителю. Особенности предпринимательской деятельности.	Диагностика организаторских способностей Ролевая игра «Собеседование».
28. Жизненные ценности.	Ценности цели, Ценности средства Жизненные ценности и выбор профессии	Диагностика ранжирования ценностей по методике Рокича. Игра: Мои ценности цели и ценности средства
29. Карьерные ориентации, построение карьерного пути.	Соотношение понятий «профессия» и «карьера». Современные представления о карьере как о профессиональном жизненном пути.	Диагностика: измеритель карьерных ориентаций. Упражнение: Карьерные решения. Знакомство с профессиональной карьерой успешных в различных сферах профессионалов.
30. Помогите себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Понятия: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Создание планинга по реализации стратегии профессионального выбора.
31. Мои профессиональные намерения.	Определения типа профессии по предмету и характеру труда в соответствии со своими склонностями и способностями.	Определение профессиональной направленности личности: тест Голланда Анализ диагностики, составление психологического портрета. Игра: Примерочная

		профессий
32. Профессиональные учебные заведения города, уровни образования Профессиональное образование. Куда идти учиться?	Колледжи и Вузы Санкт-Петербурга. Знакомство с образовательными учреждениями среднего и высшего профессионального образования района и Санкт-Петербурга. Механизмы взаимодействия рынка труда и образовательных услуг. Типичные ошибки при выборе профессии и образовательного учреждения.	Встреча с представителями Колледжа. Обзор учебных заведений профессионального образования в сети интернет – самостоятельная работа с сайтами учебных заведений. Заполнение таблицы учебных заведений
33. Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	Встреча с представителями приемной компании Вузов	Экскурсия в Горный университет
34. Мой образовательный маршрут. Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута. Особенности разных уровней образования	Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута.	Упражнения на завершение обучения «Чемодан в дорогу». Методика «Интервью с самим собой».
35. Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план»	Заполнение итоговой таблицы. Принятие решения по направлению будущей профессиональной деятельности и построение индивидуального образовательного маршрута.	Методика: «Я через 10 лет» Систематизация индивидуальных результатов
36. Итоговое занятие. Моя будущая профессия	Подведение итогов	Защита проектов, Анкета обратной связи.

### Планируемые результаты

#### Личностные результаты:

–научатся соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии станет более развитым, пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования;

–научатся составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его, использовать приёмы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;

–приобретут опыт анализа информации о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка.

#### Метапредметные результаты:

**регулятивные:** к концу года учащиеся разовьют:

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;

***познавательные:***

- будут уметь:
- ✓ выстраивать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи,
- ✓ строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;

***коммуникативные:***

- будут уметь:
- ✓ организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе,
- ✓ находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов сторон;
- ✓ формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Предметные результаты:**

- познакомятся:
- ✓ со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии;
- ✓ с основами психологии личности;
- ✓ с требованиями, предъявляемыми профессиями к физической форме и состоянию здоровья человека;
- ✓ с построением индивидуального профессионального маршрута;
- ✓ сформируют адекватное представление учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий.

**Учащиеся будут знать:**

- основы общей психологии, основные психологические термины;
- особенности личности человека и свои собственные;
- правила выбора профессии;
- требования к современному профессионалу;
- потребности современного рынка труда.

**Учащиеся будут уметь:**

- строить свои отношения с окружающими;
- отстаивать свои права конструктивным способом;
- на основе самодиагностики и знаний о мире профессий выбирать правильный профессиональный путь.

**Планируемый результат программы:** адекватный, осознанный выбор профессии, построение личного профессионального плана обучающегося.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Профи-микс» на 2025/2026 учебный год**  
**215-1 (четверг)**

Месяц	Число	Раздел программы.	Количес тво о часов	Итого часов в месяц
		Тема. Содержание		
сентябрь		<b>Раздел 1 «Образ Я»</b>		12
	04	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях по программе.	2	
	04	Диагностика учащихся	1	
	11	Основные понятия: профессия, специальность, должность.	2	
	11	Внутренний мир человека и возможности его познания.	1	
	18	Готовность к профессиональному самоопределению.	2	
	18	Самооценка. Я – концепция	1	
	25	Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента.	2	
	25	Влияние темперамента на выбор профессии. Тест Айзенка для подростков.	1	
октябрь	02	Ощущения. Восприятие.	2	15
	02	Ведущие каналы восприятия.	1	
	09	Внимание. Что такое внимание.	2	
	09	Как развить внимание.	1	
	16	Память. Виды памяти.	1	
	16	Развитие памяти	2	
	23	Мышление. Виды мышления.	2	
	23	Определение типа мышления.	1	
	30	Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные	2	
	30	Виды способностей: общие и специальные	1	
ноябрь	6	Как развить способности.	2	12
	6	Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация».	1	
	13	Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей.	2	
	13	Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов.	1	
	20	Способы разрешения конфликтов.	1	
	20	Обобщающий урок.	1	
	20	Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	1	
	27	Представление о себе и выбор профессии. Типы профессий.	2	
	27	Роль самооценки в выборе профессии.	1	
декабрь		<b>Раздел 2 «Формула выбора профессии»</b>		12
	4	Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии.	2	
	4	Ошибки при выборе профессии.	1	
	11	Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль»	2	
	11	Связь предмета и профессии.	1	

	18	Возможности личности в профессиональной деятельности	3	
	25	Здоровье и выбор профессии	3	
январь	15	Понятие профессиограммы.	3	9
	22	Социальные проблемы труда.	1	
	22	Оценка потребностей современного рынка труда.	2	
	29	Обобщающий урок.	1	
	29	Профессии будущего	2	
февраль	<b>Раздел 3 «Я в мире профессий»</b>			12
	5	Классификация профессий.	3	
	12	Профессии типа «человек- человек». Описание профессий.	3	
	19	Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	2	
	19	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий.	1	
	26	Определение уровня развития логического и пространственного мышления	1	
	26	Определение уровня развития логического и пространственного мышления	1	
март	26	Профессии типа «человек – природа». Описание профессий.	1	12
	05	Требования к профессионалу	2	
	05	Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессий.	1	
	12	Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессий.	2	
	12	Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессий. Особенности предпринимательской деятельности.	1	
	19	Особенности предпринимательской деятельности.	2	
	19	Жизненные ценности.	1	
	26	Методика Рокича.	1	
	26	Карьерные ориентации.	2	15
	02	Построение карьерного пути.	1	
	02	Помоги себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры.	2	
	09	Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации.	2	
	09	Мои профессиональные намерения.	1	
	16	Изучение требований к современному специалисту	2	
	16	Профессиональное образование, уровни образования	1	
	23	Куда идти учиться? Профессиональные учебные заведения города.	2	
	23	Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	1	
	30	Знакомство с Вузами Санкт-Петербурга.	1	
	30	Понятие образовательного маршрута. Мой образовательный маршрут	1	
	30	Конструирование образовательного маршрута.	1	
май	7	Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план».	3	9
	14	Самопрезентация проекта «Мой личный профессиональный план»	3	
	21	Итоговое занятие.	3	
<b>Итого часов:</b>			<b>108</b>	<b>108</b>





ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
протокол № 1 от 29.08. 2025

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор \_\_\_\_\_ В.В.Худова  
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e  
Владелец: Худова Виктория Валентиновна  
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Рабочая программа дополнительной  
общеразвивающей программы**

**«Профи-микс»**

**Год обучения - 1  
№ группы – 215-2 СТО**

**Разработчик:**

педагог дополнительного образования

## Рабочая программа 1 год обучения

### Задачи:

#### *обучающие:*

- ознакомить обучающихся с основными психологическими понятиями, необходимыми для осознанного выбора профессии;
- актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся с интеллектуальными нарушениями за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда, их соотношении со своими интересами и возможностями;
- повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании;
- ознакомить учащихся со спецификой профессиональной деятельности и новыми формами организации труда в условиях рыночных отношений;

#### *развивающие:*

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- формировать у учащихся собственное представления о мире профессий, своём личностном потенциале и профессионально важных качествах, присущих отдельным типам профессий.
- развивать познавательных процессов, расширение представлений о мире профессий;
- развивать у учащихся с интеллектуальными нарушениями способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях;
- формировать у учащихся с интеллектуальными нарушениями умения соотносить свои склонности и способности с требованиями профессиональной деятельности;

#### *воспитательные:*

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- воспитывать мотивированное жизненно-заинтересованное отношения к труду и формирование соответствующих качеств личности: умения работать в коллективе, чувства самостоятельности, самоутверждения, ответственности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1: Образ Я		
Тема	Теория	Практика
1. Организационно-вводное занятие	- расписание занятий, цели и задачи обучения на текущий год; Правила поведения в учреждении. Правила техники безопасности. Презентация программы. Обсуждение правил поведения на занятиях по программе и в коллективе.	Игра «Знакомство», Задание: для чего мне нужна эта программа обучения, диагностика: проективные методики
2. Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его	Знакомство с понятиями: личность, образ «Я», самопознание, самоанализ.	Игра «Кто я», диагностика по методике «Я»

познания.		
3. Готовность к профессиональному самоопределению. Самооценка. Я – концепция	Понятие: самооценка, как формируется самооценка, как она влияет на успешность личности	Игра на платформе LearningApps на закрепление материала Тестирование
4. Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента. Тест Айзенка для подростков Влияние темперамента на выбор профессии	История возникновения понятия «Темперамент», типы темперамента в соответствии с учением Гиппократ, современные понятия о типах нервной системы и их соответствие типам темперамента.	Диагностика типа темперамента по тесту Айзенка. Просмотр презентации
5. Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия.	Понятия: Ощущения, восприятие, ведущие каналы восприятия, особенности восприятия	Диагностика: «Аудиал, визуал, кинестетик»
6. Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание.	Определение понятия «внимание». Роль внимания в познавательной деятельности человека, типы внимания.	Диагностика: корректурная проба, распределение внимания.
7. Память. Виды памяти. Развитие памяти.	Понятие «память», виды памяти по объему, долговременная, кратковременная и оперативная память.	диагностические методики изучения познавательных процессов.
8. Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	Что такое «мышление», отличие процесса мышления от других познавательных процессов. Как развить мышление. Пять типов мышления. Определение типа мышления.	Диагностика: «Определение типа мышления»
9. Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные.	Виды способностей: общие и специальные. Условия развития способностей. Способности и профессиональная пригодность.	Тестирование Оценка способностей школьника. Упражнения «Мои способности», «В чем я профессионал?»
10. Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация». Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей	Что такое «коммуникация», понятие «успешная коммуникация». Различные виды коммуникации. Деловое общение, правила делового общения. Личностное общение. Определение уровня коммуникативных и организаторских склонностей.	Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей. Просмотр презентации «Нетворкинг» Составление и ранжирование списка знакомых «Кто мне может и чем помочь в выборе профессии»
11. Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.	Признаки делового общения; способы разрешения конфликтов;	Диагностика «Уровень конфликтности». Игра на платформе LearningApps на закрепление материала

12. Обобщающий урок. Образ –Я. Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	Обобщение пройденного материала. Интернет – ресурсы для определения своих личностных особенностей	Игра «Внутреннее созерцание» Диагностика «Мой портрет». Анкета в гугл-форме. Опрос по пройденной теме через гугл-форму
<b>Раздел 2: Формула выбора профессии.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
13. Представление о себе и выбор профессии. Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий.	Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий. Уровень притязаний, от чего он зависит. Чем необходимо руководствоваться при выборе профессии.	Игра «Классификация профессий»
14. Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии. Ошибки при выборе профессии	Что такое «профессия». «специальность», «должность». Совершенствование в труде. Зачем мы работаем? Составление формулы выбора профессии	Групповая дискуссия «Как мы выбираем». Упражнение «МОГУ, ХОЧУ, НАДО».
15. Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль», Связь предмета и профессии	« <b>Хочу</b> »: роль собственных стремлений при выборе профессии. Определение интересов в выборе профессии, Связь школьных предметов и профессий: где могут пригодиться школьные знания?	Диагностика по методике «Профиль»
16. Возможности личности в профессиональной деятельности.	« <b>Могу</b> »: учет собственных возможностей в профессиональной деятельности. Необходимость учета особенностей типа темперамента при выборе профессии.	Упражнение на соотнесение различных профессий и типа темперамента.
17. Здоровье и выбор профессии	Профессия и здоровье. Медицинские требования в различных профессиях. Профессия как ресурс сохранения здоровья.	Игра: медицинские противопоказания к различным профессиям. Методика «Мое здоровье».
18. Понятие Профессиограммы.	Профессиограмма как сочетание описаний объективной и субъективной стороны труда. Объективная сторона труда: требования к квалификации, условия труда, орудия труда, режим работы и т.д. Субъективная сторона – профессионально важные качества.	Упражнение на разбор профессиограмм.

19. Социальные проблемы труда. Оценка потребностей современного рынка труда.	<b>«Надо»:</b> оценка потребностей современного рынка труда в Санкт-Петербурге. Как согласовывать потребности рынка труда в городе и стране со своими притязаниями.	Диагностика: Формула профессии (модификация методики Пряжникова). Игра «Кто нужен нашему городу?»
20. Обобщающий урок. Профессии будущего	Новые профессии – новые возможности	Упражнение «Портрет профессионала» – работа в командах по созданию психологических портретов профессионалов с помощью метафорических ассоциативных карт
<b>Раздел 3: Я в мире профессий.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
21. Классификация профессий.	Разделение профессий по предмету труда. Классификация профессий по характеру труда. Что такое «предмет труда», пять основных типов профессий по предмету труда. Понятие «характер» труда. Профессии «творческие» и «алгоритмические», их особенности и значимость в обществе.	Игра: Классификация профессий Диагностика: «Ориентация»
22. Профессии типа «человек- человек».	Описание профессий. Профессионально важные качества.	Тестирование: определение ведущего способа выхода из конфликта. Игра: Калейдоскоп помогающих профессий.
23. Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	Предмет труда: машины, механизмы. Профессиональные требования к уровню логического мышления и координации. Определение склонности к данному типу профессий.	Тестирование: психогеометрия Игра «Профессионально важные качества»
24. Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий.	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий. Предмет труда: знаки, тексты, символы. Профессиональные требования к уровню словесно- логического и математического мышления в разных профессиях.	Оценка уровня логического мышления: методика «Числовые ряды» (самодиагностика уровня математического мышления) и «Выделение существенных признаков» (самодиагностика уровня словесно-логического мышления).
25. Профессии типа «человек – природа». Описание профессии. Требования к профессионалу.	Предмет труда: объекты природы. Профессиональные требования к уровню предметно-действенного мышления. Знакомство с современными профессиями.	Игра: калейдоскоп естественно-научных профессий: биологи, экологи, зоологи, биотехнологи, биофизики,

	Необходимость изучения и защиты природы в современном мире.	биохимии и др. Упражнение: Требования к профессионалу.
26. Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	Предмет труда: произведения искусства. Профессиональные требования к уровню креативных способностей. Область применения своих способностей в зависимости от уровня их развития.	Тестирование: креативные способности. Оценка уровня креативности по проективному рисуночному тесту Уильямса
27. Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	Предмет труда: организация процессов. Многообразие областей применения организаторских и лидерских способностей. Современные требования к профессионалу – руководителю. Особенности предпринимательской деятельности.	Диагностика организаторских способностей Ролевая игра «Собеседование».
28. Жизненные ценности.	Ценности цели, Ценности средства Жизненные ценности и выбор профессии	Диагностика ранжирования ценностей по методике Рокича. Игра: Мои ценности цели и ценности средства
29. Карьерные ориентации, построение карьерного пути.	Соотношение понятий «профессия» и «карьера». Современные представления о карьере как о профессиональном жизненном пути.	Диагностика: измеритель карьерных ориентаций. Упражнение: Карьерные решения. Знакомство с профессиональной карьерой успешных в различных сферах профессионалов.
30. Помогите себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Понятия: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Создание планинга по реализации стратегии профессионального выбора.
31. Мои профессиональные намерения.	Определения типа профессии по предмету и характеру труда в соответствии со своими склонностями и способностями.	Определение профессиональной направленности личности: тест Голланда Анализ диагностики, составление психологического портрета. Игра: Примерочная

		профессий
32. Профессиональные учебные заведения города, уровни образования Профессиональное образование. Куда идти учиться?	Колледжи и Вузы Санкт-Петербурга. Знакомство с образовательными учреждениями среднего и высшего профессионального образования района и Санкт-Петербурга. Механизмы взаимодействия рынка труда и образовательных услуг. Типичные ошибки при выборе профессии и образовательного учреждения.	Встреча с представителями Колледжа. Обзор учебных заведений профессионального образования в сети интернет – самостоятельная работа с сайтами учебных заведений. Заполнение таблицы учебных заведений
33. Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	Встреча с представителями приемной компании Вузов	Экскурсия в Горный университет
34. Мой образовательный маршрут. Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута. Особенности разных уровней образования	Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута.	Упражнения на завершение обучения «Чемодан в дорогу». Методика «Интервью с самим собой».
35. Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план»	Заполнение итоговой таблицы. Принятие решения по направлению будущей профессиональной деятельности и построение индивидуального образовательного маршрута.	Методика: «Я через 10 лет» Систематизация индивидуальных результатов
36. Итоговое занятие. Моя будущая профессия	Подведение итогов	Защита проектов, Анкета обратной связи.

### Планируемые результаты

#### Личностные результаты:

–научатся соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии станет более развитым, пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования;

–научатся составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его, использовать приёмы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;

–приобретут опыт анализа информации о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка.

#### Метапредметные результаты:

**регулятивные:** к концу года учащиеся разовьют:

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;



- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;

***познавательные:***

- будут уметь:
- ✓ выстраивать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи,
- ✓ строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;

***коммуникативные:***

- будут уметь:
- ✓ организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе,
- ✓ находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов сторон;
- ✓ формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Предметные результаты:**

- познакомятся:
- ✓ со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии;
- ✓ с основами психологии личности;
- ✓ с требованиями, предъявляемыми профессиями к физической форме и состоянию здоровья человека;
- ✓ с построением индивидуального профессионального маршрута;
- ✓ сформируют адекватное представление учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий.

**Учащиеся будут знать:**

- основы общей психологии, основные психологические термины;
- особенности личности человека и свои собственные;
- правила выбора профессии;
- требования к современному профессионалу;
- потребности современного рынка труда.

**Учащиеся будут уметь:**

- строить свои отношения с окружающими;
- отстаивать свои права конструктивным способом;
- на основе самодиагностики и знаний о мире профессий выбирать правильный профессиональный путь.

**Планируемый результат программы:** адекватный, осознанный выбор профессии, построение личного профессионального плана обучающегося.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Профи-микс» на 2025/2026 учебный год**  
**215-2 (вторник)**

Месяц	Число	Раздел программы.	Количество часов	Итого часов в месяц
		Тема. Содержание		
сентябрь		<b>Раздел 1 «Образ Я»</b>		15
	02	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях по программе.	2	
	02	Диагностика учащихся	1	
	09	Основные понятия: профессия, специальность, должность.	2	
	09	Внутренний мир человека и возможности его познания.	1	
	16	Готовность к профессиональному самоопределению.	2	
	16	Самооценка. Я – концепция	1	
	23	Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента.	2	
	23	Влияние темперамента на выбор профессии. Тест Айзенка для подростков.	1	
	30	Ощущения. Восприятие.	2	
	30	Ведущие каналы восприятия.	1	
октябрь	07	Внимание. Что такое внимание.	2	12
	07	Как развить внимание.	1	
	14	Память. Виды памяти.	1	
	14	Развитие памяти	2	
	21	Мышление. Виды мышления.	2	
	21	Определение типа мышления.	1	
	28	Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные	2	
	28	Виды способностей: общие и специальные	1	
ноябрь	11	Как развить способности.	1	9
	11	Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация».	1	
	11	Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей.	1	
	18	Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов.	1	
	18	Способы разрешения конфликтов.	1	
	18	Обобщающий урок.	1	
	25	Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	1	
	25	Представление о себе и выбор профессии. Типы профессий.	1	
	25	Роль самооценки в выборе профессии.	1	
декабрь		<b>Раздел 2 «Формула выбора профессии»</b>		15
	2	Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии.	2	
	2	Ошибки при выборе профессии.	1	
	9	Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль»	2	
	9	Связь предмета и профессии.	1	
	16	Возможности личности в профессиональной деятельности	3	

	23	Здоровье и выбор профессии	3	
	30	Понятие профессиограммы.	3	
	13	Социальные проблемы труда.	1	
	13	Оценка потребностей современного рынка труда.	2	
	20	Обобщающий урок.	1	
	20	Профессии будущего	2	
	<b>Раздел 3 «Я в мире профессий»</b>			
	27	Классификация профессий.	3	
февраль	03	Профессии типа «человек- человек». Описание профессий.	3	
	10	Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	3	
	17	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессии.	2	
	17	Определение уровня развития логического и пространственного мышления	1	
	24	Определение уровня развития логического и пространственного мышления	1	
	24	Профессии типа «человек – природа». Описание профессии.	2	
	03	Требования к профессионалу	2	
	03	Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	1	
	10	Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	2	
	10	Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	1	
	17	Особенности предпринимательской деятельности.	2	
	17	Жизненные ценности.	1	
	24	Методика Рокича.	1	
	24	Карьерные ориентации.	2	
	31	Построение карьерного пути.	1	
	31	Помоги себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры.	2	
апрель	07	Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации.	2	
	07	Мои профессиональные намерения.	1	
	14	Изучение требований к современному специалисту	2	
	14	Профессиональное образование, уровни образования	1	
	21	Куда идти учиться? Профессиональные учебные заведения города.	2	
	21	Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	1	
	28	Знакомство с Вузами Санкт-Петербурга.	1	
	28	Понятие образовательного маршрута. Мой образовательный маршрут	1	
	28	Конструирование образовательного маршрута.	1	
май	05	Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план».	3	
	12	Самопрезентация проекта «Мой личный профессиональный план»	3	
	19	Итоговое занятие.	3	
<b>Итого часов:</b>			<b>108</b>	<b>108</b>

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
протокол № 1 от 29.08. 2025

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор \_\_\_\_\_ В.В.Худова  
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e  
Владелец: Худова Виктория Валентиновна  
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Рабочая программа дополнительной  
общеразвивающей программы**

**«Профи-микс»**

**Год обучения - 1  
№ группы – 215-3 СТО**

**Разработчик:**

педагог дополнительного образования

## Рабочая программа 1 год обучения

### Задачи:

#### *обучающие:*

- ознакомить обучающихся с основными психологическими понятиями, необходимыми для осознанного выбора профессии;
- актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся с интеллектуальными нарушениями за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда, их соотношении со своими интересами и возможностями;
- повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании;
- ознакомить учащихся со спецификой профессиональной деятельности и новыми формами организации труда в условиях рыночных отношений;

#### *развивающие:*

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- формировать у учащихся собственное представление о мире профессий, своём личностном потенциале и профессионально важных качествах, присущих отдельным типам профессий.
- развивать познавательных процессов, расширение представлений о мире профессий;
- развивать у учащихся с интеллектуальными нарушениями способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях;
- формировать у учащихся с интеллектуальными нарушениями умения соотносить свои склонности и способности с требованиями профессиональной деятельности;

#### *воспитательные:*

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- воспитывать мотивированное жизненно-заинтересованное отношения к труду и формирование соответствующих качеств личности: умения работать в коллективе, чувства самостоятельности, самоутверждения, ответственности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1: Образ Я		
Тема	Теория	Практика
1. Организационно-вводное занятие	- расписание занятий, цели и задачи обучения на текущий год; Правила поведения в учреждении. Правила техники безопасности. Презентация программы. Обсуждение правил поведения на занятиях по программе и в коллективе.	Игра «Знакомство», Задание: для чего мне нужна эта программа обучения, диагностика: проективные методики
2. Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его	Знакомство с понятиями: личность, образ «Я», самопознание, самоанализ.	Игра «Кто я», диагностика по методике «Я»

познания.		
3. Готовность к профессиональному самоопределению. Самооценка. Я – концепция	Понятие: самооценка, как формируется самооценка, как она влияет на успешность личности	Игра на платформе LearningApps на закрепление материала Тестирование
4. Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента. Тест Айзенка для подростков Влияние темперамента на выбор профессии	История возникновения понятия «Темперамент», типы темперамента в соответствии с учением Гиппократ, современные понятия о типах нервной системы и их соответствие типам темперамента.	Диагностика типа темперамента по тесту Айзенка. Просмотр презентации
5. Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия.	Понятия: Ощущения, восприятие, ведущие каналы восприятия, особенности восприятия	Диагностика: «Аудиал, визуал, кинестетик»
6. Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание.	Определение понятия «внимание». Роль внимания в познавательной деятельности человека, типы внимания.	Диагностика: корректурная проба, распределение внимания.
7. Память. Виды памяти. Развитие памяти.	Понятие «память», виды памяти по объему, долговременная, кратковременная и оперативная память.	диагностические методики изучения познавательных процессов.
8. Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	Что такое «мышление», отличие процесса мышления от других познавательных процессов. Как развить мышление. Пять типов мышления. Определение типа мышления.	Диагностика: «Определение типа мышления»
9. Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные.	Виды способностей: общие и специальные. Условия развития способностей. Способности и профессиональная пригодность.	Тестирование Оценка способностей школьника. Упражнения «Мои способности», «В чем я профессионал?»
10. Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация». Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей	Что такое «коммуникация», понятие «успешная коммуникация». Различные виды коммуникации. Деловое общение, правила делового общения. Личностное общение. Определение уровня коммуникативных и организаторских склонностей.	Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей. Просмотр презентации «Нетворкинг» Составление и ранжирование списка знакомых «Кто мне может и чем помочь в выборе профессии»
11. Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.	Признаки делового общения; способы разрешения конфликтов;	Диагностика «Уровень конфликтности». Игра на платформе LearningApps на закрепление материала

12. Обобщающий урок. Образ –Я. Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	Обобщение пройденного материала. Интернет – ресурсы для определения своих личностных особенностей	Игра «Внутреннее созерцание» Диагностика «Мой портрет». Анкета в гугл-форме. Опрос по пройденной теме через гугл-форму
<b>Раздел 2: Формула выбора профессии.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
13. Представление о себе и выбор профессии. Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий.	Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий. Уровень притязаний, от чего он зависит. Чем необходимо руководствоваться при выборе профессии.	Игра «Классификация профессий»
14. Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии. Ошибки при выборе профессии	Что такое «профессия». «специальность», «должность». Совершенствование в труде. Зачем мы работаем? Составление формулы выбора профессии	Групповая дискуссия «Как мы выбираем». Упражнение «МОГУ, ХОЧУ, НАДО».
15. Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль», Связь предмета и профессии	« <b>Хочу</b> »: роль собственных стремлений при выборе профессии. Определение интересов в выборе профессии, Связь школьных предметов и профессий: где могут пригодиться школьные знания?	Диагностика по методике «Профиль»
16. Возможности личности в профессиональной деятельности.	« <b>Могу</b> »: учет собственных возможностей в профессиональной деятельности. Необходимость учета особенностей типа темперамента при выборе профессии.	Упражнение на соотнесение различных профессий и типа темперамента.
17. Здоровье и выбор профессии	Профессия и здоровье. Медицинские требования в различных профессиях. Профессия как ресурс сохранения здоровья.	Игра: медицинские противопоказания к различным профессиям. Методика «Мое здоровье».
18. Понятие Профессиограммы.	Профессиограмма как сочетание описаний объективной и субъективной стороны труда. Объективная сторона труда: требования к квалификации, условия труда, орудия труда, режим работы и т.д. Субъективная сторона – профессионально важные качества.	Упражнение на разбор профессиограмм.

19. Социальные проблемы труда. Оценка потребностей современного рынка труда.	<b>«Надо»:</b> оценка потребностей современного рынка труда в Санкт-Петербурге. Как согласовывать потребности рынка труда в городе и стране со своими притязаниями.	Диагностика: Формула профессии (модификация методики Пряжникова). Игра «Кто нужен нашему городу?»
20. Обобщающий урок. Профессии будущего	Новые профессии – новые возможности	Упражнение «Портрет профессионала» – работа в командах по созданию психологических портретов профессионалов с помощью метафорических ассоциативных карт
<b>Раздел 3: Я в мире профессий.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
21. Классификация профессий.	Разделение профессий по предмету труда. Классификация профессий по характеру труда. Что такое «предмет труда», пять основных типов профессий по предмету труда. Понятие «характер» труда. Профессии «творческие» и «алгоритмические», их особенности и значимость в обществе.	Игра: Классификация профессий Диагностика: «Ориентация»
22. Профессии типа «человек- человек».	Описание профессий. Профессионально важные качества.	Тестирование: определение ведущего способа выхода из конфликта. Игра: Калейдоскоп помогающих профессий.
23. Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	Предмет труда: машины, механизмы. Профессиональные требования к уровню логического мышления и координации. Определение склонности к данному типу профессий.	Тестирование: психогеометрия Игра «Профессионально важные качества»
24. Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий.	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий. Предмет труда: знаки, тексты, символы. Профессиональные требования к уровню словесно- логического и математического мышления в разных профессиях.	Оценка уровня логического мышления: методика «Числовые ряды» (самодиагностика уровня математического мышления) и «Выделение существенных признаков» (самодиагностика уровня словесно-логического мышления).
25. Профессии типа «человек – природа». Описание профессии. Требования к профессионалу.	Предмет труда: объекты природы. Профессиональные требования к уровню предметно-действенного мышления. Знакомство с современными профессиями.	Игра: калейдоскоп естественно-научных профессий: биологи, экологи, зоологи, биотехнологи, биофизики,



	Необходимость изучения и защиты природы в современном мире.	биохимии и др. Упражнение: Требования к профессионалу.
26. Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	Предмет труда: произведения искусства. Профессиональные требования к уровню креативных способностей. Область применения своих способностей в зависимости от уровня их развития.	Тестирование: креативные способности. Оценка уровня креативности по проективному рисуночному тесту Уильямса
27. Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	Предмет труда: организация процессов. Многообразие областей применения организаторских и лидерских способностей. Современные требования к профессионалу – руководителю. Особенности предпринимательской деятельности.	Диагностика организаторских способностей Ролевая игра «Собеседование».
28. Жизненные ценности.	Ценности цели, Ценности средства Жизненные ценности и выбор профессии	Диагностика ранжирования ценностей по методике Рокича. Игра: Мои ценности цели и ценности средства
29. Карьерные ориентации, построение карьерного пути.	Соотношение понятий «профессия» и «карьера». Современные представления о карьере как о профессиональном жизненном пути.	Диагностика: измеритель карьерных ориентаций. Упражнение: Карьерные решения. Знакомство с профессиональной карьерой успешных в различных сферах профессионалов.
30. Помогите себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Понятия: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Создание планинга по реализации стратегии профессионального выбора.
31. Мои профессиональные намерения.	Определения типа профессии по предмету и характеру труда в соответствии со своими склонностями и способностями.	Определение профессиональной направленности личности: тест Голланда Анализ диагностики, составление психологического портрета. Игра: Примерочная

		профессий
32. Профессиональные учебные заведения города, уровни образования Профессиональное образование. Куда идти учиться?	Колледжи и Вузы Санкт-Петербурга. Знакомство с образовательными учреждениями среднего и высшего профессионального образования района и Санкт-Петербурга. Механизмы взаимодействия рынка труда и образовательных услуг. Типичные ошибки при выборе профессии и образовательного учреждения.	Встреча с представителями Колледжа. Обзор учебных заведений профессионального образования в сети интернет – самостоятельная работа с сайтами учебных заведений. Заполнение таблицы учебных заведений
33. Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	Встреча с представителями приемной компании Вузов	Экскурсия в Горный университет
34. Мой образовательный маршрут. Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута. Особенности разных уровней образования	Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута.	Упражнения на завершение обучения «Чемодан в дорогу». Методика «Интервью с самим собой».
35. Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план»	Заполнение итоговой таблицы. Принятие решения по направлению будущей профессиональной деятельности и построение индивидуального образовательного маршрута.	Методика: «Я через 10 лет» Систематизация индивидуальных результатов
36. Итоговое занятие. Моя будущая профессия	Подведение итогов	Защита проектов, Анкета обратной связи.

### Планируемые результаты

#### Личностные результаты:

–научатся соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии станет более развитым, пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования;

–научатся составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его, использовать приёмы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;

–приобретут опыт анализа информации о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка.

#### Метапредметные результаты:

**регулятивные:** к концу года учащиеся разовьют:

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;

***познавательные:***

- будут уметь:
- ✓ выстраивать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи,
- ✓ строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;

***коммуникативные:***

- будут уметь:
- ✓ организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе,
- ✓ находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов сторон;
- ✓ формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Предметные результаты:**

- познакомятся:
- ✓ со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии;
- ✓ с основами психологии личности;
- ✓ с требованиями, предъявляемыми профессиями к физической форме и состоянию здоровья человека;
- ✓ с построением индивидуального профессионального маршрута;
- ✓ сформируют адекватное представление учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий.

**Учащиеся будут знать:**

- основы общей психологии, основные психологические термины;
- особенности личности человека и свои собственные;
- правила выбора профессии;
- требования к современному профессионалу;
- потребности современного рынка труда.

**Учащиеся будут уметь:**

- строить свои отношения с окружающими;
- отстаивать свои права конструктивным способом;
- на основе самодиагностики и знаний о мире профессий выбирать правильный профессиональный путь.

**Планируемый результат программы:** адекватный, осознанный выбор профессии, построение личного профессионального плана обучающегося.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Профи-микс» на 2025/2026 учебный год**  
**215-3 (среда)**

Месяц	Число	Раздел программы.	Количес тво о часов	Итого часов в месяц
		Тема. Содержание		
сентябрь		<b>Раздел 1 «Образ Я»</b>		12
	03	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях по программе.	2	
	03	Диагностика учащихся	1	
	10	Основные понятия: профессия, специальность, должность.	2	
	10	Внутренний мир человека и возможности его познания.	1	
	17	Готовность к профессиональному самоопределению.	2	
	17	Самооценка. Я – концепция	1	
	24	Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента.	2	
	24	Влияние темперамента на выбор профессии. Тест Айзенка для подростков.	1	
октябрь	01	Ощущения. Восприятие.	2	15
	01	Ведущие каналы восприятия.	1	
	08	Внимание. Что такое внимание.	2	
	08	Как развить внимание.	1	
	15	Память. Виды памяти.	1	
	15	Развитие памяти	2	
	22	Мышление. Виды мышления.	2	
	22	Определение типа мышления.	1	
	29	Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные	2	
	29	Виды способностей: общие и специальные	1	
ноябрь	05	Как развить способности.	2	12
	05	Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация».	1	
	12	Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей.	2	
	12	Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов.	1	
	19	Способы разрешения конфликтов.	1	
	19	Обобщающий урок.	1	
	19	Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	1	
	26	Представление о себе и выбор профессии. Типы профессий.	2	
	26	Роль самооценки в выборе профессии.	1	
декабрь		<b>Раздел 2 «Формула выбора профессии»</b>		12
	03	Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии.	2	
	03	Ошибки при выборе профессии.	1	
	10	Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль»	2	
	10	Связь предмета и профессии.	1	
	17	Возможности личности в профессиональной деятельности	3	

	24	Здоровье и выбор профессии	2	
	324	Понятие профессиограммы.	1	
	14	Социальные проблемы труда.	1	
	14	Оценка потребностей современного рынка труда.	2	
	21	Обобщающий урок.	1	
	21	Профессии будущего	2	9
	<b>Раздел 3 «Я в мире профессий»</b>			
	28	Классификация профессий.	3	
февраль	04	Профессии типа «человек- человек». Описание профессий.	3	
	11	Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	3	
	18	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессии.	2	
	18	Определение уровня развития логического и пространственного мышления	1	12
	25	Определение уровня развития логического и пространственного мышления	1	
	25	Профессии типа «человек – природа». Описание профессии.	2	
	04	Требования к профессионалу	2	
	04	Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	1	
	11	Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	2	12
	11	Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	1	
	18	Особенности предпринимательской деятельности.	2	
	18	Жизненные ценности.	1	
	25	Методика Рокича.	1	
	25	Карьерные ориентации.	2	
апрель	01	Построение карьерного пути.	1	
	01	Помоги себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры.	2	
	08	Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации.	2	
	08	Мои профессиональные намерения.	1	
	15	Изучение требований к современному специалисту	2	
	15	Профессиональное образование, уровни образования	1	15
	22	Куда идти учиться? Профессиональные учебные заведения города.	2	
	22	Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	1	
	29	Знакомство с Вузами Санкт-Петербурга	1	
	29	Понятие образовательного маршрута. Мой образовательный маршрут	1	
	29	Конструирование образовательного маршрута.	1	
май	06	Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план».	3	9
	13	Самопрезентация проекта «Мой личный профессиональный план»	3	
	20	Итоговое занятие.	3	
<b>Итого часов:</b>			<b>108</b>	<b>108</b>

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
протокол № 1 от 29.08. 2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_ В.В.Худова  
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e  
Владелец: Худова Виктория Валентиновна  
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Рабочая программа дополнительной  
общеразвивающей программы**

**«Профи-микс»**

**Год обучения - 1  
№ группы – 298-1 СТО**

**Разработчик:**  
педагог дополнительного образования

## Рабочая программа 1 год обучения

### **Задачи:**

#### **обучающие:**

- ознакомить обучающихся с основными психологическими понятиями, необходимыми для осознанного выбора профессии;
- актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся с интеллектуальными нарушениями за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда, их соотношении со своими интересами и возможностями;
- повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании;
- ознакомить учащихся со спецификой профессиональной деятельности и новыми формами организации труда в условиях рыночных отношений;

#### **развивающие:**

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- формировать у учащихся собственное представление о мире профессий, своём личностном потенциале и профессионально важных качествах, присущих отдельным типам профессий.
- развивать познавательных процессов, расширение представлений о мире профессий;
- развивать у учащихся с интеллектуальными нарушениями способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях;
- формировать у учащихся с интеллектуальными нарушениями умения соотносить свои склонности и способности с требованиями профессиональной деятельности;

#### **воспитательные:**

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- воспитывать мотивированное жизненно-заинтересованное отношения к труду и формирование соответствующих качеств личности: умения работать в коллективе, чувства самостоятельности, самоутверждения, ответственности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1: Образ Я		
Тема	Теория	Практика
1. Организационно-вводное занятие	- расписание занятий, цели и задачи обучения на текущий год; Правила поведения в учреждении. Правила техники безопасности. Презентация программы. Обсуждение правил поведения на занятиях по программе и в коллективе.	Игра «Знакомство», Задание: для чего мне нужна эта программа обучения, диагностика: проективные методики
2. Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его	Знакомство с понятиями: личность, образ «Я», самопознание, самоанализ.	Игра «Кто я», диагностика по методике «Я»

познания.		
3. Готовность к профессиональному самоопределению. Самооценка. Я – концепция	Понятие: самооценка, как формируется самооценка, как она влияет на успешность личности	Игра на платформе LearningApps на закрепление материала Тестирование
4. Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента. Тест Айзенка для подростков Влияние темперамента на выбор профессии	История возникновения понятия «Темперамент», типы темперамента в соответствии с учением Гиппократ, современные понятия о типах нервной системы и их соответствие типам темперамента.	Диагностика типа темперамента по тесту Айзенка. Просмотр презентации
5. Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия.	Понятия: Ощущения, восприятие, ведущие каналы восприятия, особенности восприятия	Диагностика: «Аудиал, визуал, кинестетик»
6. Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание.	Определение понятия «внимание». Роль внимания в познавательной деятельности человека, типы внимания.	Диагностика: корректурная проба, распределение внимания.
7. Память. Виды памяти. Развитие памяти.	Понятие «память», виды памяти по объему, долговременная, кратковременная и оперативная память.	диагностические методики изучения познавательных процессов.
8. Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	Что такое «мышление», отличие процесса мышления от других познавательных процессов. Как развить мышление. Пять типов мышления. Определение типа мышления.	Диагностика: «Определение типа мышления»
9. Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные.	Виды способностей: общие и специальные. Условия развития способностей. Способности и профессиональная пригодность.	Тестирование Оценка способностей школьника. Упражнения «Мои способности», «В чем я профессионал?»
10. Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация». Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей	Что такое «коммуникация», понятие «успешная коммуникация». Различные виды коммуникации. Деловое общение, правила делового общения. Личностное общение. Определение уровня коммуникативных и организаторских склонностей.	Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей. Просмотр презентации «Нетворкинг» Составление и ранжирование списка знакомых «Кто мне может и чем помочь в выборе профессии»
11. Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.	Признаки делового общения; способы разрешения конфликтов;	Диагностика «Уровень конфликтности». Игра на платформе LearningApps на закрепление материала



12. Обобщающий урок. Образ –Я. Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	Обобщение пройденного материала. Интернет – ресурсы для определения своих личностных особенностей	Игра «Внутреннее созерцание» Диагностика «Мой портрет». Анкета в гугл-форме. Опрос по пройденной теме через гугл-форму
<b>Раздел 2: Формула выбора профессии.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
13. Представление о себе и выбор профессии. Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий.	Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий. Уровень притязаний, от чего он зависит. Чем необходимо руководствоваться при выборе профессии.	Игра «Классификация профессий»
14. Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии. Ошибки при выборе профессии	Что такое «профессия». «специальность», «должность». Совершенствование в труде. Зачем мы работаем? Составление формулы выбора профессии	Групповая дискуссия «Как мы выбираем». Упражнение «МОГУ, ХОЧУ, НАДО».
15. Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль», Связь предмета и профессии	« <b>Хочу</b> »: роль собственных стремлений при выборе профессии. Определение интересов в выборе профессии, Связь школьных предметов и профессий: где могут пригодиться школьные знания?	Диагностика по методике «Профиль»
16. Возможности личности в профессиональной деятельности.	« <b>Могу</b> »: учет собственных возможностей в профессиональной деятельности. Необходимость учета особенностей типа темперамента при выборе профессии.	Упражнение на соотнесение различных профессий и типа темперамента.
17. Здоровье и выбор профессии	Профессия и здоровье. Медицинские требования в различных профессиях. Профессия как ресурс сохранения здоровья.	Игра: медицинские противопоказания к различным профессиям. Методика «Мое здоровье».
18. Понятие Профессиограммы.	Профессиограмма как сочетание описаний объективной и субъективной стороны труда. Объективная сторона труда: требования к квалификации, условия труда, орудия труда, режим работы и т.д. Субъективная сторона – профессионально важные качества.	Упражнение на разбор профессиограмм.

19. Социальные проблемы труда. Оценка потребностей современного рынка труда.	<b>«Надо»:</b> оценка потребностей современного рынка труда в Санкт-Петербурге. Как согласовывать потребности рынка труда в городе и стране со своими притязаниями.	Диагностика: Формула профессии (модификация методики Пряжникова). Игра «Кто нужен нашему городу?»
20. Обобщающий урок. Профессии будущего	Новые профессии – новые возможности	Упражнение «Портрет профессионала» – работа в командах по созданию психологических портретов профессионалов с помощью метафорических ассоциативных карт
<b>Раздел 3: Я в мире профессий.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
21. Классификация профессий.	Разделение профессий по предмету труда. Классификация профессий по характеру труда. Что такое «предмет труда», пять основных типов профессий по предмету труда. Понятие «характер» труда. Профессии «творческие» и «алгоритмические», их особенности и значимость в обществе.	Игра: Классификация профессий Диагностика: «Ориентация»
22. Профессии типа «человек- человек».	Описание профессий. Профессионально важные качества.	Тестирование: определение ведущего способа выхода из конфликта. Игра: Калейдоскоп помогающих профессий.
23. Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	Предмет труда: машины, механизмы. Профессиональные требования к уровню логического мышления и координации. Определение склонности к данному типу профессий.	Тестирование: психогеометрия Игра «Профессионально важные качества»
24. Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий.	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий. Предмет труда: знаки, тексты, символы. Профессиональные требования к уровню словесно- логического и математического мышления в разных профессиях.	Оценка уровня логического мышления: методика «Числовые ряды» (самодиагностика уровня математического мышления) и «Выделение существенных признаков» (самодиагностика уровня словесно-логического мышления).
25. Профессии типа «человек – природа». Описание профессии. Требования к профессионалу.	Предмет труда: объекты природы. Профессиональные требования к уровню предметно-действенного мышления. Знакомство с современными профессиями.	Игра: калейдоскоп естественно-научных профессий: биологи, экологи, зоологи, биотехнологи, биофизики,

	Необходимость изучения и защиты природы в современном мире.	биохимии и др. Упражнение: Требования к профессионалу.
26. Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	Предмет труда: произведения искусства. Профессиональные требования к уровню креативных способностей. Область применения своих способностей в зависимости от уровня их развития.	Тестирование: креативные способности. Оценка уровня креативности по проективному рисуночному тесту Уильямса
27. Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	Предмет труда: организация процессов. Многообразие областей применения организаторских и лидерских способностей. Современные требования к профессионалу – руководителю. Особенности предпринимательской деятельности.	Диагностика организаторских способностей Ролевая игра «Собеседование».
28. Жизненные ценности.	Ценности цели, Ценности средства Жизненные ценности и выбор профессии	Диагностика ранжирования ценностей по методике Рокича. Игра: Мои ценности цели и ценности средства
29. Карьерные ориентации, построение карьерного пути.	Соотношение понятий «профессия» и «карьера». Современные представления о карьере как о профессиональном жизненном пути.	Диагностика: измеритель карьерных ориентаций. Упражнение: Карьерные решения. Знакомство с профессиональной карьерой успешных в различных сферах профессионалов.
30. Помогите себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Понятия: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Создание планинга по реализации стратегии профессионального выбора.
31. Мои профессиональные намерения.	Определения типа профессии по предмету и характеру труда в соответствии со своими склонностями и способностями.	Определение профессиональной направленности личности: тест Голланда Анализ диагностики, составление психологического портрета. Игра: Примерочная

		профессий
32. Профессиональные учебные заведения города, уровни образования Профессиональное образование. Куда идти учиться?	Колледжи и Вузы Санкт-Петербурга. Знакомство с образовательными учреждениями среднего и высшего профессионального образования района и Санкт-Петербурга. Механизмы взаимодействия рынка труда и образовательных услуг. Типичные ошибки при выборе профессии и образовательного учреждения.	Встреча с представителями Колледжа. Обзор учебных заведений профессионального образования в сети интернет – самостоятельная работа с сайтами учебных заведений. Заполнение таблицы учебных заведений
33. Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	Встреча с представителями приемной компании Вузов	Экскурсия в Горный университет
34. Мой образовательный маршрут. Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута. Особенности разных уровней образования	Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута.	Упражнения на завершение обучения «Чемодан в дорогу». Методика «Интервью с самим собой».
35. Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план»	Заполнение итоговой таблицы. Принятие решения по направлению будущей профессиональной деятельности и построение индивидуального образовательного маршрута.	Методика: «Я через 10 лет» Систематизация индивидуальных результатов
36. Итоговое занятие. Моя будущая профессия	Подведение итогов	Защита проектов, Анкета обратной связи.

### Планируемые результаты

#### Личностные результаты:

–научатся соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии станет более развитым, пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования;

–научатся составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его, использовать приёмы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;

–приобретут опыт анализа информации о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка.

#### Метапредметные результаты:

**регулятивные:** к концу года учащиеся разовьют:

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;

***познавательные:***

- будут уметь:
- ✓ выстраивать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи,
- ✓ строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;

***коммуникативные:***

- будут уметь:
- ✓ организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе,
- ✓ находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов сторон;
- ✓ формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Предметные результаты:**

- познакомятся:
- ✓ со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии;
- ✓ с основами психологии личности;
- ✓ с требованиями, предъявляемыми профессиями к физической форме и состоянию здоровья человека;
- ✓ с построением индивидуального профессионального маршрута;
- ✓ сформируют адекватное представление учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий.

**Учащиеся будут знать:**

- основы общей психологии, основные психологические термины;
- особенности личности человека и свои собственные;
- правила выбора профессии;
- требования к современному профессионалу;
- потребности современного рынка труда.

**Учащиеся будут уметь:**

- строить свои отношения с окружающими;
- отстаивать свои права конструктивным способом;
- на основе самодиагностики и знаний о мире профессий выбирать правильный профессиональный путь.

**Планируемый результат программы:** адекватный, осознанный выбор профессии, построение личного профессионального плана обучающегося.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Профи-микс» на 2025/2026 учебный год**  
**298-1 (среда)**

Месяц	Число	Раздел программы.	Количество часов	Итого часов в месяц
		Тема. Содержание		
сентябрь		Раздел программы «Вводное занятие»		12
	03.09	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях по программе. Диагностика учащихся	3	
		Раздел программы: «Образ Я»		
	10.09	Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его познания.	3	
	17.09	Готовность к профессиональному самоопределению. Самооценка. Я – концепция	3	
	24.09	Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента. Тест Айзенка для подростков Влияние темперамента на выбор профессии	3	
октябрь	01.10	Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия.	3	15
	08.10	Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание.	3	
	15.10	Память. Виды памяти. Развитие памяти	3	
	22.10	Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	3	
	29.10	Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные. Как развить способности.	3	
ноябрь	05.11	Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация». Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей.	3	12
	12.11	Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.	3	
	19.11	Обобщающий урок. Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	3	
		Раздел 2: Формула выбора профессии.		
	26.11	Представление о себе и выбор профессии. Типы профессий. Роль самооценки в выборе профессии.	3	
декабрь	03.12	Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии. Ошибки при выборе профессии.	3	12
	10.12	Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль», Связь предмета и профессии.	3	
	17.12	Возможности личности в профессиональной деятельности.	3	
	24.12	Здоровье и выбор профессии.	3	
январь	14.01	Понятие профессиограммы.	3	9
	21.01	Социальные проблемы труда. Оценка потребностей современного рынка труда.	3	
	28.01	Обобщающий урок. Профессии будущего	3	
февраль	04.02	Классификация профессий.	3	12
	11.02	Профессии типа «человек-человек». Описание	3	

		профессий.		
	18.02	Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	3	
	25.02	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессии. Определение уровня развития логического и пространственного мышления	3	
март	04.03	Профессии типа «человек – природа». Описание профессии. Требования к профессионалу	3	12
	11.03	Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	3	
	18.03	Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	3	
	25.03	Жизненные ценности. Методика Рокича	3	
апрель	01.04	Карьерные ориентации. Построение карьерного пути.	3	15
	08.04	Помоги себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Мои профессиональные намерения.	3	
	15.04	Изучение требований к современному специалисту.	3	
	22.04	Профессиональное образование, уровни образования. Куда идти учиться? Профессиональные учебные заведения города.	3	
	29.04	Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	3	
май	06.05	Понятие образовательного маршрута. Мой образовательный маршрут Конструирование образовательного маршрута.	3	9
	13.05	Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план».	3	
	20.05	Самопрезентация проекта «Мой личный профессиональный план». Итоговое занятие.	3	
<b>Итого часов:</b>			<b>108</b>	<b>108</b>

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
протокол № 1 от 29.08. 2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_ В.В.Худова  
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e  
Владелец: Худова Виктория Валентиновна  
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Рабочая программа дополнительной  
общеразвивающей программы**

**«Профи-микс»**

**Год обучения - 1  
№ группы – 298-2 СТО**

**Разработчик:**  
педагог дополнительного образования



## Рабочая программа 1 год обучения

### Задачи:

#### *обучающие:*

- ознакомить обучающихся с основными психологическими понятиями, необходимыми для осознанного выбора профессии;
- актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся с интеллектуальными нарушениями за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда, их соотношении со своими интересами и возможностями;
- повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании;
- ознакомить учащихся со спецификой профессиональной деятельности и новыми формами организации труда в условиях рыночных отношений;

#### *развивающие:*

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- формировать у учащихся собственное представление о мире профессий, своём личностном потенциале и профессионально важных качествах, присущих отдельным типам профессий.
- развивать познавательных процессов, расширение представлений о мире профессий;
- развивать у учащихся с интеллектуальными нарушениями способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях;
- формировать у учащихся с интеллектуальными нарушениями умения соотносить свои склонности и способности с требованиями профессиональной деятельности;

#### *воспитательные:*

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- воспитывать мотивированное жизненно-заинтересованное отношения к труду и формирование соответствующих качеств личности: умения работать в коллективе, чувства самостоятельности, самоутверждения, ответственности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1: Образ Я		
Тема	Теория	Практика
1. Организационно-вводное занятие	- расписание занятий, цели и задачи обучения на текущий год; Правила поведения в учреждении. Правила техники безопасности. Презентация программы. Обсуждение правил поведения на занятиях по программе и в коллективе.	Игра «Знакомство», Задание: для чего мне нужна эта программа обучения, диагностика: проективные методики
2. Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его	Знакомство с понятиями: личность, образ «Я», самопознание, самоанализ.	Игра «Кто я», диагностика по методике «Я»

познания.		
3. Готовность к профессиональному самоопределению. Самооценка. Я – концепция	Понятие: самооценка, как формируется самооценка, как она влияет на успешность личности	Игра на платформе LearningApps на закрепление материала Тестирование
4. Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента. Тест Айзенка для подростков Влияние темперамента на выбор профессии	История возникновения понятия «Темперамент», типы темперамента в соответствии с учением Гиппократ, современные понятия о типах нервной системы и их соответствие типам темперамента.	Диагностика типа темперамента по тесту Айзенка. Просмотр презентации
5. Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия.	Понятия: Ощущения, восприятие, ведущие каналы восприятия, особенности восприятия	Диагностика: «Аудиал, визуал, кинестетик»
6. Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание.	Определение понятия «внимание». Роль внимания в познавательной деятельности человека, типы внимания.	Диагностика: корректурная проба, распределение внимания.
7. Память. Виды памяти. Развитие памяти.	Понятие «память», виды памяти по объему, долговременная, кратковременная и оперативная память.	диагностические методики изучения познавательных процессов.
8. Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	Что такое «мышление», отличие процесса мышления от других познавательных процессов. Как развить мышление. Пять типов мышления. Определение типа мышления.	Диагностика: «Определение типа мышления»
9. Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные.	Виды способностей: общие и специальные. Условия развития способностей. Способности и профессиональная пригодность.	Тестирование Оценка способностей школьника. Упражнения «Мои способности», «В чем я профессионал?»
10. Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация». Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей	Что такое «коммуникация», понятие «успешная коммуникация». Различные виды коммуникации. Деловое общение, правила делового общения. Личностное общение. Определение уровня коммуникативных и организаторских склонностей.	Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей. Просмотр презентации «Нетворкинг» Составление и ранжирование списка знакомых «Кто мне может и чем помочь в выборе профессии»
11. Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.	Признаки делового общения; способы разрешения конфликтов;	Диагностика «Уровень конфликтности». Игра на платформе LearningApps на закрепление материала

12. Обобщающий урок. Образ –Я. Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	Обобщение пройденного материала. Интернет – ресурсы для определения своих личностных особенностей	Игра «Внутреннее созерцание» Диагностика «Мой портрет». Анкета в гугл-форме. Опрос по пройденной теме через гугл-форму
<b>Раздел 2: Формула выбора профессии.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
13. Представление о себе и выбор профессии. Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий.	Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий. Уровень притязаний, от чего он зависит. Чем необходимо руководствоваться при выборе профессии.	Игра «Классификация профессий»
14. Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии. Ошибки при выборе профессии	Что такое «профессия». «специальность», «должность». Совершенствование в труде. Зачем мы работаем? Составление формулы выбора профессии	Групповая дискуссия «Как мы выбираем». Упражнение «МОГУ, ХОЧУ, НАДО».
15. Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль», Связь предмета и профессии	« <b>Хочу</b> »: роль собственных стремлений при выборе профессии. Определение интересов в выборе профессии, Связь школьных предметов и профессий: где могут пригодиться школьные знания?	Диагностика по методике «Профиль»
16. Возможности личности в профессиональной деятельности.	« <b>Могу</b> »: учет собственных возможностей в профессиональной деятельности. Необходимость учета особенностей типа темперамента при выборе профессии.	Упражнение на соотнесение различных профессий и типа темперамента.
17. Здоровье и выбор профессии	Профессия и здоровье. Медицинские требования в различных профессиях. Профессия как ресурс сохранения здоровья.	Игра: медицинские противопоказания к различным профессиям. Методика «Мое здоровье».
18. Понятие Профессиограммы.	Профессиограмма как сочетание описаний объективной и субъективной стороны труда. Объективная сторона труда: требования к квалификации, условия труда, орудия труда, режим работы и т.д. Субъективная сторона – профессионально важные качества.	Упражнение на разбор профессиограмм.

19. Социальные проблемы труда. Оценка потребностей современного рынка труда.	<b>«Надо»:</b> оценка потребностей современного рынка труда в Санкт-Петербурге. Как согласовывать потребности рынка труда в городе и стране со своими притязаниями.	Диагностика: Формула профессии (модификация методики Пряжникова). Игра «Кто нужен нашему городу?»
20. Обобщающий урок. Профессии будущего	Новые профессии – новые возможности	Упражнение «Портрет профессионала» – работа в командах по созданию психологических портретов профессионалов с помощью метафорических ассоциативных карт
<b>Раздел 3: Я в мире профессий.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
21. Классификация профессий.	Разделение профессий по предмету труда. Классификация профессий по характеру труда. Что такое «предмет труда», пять основных типов профессий по предмету труда. Понятие «характер» труда. Профессии «творческие» и «алгоритмические», их особенности и значимость в обществе.	Игра: Классификация профессий Диагностика: «Ориентация»
22. Профессии типа «человек- человек».	Описание профессий. Профессионально важные качества.	Тестирование: определение ведущего способа выхода из конфликта. Игра: Калейдоскоп помогающих профессий.
23. Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	Предмет труда: машины, механизмы. Профессиональные требования к уровню логического мышления и координации. Определение склонности к данному типу профессий.	Тестирование: психогеометрия Игра «Профессионально важные качества»
24. Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий.	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий. Предмет труда: знаки, тексты, символы. Профессиональные требования к уровню словесно- логического и математического мышления в разных профессиях.	Оценка уровня логического мышления: методика «Числовые ряды» (самодиагностика уровня математического мышления) и «Выделение существенных признаков» (самодиагностика уровня словесно-логического мышления).
25. Профессии типа «человек – природа». Описание профессии. Требования к профессионалу.	Предмет труда: объекты природы. Профессиональные требования к уровню предметно-действенного мышления. Знакомство с современными профессиями.	Игра: калейдоскоп естественно-научных профессий: биологи, экологи, зоологи, биотехнологи, биофизики,

	Необходимость изучения и защиты природы в современном мире.	биохимии и др. Упражнение: Требования к профессионалу.
26. Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	Предмет труда: произведения искусства. Профессиональные требования к уровню креативных способностей. Область применения своих способностей в зависимости от уровня их развития.	Тестирование: креативные способности. Оценка уровня креативности по проективному рисуночному тесту Уильямса
27. Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	Предмет труда: организация процессов. Многообразие областей применения организаторских и лидерских способностей. Современные требования к профессионалу – руководителю. Особенности предпринимательской деятельности.	Диагностика организаторских способностей Ролевая игра «Собеседование».
28. Жизненные ценности.	Ценности цели, Ценности средства Жизненные ценности и выбор профессии	Диагностика ранжирования ценностей по методике Рокича. Игра: Мои ценности цели и ценности средства
29. Карьерные ориентации, построение карьерного пути.	Соотношение понятий «профессия» и «карьера». Современные представления о карьере как о профессиональном жизненном пути.	Диагностика: измеритель карьерных ориентаций. Упражнение: Карьерные решения. Знакомство с профессиональной карьерой успешных в различных сферах профессионалов.
30. Помогите себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Понятия: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Создание планинга по реализации стратегии профессионального выбора.
31. Мои профессиональные намерения.	Определения типа профессии по предмету и характеру труда в соответствии со своими склонностями и способностями.	Определение профессиональной направленности личности: тест Голланда Анализ диагностики, составление психологического портрета. Игра: Примерочная

		профессий
32. Профессиональные учебные заведения города, уровни образования Профессиональное образование. Куда идти учиться?	Колледжи и Вузы Санкт-Петербурга. Знакомство с образовательными учреждениями среднего и высшего профессионального образования района и Санкт-Петербурга. Механизмы взаимодействия рынка труда и образовательных услуг. Типичные ошибки при выборе профессии и образовательного учреждения.	Встреча с представителями Колледжа. Обзор учебных заведений профессионального образования в сети интернет – самостоятельная работа с сайтами учебных заведений. Заполнение таблицы учебных заведений
33. Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	Встреча с представителями приемной компании Вузов	Экскурсия в Горный университет
34. Мой образовательный маршрут. Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута. Особенности разных уровней образования	Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута.	Упражнения на завершение обучения «Чемодан в дорогу». Методика «Интервью с самим собой».
35. Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план»	Заполнение итоговой таблицы. Принятие решения по направлению будущей профессиональной деятельности и построение индивидуального образовательного маршрута.	Методика: «Я через 10 лет» Систематизация индивидуальных результатов
36. Итоговое занятие. Моя будущая профессия	Подведение итогов	Защита проектов, Анкета обратной связи.

### Планируемые результаты

#### Личностные результаты:

–научатся соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии станет более развитым, пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования;

–научатся составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его, использовать приёмы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;

–приобретут опыт анализа информации о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка.

#### Метапредметные результаты:

**регулятивные:** к концу года учащиеся разовьют:

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;

***познавательные:***

- будут уметь:
- ✓ выстраивать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи,
- ✓ строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;

***коммуникативные:***

- будут уметь:
- ✓ организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе,
- ✓ находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов сторон;
- ✓ формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Предметные результаты:**

- познакомятся:
- ✓ со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии;
- ✓ с основами психологии личности;
- ✓ с требованиями, предъявляемыми профессиями к физической форме и состоянию здоровья человека;
- ✓ с построением индивидуального профессионального маршрута;
- ✓ сформируют адекватное представление учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий.

**Учащиеся будут знать:**

- основы общей психологии, основные психологические термины;
- особенности личности человека и свои собственные;
- правила выбора профессии;
- требования к современному профессионалу;
- потребности современного рынка труда.

**Учащиеся будут уметь:**

- строить свои отношения с окружающими;
- отстаивать свои права конструктивным способом;
- на основе самодиагностики и знаний о мире профессий выбирать правильный профессиональный путь.

**Планируемый результат программы:** адекватный, осознанный выбор профессии, построение личного профессионального плана обучающегося.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Профи-микс» на 2025/2026 учебный год**  
**298-2 (четверг)**

Месяц	Число	Раздел программы.	Количество часов	Итого часов в месяц
		Тема. Содержание		
сентябрь		Раздел программы «Вводное занятие»		12
	04.09	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях по программе. Диагностика учащихся	3	
		Раздел программы: «Образ Я»		
	11.09	Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его познания.	3	
	18.09	Готовность к профессиональному самоопределению. Самооценка. Я – концепция	3	
	25.09	Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента. Тест Айзенка для подростков Влияние темперамента на выбор профессии	3	
октябрь	02.10	Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия.	3	15
	09.10	Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание.	3	
	16.10	Память. Виды памяти. Развитие памяти	3	
	23.10	Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	3	
	30.10	Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные. Как развить способности.	3	
ноябрь	06.11	Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация». Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей.	3	12
	13.11	Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.	3	
	20.11	Обобщающий урок. Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	3	
		Раздел 2: Формула выбора профессии.		
	27.11	Представление о себе и выбор профессии. Типы профессий. Роль самооценки в выборе профессии.	3	
декабрь	04.12	Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии. Ошибки при выборе профессии.	3	12
	11.12	Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль», Связь предмета и профессии.	3	
	18.12	Возможности личности в профессиональной деятельности.	3	
	25.12	Здоровье и выбор профессии.	3	
январь	15.01	Понятие профессиограммы.	3	9
	22.01	Социальные проблемы труда. Оценка потребностей современного рынка труда.	3	
	29.01	Обобщающий урок. Профессии будущего	3	
февраль	04.02	Классификация профессий.	3	12
	11.02	Профессии типа «человек-человек». Описание	3	



		профессий.		
	18.02	Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	3	
	25.02	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессии. Определение уровня развития логического и пространственного мышления	3	
март	04.03	Профессии типа «человек – природа». Описание профессии. Требования к профессионалу	3	12
	11.03	Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	3	
	18.03	Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	3	
	25.03	Жизненные ценности. Методика Рокича	3	
апрель	01.04	Карьерные ориентации. Построение карьерного пути.	3	15
	08.04	Помоги себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Мои профессиональные намерения.	3	
	15.04	Изучение требований к современному специалисту.	3	
	22.04	Профессиональное образование, уровни образования. Куда идти учиться? Профессиональные учебные заведения города.	3	
	29.04	Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	3	
май	07.05	Понятие образовательного маршрута. Мой образовательный маршрут Конструирование образовательного маршрута.	3	9
	14.05	Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план».	3	
	21.05	Самопрезентация проекта «Мой личный профессиональный план». Итоговое занятие.	3	
<b>Итого часов:</b>			<b>108</b>	<b>108</b>

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
протокол № 1 от 29.08. 2025

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор \_\_\_\_\_ В.В.Худова  
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e  
Владелец: Худова Виктория Валентиновна  
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Рабочая программа дополнительной  
общеразвивающей программы**

**«Профи-микс»**

**Год обучения - 1  
№ группы – 298-3 СТО**

**Разработчик:**

педагог дополнительного образования

## Рабочая программа 1 год обучения

### Задачи:

#### *обучающие:*

- ознакомить обучающихся с основными психологическими понятиями, необходимыми для осознанного выбора профессии;
- актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся с интеллектуальными нарушениями за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда, их соотношении со своими интересами и возможностями;
- повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании;
- ознакомить учащихся со спецификой профессиональной деятельности и новыми формами организации труда в условиях рыночных отношений;

#### *развивающие:*

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- формировать у учащихся собственное представление о мире профессий, своём личностном потенциале и профессионально важных качествах, присущих отдельным типам профессий.
- развивать познавательных процессов, расширение представлений о мире профессий;
- развивать у учащихся с интеллектуальными нарушениями способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях;
- формировать у учащихся с интеллектуальными нарушениями умения соотносить свои склонности и способности с требованиями профессиональной деятельности;

#### *воспитательные:*

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- воспитывать мотивированное жизненно-заинтересованное отношения к труду и формирование соответствующих качеств личности: умения работать в коллективе, чувства самостоятельности, самоутверждения, ответственности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1: Образ Я		
Тема	Теория	Практика
1. Организационно-вводное занятие	- расписание занятий, цели и задачи обучения на текущий год; Правила поведения в учреждении. Правила техники безопасности. Презентация программы. Обсуждение правил поведения на занятиях по программе и в коллективе.	Игра «Знакомство», Задание: для чего мне нужна эта программа обучения, диагностика: проективные методики
2. Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его	Знакомство с понятиями: личность, образ «Я», самопознание, самоанализ.	Игра «Кто я», диагностика по методике «Я»

познания.		
3. Готовность к профессиональному самоопределению. Самооценка. Я – концепция	Понятие: самооценка, как формируется самооценка, как она влияет на успешность личности	Игра на платформе LearningApps на закрепление материала Тестирование
4. Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента. Тест Айзенка для подростков Влияние темперамента на выбор профессии	История возникновения понятия «Темперамент», типы темперамента в соответствии с учением Гиппократ, современные понятия о типах нервной системы и их соответствие типам темперамента.	Диагностика типа темперамента по тесту Айзенка. Просмотр презентации
5. Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия.	Понятия: Ощущения, восприятие, ведущие каналы восприятия, особенности восприятия	Диагностика: «Аудиал, визуал, кинестетик»
6. Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание.	Определение понятия «внимание». Роль внимания в познавательной деятельности человека, типы внимания.	Диагностика: корректурная проба, распределение внимания.
7. Память. Виды памяти. Развитие памяти.	Понятие «память», виды памяти по объему, долговременная, кратковременная и оперативная память.	диагностические методики изучения познавательных процессов.
8. Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	Что такое «мышление», отличие процесса мышления от других познавательных процессов. Как развить мышление. Пять типов мышления. Определение типа мышления.	Диагностика: «Определение типа мышления»
9. Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные.	Виды способностей: общие и специальные. Условия развития способностей. Способности и профессиональная пригодность.	Тестирование Оценка способностей школьника. Упражнения «Мои способности», «В чем я профессионал?»
10. Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация». Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей	Что такое «коммуникация», понятие «успешная коммуникация». Различные виды коммуникации. Деловое общение, правила делового общения. Личностное общение. Определение уровня коммуникативных и организаторских склонностей.	Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей. Просмотр презентации «Нетворкинг» Составление и ранжирование списка знакомых «Кто мне может и чем помочь в выборе профессии»
11. Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.	Признаки делового общения; способы разрешения конфликтов;	Диагностика «Уровень конфликтности». Игра на платформе LearningApps на закрепление материала

12. Обобщающий урок. Образ –Я. Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	Обобщение пройденного материала. Интернет – ресурсы для определения своих личностных особенностей	Игра «Внутреннее созерцание» Диагностика «Мой портрет». Анкета в гугл-форме. Опрос по пройденной теме через гугл-форму
<b>Раздел 2: Формула выбора профессии.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
13. Представление о себе и выбор профессии. Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий.	Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий. Уровень притязаний, от чего он зависит. Чем необходимо руководствоваться при выборе профессии.	Игра «Классификация профессий»
14. Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии. Ошибки при выборе профессии	Что такое «профессия». «специальность», «должность». Совершенствование в труде. Зачем мы работаем? Составление формулы выбора профессии	Групповая дискуссия «Как мы выбираем». Упражнение «МОГУ, ХОЧУ, НАДО».
15. Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль», Связь предмета и профессии	« <b>Хочу</b> »: роль собственных стремлений при выборе профессии. Определение интересов в выборе профессии, Связь школьных предметов и профессий: где могут пригодиться школьные знания?	Диагностика по методике «Профиль»
16. Возможности личности в профессиональной деятельности.	« <b>Могу</b> »: учет собственных возможностей в профессиональной деятельности. Необходимость учета особенностей типа темперамента при выборе профессии.	Упражнение на соотнесение различных профессий и типа темперамента.
17. Здоровье и выбор профессии	Профессия и здоровье. Медицинские требования в различных профессиях. Профессия как ресурс сохранения здоровья.	Игра: медицинские противопоказания к различным профессиям. Методика «Мое здоровье».
18. Понятие Профессиограммы.	Профессиограмма как сочетание описаний объективной и субъективной стороны труда. Объективная сторона труда: требования к квалификации, условия труда, орудия труда, режим работы и т.д. Субъективная сторона – профессионально важные качества.	Упражнение на разбор профессиограмм.

19. Социальные проблемы труда. Оценка потребностей современного рынка труда.	<b>«Надо»:</b> оценка потребностей современного рынка труда в Санкт-Петербурге. Как согласовывать потребности рынка труда в городе и стране со своими притязаниями.	Диагностика: Формула профессии (модификация методики Пряжникова). Игра «Кто нужен нашему городу?»
20. Обобщающий урок. Профессии будущего	Новые профессии – новые возможности	Упражнение «Портрет профессионала» – работа в командах по созданию психологических портретов профессионалов с помощью метафорических ассоциативных карт
<b>Раздел 3: Я в мире профессий.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
21. Классификация профессий.	Разделение профессий по предмету труда. Классификация профессий по характеру труда. Что такое «предмет труда», пять основных типов профессий по предмету труда. Понятие «характер» труда. Профессии «творческие» и «алгоритмические», их особенности и значимость в обществе.	Игра: Классификация профессий Диагностика: «Ориентация»
22. Профессии типа «человек- человек».	Описание профессий. Профессионально важные качества.	Тестирование: определение ведущего способа выхода из конфликта. Игра: Калейдоскоп помогающих профессий.
23. Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	Предмет труда: машины, механизмы. Профессиональные требования к уровню логического мышления и координации. Определение склонности к данному типу профессий.	Тестирование: психогеометрия Игра «Профессионально важные качества»
24. Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий.	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий. Предмет труда: знаки, тексты, символы. Профессиональные требования к уровню словесно- логического и математического мышления в разных профессиях.	Оценка уровня логического мышления: методика «Числовые ряды» (самодиагностика уровня математического мышления) и «Выделение существенных признаков» (самодиагностика уровня словесно-логического мышления).
25. Профессии типа «человек – природа». Описание профессии. Требования к профессионалу.	Предмет труда: объекты природы. Профессиональные требования к уровню предметно-действенного мышления. Знакомство с современными профессиями.	Игра: калейдоскоп естественно-научных профессий: биологи, экологи, зоологи, биотехнологи, биофизики,

	Необходимость изучения и защиты природы в современном мире.	биохимии и др. Упражнение: Требования к профессионалу.
26. Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	Предмет труда: произведения искусства. Профессиональные требования к уровню креативных способностей. Область применения своих способностей в зависимости от уровня их развития.	Тестирование: креативные способности. Оценка уровня креативности по проективному рисуночному тесту Уильямса
27. Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	Предмет труда: организация процессов. Многообразие областей применения организаторских и лидерских способностей. Современные требования к профессионалу – руководителю. Особенности предпринимательской деятельности.	Диагностика организаторских способностей Ролевая игра «Собеседование».
28. Жизненные ценности.	Ценности цели, Ценности средства Жизненные ценности и выбор профессии	Диагностика ранжирования ценностей по методике Рокича. Игра: Мои ценности цели и ценности средства
29. Карьерные ориентации, построение карьерного пути.	Соотношение понятий «профессия» и «карьера». Современные представления о карьере как о профессиональном жизненном пути.	Диагностика: измеритель карьерных ориентаций. Упражнение: Карьерные решения. Знакомство с профессиональной карьерой успешных в различных сферах профессионалов.
30. Помогите себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Понятия: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Создание планинга по реализации стратегии профессионального выбора.
31. Мои профессиональные намерения.	Определения типа профессии по предмету и характеру труда в соответствии со своими склонностями и способностями.	Определение профессиональной направленности личности: тест Голланда Анализ диагностики, составление психологического портрета. Игра: Примерочная

		профессий
32. Профессиональные учебные заведения города, уровни образования Профессиональное образование. Куда идти учиться?	Колледжи и Вузы Санкт-Петербурга. Знакомство с образовательными учреждениями среднего и высшего профессионального образования района и Санкт-Петербурга. Механизмы взаимодействия рынка труда и образовательных услуг. Типичные ошибки при выборе профессии и образовательного учреждения.	Встреча с представителями Колледжа. Обзор учебных заведений профессионального образования в сети интернет – самостоятельная работа с сайтами учебных заведений. Заполнение таблицы учебных заведений
33. Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	Встреча с представителями приемной компании Вузов	Экскурсия в Горный университет
34. Мой образовательный маршрут. Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута. Особенности разных уровней образования	Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута.	Упражнения на завершение обучения «Чемодан в дорогу». Методика «Интервью с самим собой».
35. Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план»	Заполнение итоговой таблицы. Принятие решения по направлению будущей профессиональной деятельности и построение индивидуального образовательного маршрута.	Методика: «Я через 10 лет» Систематизация индивидуальных результатов
36. Итоговое занятие. Моя будущая профессия	Подведение итогов	Защита проектов, Анкета обратной связи.

### Планируемые результаты

#### Личностные результаты:

–научатся соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии станет более развитым, пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования;

–научатся составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его, использовать приёмы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;

–приобретут опыт анализа информации о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка.

#### Метапредметные результаты:

**регулятивные:** к концу года учащиеся разовьют:

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;



- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;

***познавательные:***

- будут уметь:
- ✓ выстраивать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи,
- ✓ строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;

***коммуникативные:***

- будут уметь:
- ✓ организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе,
- ✓ находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов сторон;
- ✓ формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Предметные результаты:**

- познакомятся:
- ✓ со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии;
- ✓ с основами психологии личности;
- ✓ с требованиями, предъявляемыми профессиями к физической форме и состоянию здоровья человека;
- ✓ с построением индивидуального профессионального маршрута;
- ✓ сформируют адекватное представление учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий.

**Учащиеся будут знать:**

- основы общей психологии, основные психологические термины;
- особенности личности человека и свои собственные;
- правила выбора профессии;
- требования к современному профессионалу;
- потребности современного рынка труда.

**Учащиеся будут уметь:**

- строить свои отношения с окружающими;
- отстаивать свои права конструктивным способом;
- на основе самодиагностики и знаний о мире профессий выбирать правильный профессиональный путь.

**Планируемый результат программы:** адекватный, осознанный выбор профессии, построение личного профессионального плана обучающегося.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Профи-микс» на 2025/2026 учебный год**  
**298-3 (пятница)**

Месяц	Число	Раздел программы.	Количество часов	Итого часов в месяц
		Тема. Содержание		
сентябрь		Раздел программы «Вводное занятие»		12
	05.09	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях по программе. Диагностика учащихся	3	
		Раздел программы: «Образ Я»		
	12.09	Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его познания.	3	
	19.09	Готовность к профессиональному самоопределению. Самооценка. Я – концепция	3	
	26.09	Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента. Тест Айзенка для подростков Влияние темперамента на выбор профессии	3	
октябрь	03.10	Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия.	3	15
	10.10	Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание.	3	
	17.10	Память. Виды памяти. Развитие памяти	3	
	24.10	Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	3	
	31.10	Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные. Как развить способности.	3	
ноябрь	07.11	Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация». Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей.	3	12
	14.11	Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.	3	
	21.11	Обобщающий урок. Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	3	
		Раздел 2: Формула выбора профессии.		
	28.11	Представление о себе и выбор профессии. Типы профессий. Роль самооценки в выборе профессии.	3	
декабрь	05.12	Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии. Ошибки при выборе профессии.	3	12
	12.12	Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль», Связь предмета и профессии.	3	
	19.12	Возможности личности в профессиональной деятельности.	3	
	26.12	Здоровье и выбор профессии.	3	
январь	09.01	Понятие профессиограммы.	3	12
	16.01	Социальные проблемы труда. Оценка потребностей современного рынка труда.	3	
	23.01	Обобщающий урок. Профессии будущего	3	
	30.01	Классификация профессий.	3	
февраль	06.02	Профессии типа «человек-человек». Описание профессий.	3	12
	13.02	Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	3	
	20.02	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессии. Определение уровня развития логического и	3	

		пространственного мышления		
	27.02	Профессии типа «человек – природа». Описание профессии. Требования к профессионалу	3	
март	06.03	Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	3	12
	13.03	Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	3	
	20.03	Жизненные ценности. Методика Рокича	3	
	27.03	Карьерные ориентации. Построение карьерного пути.	3	
апрель	03.04	Помоги себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Мои профессиональные намерения.	3	12
	10.04	Изучение требований к современному специалисту.	3	
	17.04	Профессиональное образование, уровни образования. Куда идти учиться? Профессиональные учебные заведения города	3	
	24.04	Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	3	
май	08.05	Понятие образовательного маршрута. Мой образовательный маршрут Конструирование образовательного маршрута.	3	9
	15.05	Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план»	3	
	22.05	Самопрезентация проекта «Мой личный профессиональный план». Итоговое занятие.	3	
<b>Итого часов:</b>			<b>108</b>	<b>108</b>

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
протокол № 1 от 29.08. 2025

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор \_\_\_\_\_ В.В.Худова  
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e  
Владелец: Худова Виктория Валентиновна  
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Рабочая программа дополнительной  
общеразвивающей программы**

**«Профи-микс»**

**Год обучения - 1  
№ группы – 303-1 СТО**

**Разработчик:**

педагог дополнительного образования

## Рабочая программа 1 год обучения

### **Задачи:**

#### **обучающие:**

- ознакомить обучающихся с основными психологическими понятиями, необходимыми для осознанного выбора профессии;
- актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся с интеллектуальными нарушениями за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда, их соотношении со своими интересами и возможностями;
- повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании;
- ознакомить учащихся со спецификой профессиональной деятельности и новыми формами организации труда в условиях рыночных отношений;

#### **развивающие:**

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- формировать у учащихся собственное представление о мире профессий, своём личностном потенциале и профессионально важных качествах, присущих отдельным типам профессий.
- развивать познавательных процессов, расширение представлений о мире профессий;
- развивать у учащихся с интеллектуальными нарушениями способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях;
- формировать у учащихся с интеллектуальными нарушениями умения соотносить свои склонности и способности с требованиями профессиональной деятельности;

#### **воспитательные:**

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- воспитывать мотивированное жизненно-заинтересованное отношения к труду и формирование соответствующих качеств личности: умения работать в коллективе, чувства самостоятельности, самоутверждения, ответственности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1: Образ Я		
Тема	Теория	Практика
1. Организационно-вводное занятие	- расписание занятий, цели и задачи обучения на текущий год; Правила поведения в учреждении. Правила техники безопасности. Презентация программы. Обсуждение правил поведения на занятиях по программе и в коллективе.	Игра «Знакомство», Задание: для чего мне нужна эта программа обучения, диагностика: проективные методики
2. Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его	Знакомство с понятиями: личность, образ «Я», самопознание, самоанализ.	Игра «Кто я», диагностика по методике «Я»

познания.		
3. Готовность к профессиональному самоопределению. Самооценка. Я – концепция	Понятие: самооценка, как формируется самооценка, как она влияет на успешность личности	Игра на платформе LearningApps на закрепление материала Тестирование
4. Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента. Тест Айзенка для подростков Влияние темперамента на выбор профессии	История возникновения понятия «Темперамент», типы темперамента в соответствии с учением Гиппократ, современные понятия о типах нервной системы и их соответствие типам темперамента.	Диагностика типа темперамента по тесту Айзенка. Просмотр презентации
5. Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия.	Понятия: Ощущения, восприятие, ведущие каналы восприятия, особенности восприятия	Диагностика: «Аудиал, визуал, кинестетик»
6. Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание.	Определение понятия «внимание». Роль внимания в познавательной деятельности человека, типы внимания.	Диагностика: корректурная проба, распределение внимания.
7. Память. Виды памяти. Развитие памяти.	Понятие «память», виды памяти по объему, долговременная, кратковременная и оперативная память.	диагностические методики изучения познавательных процессов.
8. Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	Что такое «мышление», отличие процесса мышления от других познавательных процессов. Как развить мышление. Пять типов мышления. Определение типа мышления.	Диагностика: «Определение типа мышления»
9. Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные.	Виды способностей: общие и специальные. Условия развития способностей. Способности и профессиональная пригодность.	Тестирование Оценка способностей школьника. Упражнения «Мои способности», «В чем я профессионал?»
10. Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация». Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей	Что такое «коммуникация», понятие «успешная коммуникация». Различные виды коммуникации. Деловое общение, правила делового общения. Личностное общение. Определение уровня коммуникативных и организаторских склонностей.	Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей. Просмотр презентации «Нетворкинг» Составление и ранжирование списка знакомых «Кто мне может и чем помочь в выборе профессии»
11. Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.	Признаки делового общения; способы разрешения конфликтов;	Диагностика «Уровень конфликтности». Игра на платформе LearningApps на закрепление материала

12. Обобщающий урок. Образ –Я. Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	Обобщение пройденного материала. Интернет – ресурсы для определения своих личностных особенностей	Игра «Внутреннее созерцание» Диагностика «Мой портрет». Анкета в гугл-форме. Опрос по пройденной теме через гугл-форму
<b>Раздел 2: Формула выбора профессии.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
13. Представление о себе и выбор профессии. Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий.	Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий. Уровень притязаний, от чего он зависит. Чем необходимо руководствоваться при выборе профессии.	Игра «Классификация профессий»
14. Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии. Ошибки при выборе профессии	Что такое «профессия». «специальность», «должность». Совершенствование в труде. Зачем мы работаем? Составление формулы выбора профессии	Групповая дискуссия «Как мы выбираем». Упражнение «МОГУ, ХОЧУ, НАДО».
15. Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль», Связь предмета и профессии	« <b>Хочу</b> »: роль собственных стремлений при выборе профессии. Определение интересов в выборе профессии, Связь школьных предметов и профессий: где могут пригодиться школьные знания?	Диагностика по методике «Профиль»
16. Возможности личности в профессиональной деятельности.	« <b>Могу</b> »: учет собственных возможностей в профессиональной деятельности. Необходимость учета особенностей типа темперамента при выборе профессии.	Упражнение на соотнесение различных профессий и типа темперамента.
17. Здоровье и выбор профессии	Профессия и здоровье. Медицинские требования в различных профессиях. Профессия как ресурс сохранения здоровья.	Игра: медицинские противопоказания к различным профессиям. Методика «Мое здоровье».
18. Понятие Профессиограммы.	Профессиограмма как сочетание описаний объективной и субъективной стороны труда. Объективная сторона труда: требования к квалификации, условия труда, орудия труда, режим работы и т.д. Субъективная сторона – профессионально важные качества.	Упражнение на разбор профессиограмм.

19. Социальные проблемы труда. Оценка потребностей современного рынка труда.	<b>«Надо»:</b> оценка потребностей современного рынка труда в Санкт-Петербурге. Как согласовывать потребности рынка труда в городе и стране со своими притязаниями.	Диагностика: Формула профессии (модификация методики Пряжникова). Игра «Кто нужен нашему городу?»
20. Обобщающий урок. Профессии будущего	Новые профессии – новые возможности	Упражнение «Портрет профессионала» – работа в командах по созданию психологических портретов профессионалов с помощью метафорических ассоциативных карт
<b>Раздел 3: Я в мире профессий.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
21. Классификация профессий.	Разделение профессий по предмету труда. Классификация профессий по характеру труда. Что такое «предмет труда», пять основных типов профессий по предмету труда. Понятие «характер» труда. Профессии «творческие» и «алгоритмические», их особенности и значимость в обществе.	Игра: Классификация профессий Диагностика: «Ориентация»
22. Профессии типа «человек- человек».	Описание профессий. Профессионально важные качества.	Тестирование: определение ведущего способа выхода из конфликта. Игра: Калейдоскоп помогающих профессий.
23. Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	Предмет труда: машины, механизмы. Профессиональные требования к уровню логического мышления и координации. Определение склонности к данному типу профессий.	Тестирование: психогеометрия Игра «Профессионально важные качества»
24. Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий.	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий. Предмет труда: знаки, тексты, символы. Профессиональные требования к уровню словесно- логического и математического мышления в разных профессиях.	Оценка уровня логического мышления: методика «Числовые ряды» (самодиагностика уровня математического мышления) и «Выделение существенных признаков» (самодиагностика уровня словесно-логического мышления).
25. Профессии типа «человек – природа». Описание профессии. Требования к профессионалу.	Предмет труда: объекты природы. Профессиональные требования к уровню предметно-действенного мышления. Знакомство с современными профессиями.	Игра: калейдоскоп естественно-научных профессий: биологи, экологи, зоологи, биотехнологи, биофизики,



	Необходимость изучения и защиты природы в современном мире.	биохимии и др. Упражнение: Требования к профессионалу.
26. Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	Предмет труда: произведения искусства. Профессиональные требования к уровню креативных способностей. Область применения своих способностей в зависимости от уровня их развития.	Тестирование: креативные способности. Оценка уровня креативности по проективному рисуночному тесту Уильямса
27. Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	Предмет труда: организация процессов. Многообразие областей применения организаторских и лидерских способностей. Современные требования к профессионалу – руководителю. Особенности предпринимательской деятельности.	Диагностика организаторских способностей Ролевая игра «Собеседование».
28. Жизненные ценности.	Ценности цели, Ценности средства Жизненные ценности и выбор профессии	Диагностика ранжирования ценностей по методике Рокича. Игра: Мои ценности цели и ценности средства
29. Карьерные ориентации, построение карьерного пути.	Соотношение понятий «профессия» и «карьера». Современные представления о карьере как о профессиональном жизненном пути.	Диагностика: измеритель карьерных ориентаций. Упражнение: Карьерные решения. Знакомство с профессиональной карьерой успешных в различных сферах профессионалов.
30. Помоги себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Понятия: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Создание планинга по реализации стратегии профессионального выбора.
31. Мои профессиональные намерения.	Определения типа профессии по предмету и характеру труда в соответствии со своими склонностями и способностями.	Определение профессиональной направленности личности: тест Голланда Анализ диагностики, составление психологического портрета. Игра: Примерочная

		профессий
32. Профессиональные учебные заведения города, уровни образования Профессиональное образование. Куда идти учиться?	Колледжи и Вузы Санкт-Петербурга. Знакомство с образовательными учреждениями среднего и высшего профессионального образования района и Санкт-Петербурга. Механизмы взаимодействия рынка труда и образовательных услуг. Типичные ошибки при выборе профессии и образовательного учреждения.	Встреча с представителями Колледжа. Обзор учебных заведений профессионального образования в сети интернет – самостоятельная работа с сайтами учебных заведений. Заполнение таблицы учебных заведений
33. Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	Встреча с представителями приемной компании Вузов	Экскурсия в Горный университет
34. Мой образовательный маршрут. Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута. Особенности разных уровней образования	Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута.	Упражнения на завершение обучения «Чемодан в дорогу». Методика «Интервью с самим собой».
35. Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план»	Заполнение итоговой таблицы. Принятие решения по направлению будущей профессиональной деятельности и построение индивидуального образовательного маршрута.	Методика: «Я через 10 лет» Систематизация индивидуальных результатов
36. Итоговое занятие. Моя будущая профессия	Подведение итогов	Защита проектов, Анкета обратной связи.

### Планируемые результаты

#### Личностные результаты:

–научатся соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии станет более развитым, пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования;

–научатся составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его, использовать приёмы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;

–приобретут опыт анализа информации о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка.

#### Метапредметные результаты:

**регулятивные:** к концу года учащиеся разовьют:

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;

***познавательные:***

- будут уметь:
- ✓ выстраивать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи,
- ✓ строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;

***коммуникативные:***

- будут уметь:
- ✓ организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе,
- ✓ находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов сторон;
- ✓ формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Предметные результаты:**

- познакомятся:
- ✓ со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии;
- ✓ с основами психологии личности;
- ✓ с требованиями, предъявляемыми профессиями к физической форме и состоянию здоровья человека;
- ✓ с построением индивидуального профессионального маршрута;
- ✓ сформируют адекватное представление учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий.

**Учащиеся будут знать:**

- основы общей психологии, основные психологические термины;
- особенности личности человека и свои собственные;
- правила выбора профессии;
- требования к современному профессионалу;
- потребности современного рынка труда.

**Учащиеся будут уметь:**

- строить свои отношения с окружающими;
- отстаивать свои права конструктивным способом;
- на основе самодиагностики и знаний о мире профессий выбирать правильный профессиональный путь.

**Планируемый результат программы:** адекватный, осознанный выбор профессии, построение личного профессионального плана обучающегося.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Профи-микс» на 2025/2026 учебный год**  
**303-1 (вторник)**

Месяц	Число	Раздел программы.	Количество часов	Итого часов в месяц
		Тема. Содержание		
сентябрь	Раздел программы «Вводное занятие»			12
	09	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях по программе. Диагностика учащихся	3	
	Раздел программы: «Образ Я»			
	16	Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его познания.	3	
	23	Готовность к профессиональному самоопределению. Самооценка. Я – концепция	3	
	30	Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента. Тест Айзенка для подростков Влияние темперамента на выбор профессии	3	
октябрь	07	Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия.	3	12
	14	Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание.	3	
	21	Память. Виды памяти. Развитие памяти	3	
	28	Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	3	
ноябрь	11	Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные	3	9
	18	Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация». Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей	3	
	25	Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.	3	
декабрь	02	Обобщающий урок. Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	3	15
	Раздел 2: Формула выбора профессии			
	09	Представление о себе и выбор профессии. Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий	3	
	16	Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии. Ошибки при выборе профессии.	3	
	23	Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль», Связь предмета и профессии	3	
	30	Возможности личности в профессиональной деятельности	3	
январь	13	Здоровье и выбор профессии	3	9
	20	Понятие профессиограммы.	3	
	27	Социальные проблемы труда. Оценка потребностей современного рынка труда.	3	
февраль	03	Обобщающий урок. Профессии будущего	3	12
	Раздел 3: Я в мире профессий			
	10	Классификация профессий	3	
	17	Профессии типа «человек- человек». Описание профессий.	3	
	24	Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	3	
март	03	Профессии типа «человек – знаковая система». Описание	3	15

		профессии. Определение уровня развития логического и пространственного мышления		
	10	Профессии типа «человек – природа». Описание профессии. Требования к профессионалу	3	
	17	Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	3	
	24	Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	3	
	31	Жизненные ценности, методика Рокича.	3	
апрель	07	Карьерные ориентации, построение карьерного пути.	3	12
	14	Помоги себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие Soft skills в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	3	
	21	Мои профессиональные намерения	3	
	28	Профессиональные учебные заведения города, уровни образования Профессиональное образование. Куда идти учиться?	3	
май	05	Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	3	12
	12	Мой образовательный маршрут Конструирование образовательного маршрута. Понятие образовательного маршрута. Особенности разных уровней образования	3	
	19	Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план».	3	
	26	Итоговое занятие. Самопрезентация проекта «Мой личный профессиональный план»	3	
<b>Итого часов:</b>			<b>108</b>	<b>108</b>

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
протокол № 1 от 29.08. 2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_ В.В.Худова  
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e  
Владелец: Худова Виктория Валентиновна  
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Рабочая программа дополнительной  
общеразвивающей программы**

**«Профи-микс»**

**Год обучения - 1  
№ группы – 303-2 СТО**

**Разработчик:**  
педагог дополнительного образования

## Рабочая программа 1 год обучения

### **Задачи:**

#### **обучающие:**

- ознакомить обучающихся с основными психологическими понятиями, необходимыми для осознанного выбора профессии;
- актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся с интеллектуальными нарушениями за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда, их соотношении со своими интересами и возможностями;
- повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании;
- ознакомить учащихся со спецификой профессиональной деятельности и новыми формами организации труда в условиях рыночных отношений;

#### **развивающие:**

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- формировать у учащихся собственное представление о мире профессий, своём личностном потенциале и профессионально важных качествах, присущих отдельным типам профессий.
- развивать познавательных процессов, расширение представлений о мире профессий;
- развивать у учащихся с интеллектуальными нарушениями способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях;
- формировать у учащихся с интеллектуальными нарушениями умения соотносить свои склонности и способности с требованиями профессиональной деятельности;

#### **воспитательные:**

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- воспитывать мотивированное жизненно-заинтересованное отношения к труду и формирование соответствующих качеств личности: умения работать в коллективе, чувства самостоятельности, самоутверждения, ответственности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1: Образ Я		
Тема	Теория	Практика
1. Организационно-вводное занятие	- расписание занятий, цели и задачи обучения на текущий год; Правила поведения в учреждении. Правила техники безопасности. Презентация программы. Обсуждение правил поведения на занятиях по программе и в коллективе.	Игра «Знакомство», Задание: для чего мне нужна эта программа обучения, диагностика: проективные методики
2. Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его	Знакомство с понятиями: личность, образ «Я», самопознание, самоанализ.	Игра «Кто я», диагностика по методике «Я»

познания.		
3. Готовность к профессиональному самоопределению. Самооценка. Я – концепция	Понятие: самооценка, как формируется самооценка, как она влияет на успешность личности	Игра на платформе LearningApps на закрепление материала Тестирование
4. Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента. Тест Айзенка для подростков Влияние темперамента на выбор профессии	История возникновения понятия «Темперамент», типы темперамента в соответствии с учением Гиппократ, современные понятия о типах нервной системы и их соответствие типам темперамента.	Диагностика типа темперамента по тесту Айзенка. Просмотр презентации
5. Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия.	Понятия: Ощущения, восприятие, ведущие каналы восприятия, особенности восприятия	Диагностика: «Аудиал, визуал, кинестетик»
6. Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание.	Определение понятия «внимание». Роль внимания в познавательной деятельности человека, типы внимания.	Диагностика: корректурная проба, распределение внимания.
7. Память. Виды памяти. Развитие памяти.	Понятие «память», виды памяти по объему, долговременная, кратковременная и оперативная память.	диагностические методики изучения познавательных процессов.
8. Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	Что такое «мышление», отличие процесса мышления от других познавательных процессов. Как развить мышление. Пять типов мышления. Определение типа мышления.	Диагностика: «Определение типа мышления»
9. Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные.	Виды способностей: общие и специальные. Условия развития способностей. Способности и профессиональная пригодность.	Тестирование Оценка способностей школьника. Упражнения «Мои способности», «В чем я профессионал?»
10. Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация». Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей	Что такое «коммуникация», понятие «успешная коммуникация». Различные виды коммуникации. Деловое общение, правила делового общения. Личностное общение. Определение уровня коммуникативных и организаторских склонностей.	Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей. Просмотр презентации «Нетворкинг» Составление и ранжирование списка знакомых «Кто мне может и чем помочь в выборе профессии»
11. Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.	Признаки делового общения; способы разрешения конфликтов;	Диагностика «Уровень конфликтности». Игра на платформе LearningApps на закрепление материала



12. Обобщающий урок. Образ –Я. Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	Обобщение пройденного материала. Интернет – ресурсы для определения своих личностных особенностей	Игра «Внутреннее созерцание» Диагностика «Мой портрет». Анкета в гугл-форме. Опрос по пройденной теме через гугл-форму
<b>Раздел 2: Формула выбора профессии.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
13. Представление о себе и выбор профессии. Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий.	Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий. Уровень притязаний, от чего он зависит. Чем необходимо руководствоваться при выборе профессии.	Игра «Классификация профессий»
14. Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии. Ошибки при выборе профессии	Что такое «профессия». «специальность», «должность». Совершенствование в труде. Зачем мы работаем? Составление формулы выбора профессии	Групповая дискуссия «Как мы выбираем». Упражнение «МОГУ, ХОЧУ, НАДО».
15. Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль», Связь предмета и профессии	« <b>Хочу</b> »: роль собственных стремлений при выборе профессии. Определение интересов в выборе профессии, Связь школьных предметов и профессий: где могут пригодиться школьные знания?	Диагностика по методике «Профиль»
16. Возможности личности в профессиональной деятельности.	« <b>Могу</b> »: учет собственных возможностей в профессиональной деятельности. Необходимость учета особенностей типа темперамента при выборе профессии.	Упражнение на соотнесение различных профессий и типа темперамента.
17. Здоровье и выбор профессии	Профессия и здоровье. Медицинские требования в различных профессиях. Профессия как ресурс сохранения здоровья.	Игра: медицинские противопоказания к различным профессиям. Методика «Мое здоровье».
18. Понятие Профессиограммы.	Профессиограмма как сочетание описаний объективной и субъективной стороны труда. Объективная сторона труда: требования к квалификации, условия труда, орудия труда, режим работы и т.д. Субъективная сторона – профессионально важные качества.	Упражнение на разбор профессиограмм.

19. Социальные проблемы труда. Оценка потребностей современного рынка труда.	<b>«Надо»:</b> оценка потребностей современного рынка труда в Санкт-Петербурге. Как согласовывать потребности рынка труда в городе и стране со своими притязаниями.	Диагностика: Формула профессии (модификация методики Пряжникова). Игра «Кто нужен нашему городу?»
20. Обобщающий урок. Профессии будущего	Новые профессии – новые возможности	Упражнение «Портрет профессионала» – работа в командах по созданию психологических портретов профессионалов с помощью метафорических ассоциативных карт
<b>Раздел 3: Я в мире профессий.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
21. Классификация профессий.	Разделение профессий по предмету труда. Классификация профессий по характеру труда. Что такое «предмет труда», пять основных типов профессий по предмету труда. Понятие «характер» труда. Профессии «творческие» и «алгоритмические», их особенности и значимость в обществе.	Игра: Классификация профессий Диагностика: «Ориентация»
22. Профессии типа «человек- человек».	Описание профессий. Профессионально важные качества.	Тестирование: определение ведущего способа выхода из конфликта. Игра: Калейдоскоп помогающих профессий.
23. Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	Предмет труда: машины, механизмы. Профессиональные требования к уровню логического мышления и координации. Определение склонности к данному типу профессий.	Тестирование: психогеометрия Игра «Профессионально важные качества»
24. Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий.	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий. Предмет труда: знаки, тексты, символы. Профессиональные требования к уровню словесно- логического и математического мышления в разных профессиях.	Оценка уровня логического мышления: методика «Числовые ряды» (самодиагностика уровня математического мышления) и «Выделение существенных признаков» (самодиагностика уровня словесно-логического мышления).
25. Профессии типа «человек – природа». Описание профессии. Требования к профессионалу.	Предмет труда: объекты природы. Профессиональные требования к уровню предметно-действенного мышления. Знакомство с современными профессиями.	Игра: калейдоскоп естественно-научных профессий: биологи, экологи, зоологи, биотехнологи, биофизики,

	Необходимость изучения и защиты природы в современном мире.	биохимии и др. Упражнение: Требования к профессионалу.
26. Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	Предмет труда: произведения искусства. Профессиональные требования к уровню креативных способностей. Область применения своих способностей в зависимости от уровня их развития.	Тестирование: креативные способности. Оценка уровня креативности по проективному рисуночному тесту Уильямса
27. Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	Предмет труда: организация процессов. Многообразие областей применения организаторских и лидерских способностей. Современные требования к профессионалу – руководителю. Особенности предпринимательской деятельности.	Диагностика организаторских способностей Ролевая игра «Собеседование».
28. Жизненные ценности.	Ценности цели, Ценности средства Жизненные ценности и выбор профессии	Диагностика ранжирования ценностей по методике Рокича. Игра: Мои ценности цели и ценности средства
29. Карьерные ориентации, построение карьерного пути.	Соотношение понятий «профессия» и «карьера». Современные представления о карьере как о профессиональном жизненном пути.	Диагностика: измеритель карьерных ориентаций. Упражнение: Карьерные решения. Знакомство с профессиональной карьерой успешных в различных сферах профессионалов.
30. Помогите себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Понятия: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Создание планинга по реализации стратегии профессионального выбора.
31. Мои профессиональные намерения.	Определения типа профессии по предмету и характеру труда в соответствии со своими склонностями и способностями.	Определение профессиональной направленности личности: тест Голланда Анализ диагностики, составление психологического портрета. Игра: Примерочная

		профессий
32. Профессиональные учебные заведения города, уровни образования Профессиональное образование. Куда идти учиться?	Колледжи и Вузы Санкт-Петербурга. Знакомство с образовательными учреждениями среднего и высшего профессионального образования района и Санкт-Петербурга. Механизмы взаимодействия рынка труда и образовательных услуг. Типичные ошибки при выборе профессии и образовательного учреждения.	Встреча с представителями Колледжа. Обзор учебных заведений профессионального образования в сети интернет – самостоятельная работа с сайтами учебных заведений. Заполнение таблицы учебных заведений
33. Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	Встреча с представителями приемной компании Вузов	Экскурсия в Горный университет
34. Мой образовательный маршрут. Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута. Особенности разных уровней образования	Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута.	Упражнения на завершение обучения «Чемодан в дорогу». Методика «Интервью с самим собой».
35. Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план»	Заполнение итоговой таблицы. Принятие решения по направлению будущей профессиональной деятельности и построение индивидуального образовательного маршрута.	Методика: «Я через 10 лет» Систематизация индивидуальных результатов
36. Итоговое занятие. Моя будущая профессия	Подведение итогов	Защита проектов, Анкета обратной связи.

### Планируемые результаты

#### Личностные результаты:

–научатся соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии станет более развитым, пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования;

–научатся составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его, использовать приёмы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;

–приобретут опыт анализа информации о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка.

#### Метапредметные результаты:

**регулятивные:** к концу года учащиеся разовьют:

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;

***познавательные:***

- будут уметь:
- ✓ выстраивать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи,
- ✓ строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;

***коммуникативные:***

- будут уметь:
- ✓ организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе,
- ✓ находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов сторон;
- ✓ формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Предметные результаты:**

- познакомятся:
- ✓ со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии;
- ✓ с основами психологии личности;
- ✓ с требованиями, предъявляемыми профессиями к физической форме и состоянию здоровья человека;
- ✓ с построением индивидуального профессионального маршрута;
- ✓ сформируют адекватное представление учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий.

**Учащиеся будут знать:**

- основы общей психологии, основные психологические термины;
- особенности личности человека и свои собственные;
- правила выбора профессии;
- требования к современному профессионалу;
- потребности современного рынка труда.

**Учащиеся будут уметь:**

- строить свои отношения с окружающими;
- отстаивать свои права конструктивным способом;
- на основе самодиагностики и знаний о мире профессий выбирать правильный профессиональный путь.

**Планируемый результат программы:** адекватный, осознанный выбор профессии, построение личного профессионального плана обучающегося.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Профи-микс» на 2025/2026 учебный год**  
**303-2 (среда)**

Месяц	Число	Раздел программы.	Количество часов	Итого часов в месяц
		Тема. Содержание		
сентябрь	Раздел программы «Вводное занятие»			9
	10	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях по программе. Диагностика учащихся	3	
	Раздел программы: «Образ Я»			
	17	Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его познания.	3	
	24	Готовность к профессиональному самоопределению. Самооценка. Я – концепция	3	
октябрь	01	Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента. Тест Айзенка для подростков Влияние темперамента на выбор профессии	3	15
	08	Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия.	3	
	15	Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание.	3	
	22	Память. Виды памяти. Развитие памяти	3	
	29	Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	3	
ноябрь	05	Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные	3	12
	12	Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация». Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей	3	
	19	Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.	3	
	26	Обобщающий урок. Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	3	
	Раздел 2: Формула выбора профессии			
декабрь	03	Представление о себе и выбор профессии. Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий.	3	12
	10	Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии. Ошибки при выборе профессии.	3	
	17	Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль», Связь предмета и профессии	3	
	24	Возможности личности в профессиональной деятельности	3	
январь	14	Здоровье и выбор профессии	3	9
	21	Понятие профессиограммы	3	
	28	Социальные проблемы труда. Оценка потребностей современного рынка труда.	3	
	Раздел 3: Я в мире профессий			
февраль	04	Обобщающий урок. Профессии будущего	3	12
	11	Классификация профессий.	3	
	18	Профессии типа «человек- человек». Описание профессий.	3	
	25	Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	3	
март	04	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессии. Определение уровня развития логического и	3	12

		пространственного мышления		
	11	Профессии типа «человек – природа». Описание профессии. Требования к профессионалу	3	
	18	Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	3	
	25	Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	3	
апрель	01	Жизненные ценности, методика Рокича	3	15
	08	Карьерные ориентации, построение карьерного пути	3	
	15	Помоги себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие Soft skills в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	3	
	22	Мои профессиональные намерения.	3	
	29	Профессиональные учебные заведения города, уровни образования Профессиональное образование. Куда идти учиться?	3	
май	06	Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	3	12
	13	Мой образовательный маршрут Конструирование образовательного маршрута. Понятие образовательного маршрута. Особенности разных уровней образования	3	
	20	Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план».	3	
	27	Итоговое занятие. Самопрезентация проекта «Мой личный профессиональный план»	3	
<b>Итого часов:</b>			<b>108</b>	<b>108</b>

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
протокол № 1 от 29.08. 2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_ В.В.Худова  
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e  
Владелец: Худова Виктория Валентиновна  
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Рабочая программа дополнительной  
общеразвивающей программы**

**«Профи-микс»**

**Год обучения - 1  
№ группы – 303-3 СТО**

**Разработчик:**  
педагог дополнительного образования



## Рабочая программа 1 год обучения

### Задачи:

#### *обучающие:*

- ознакомить обучающихся с основными психологическими понятиями, необходимыми для осознанного выбора профессии;
- актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся с интеллектуальными нарушениями за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда, их соотношении со своими интересами и возможностями;
- повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании;
- ознакомить учащихся со спецификой профессиональной деятельности и новыми формами организации труда в условиях рыночных отношений;

#### *развивающие:*

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- формировать у учащихся собственное представления о мире профессий, своём личностном потенциале и профессионально важных качествах, присущих отдельным типам профессий.
- развивать познавательных процессов, расширение представлений о мире профессий;
- развивать у учащихся с интеллектуальными нарушениями способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях;
- формировать у учащихся с интеллектуальными нарушениями умения соотносить свои склонности и способности с требованиями профессиональной деятельности;

#### *воспитательные:*

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- воспитывать мотивированное жизненно-заинтересованное отношения к труду и формирование соответствующих качеств личности: умения работать в коллективе, чувства самостоятельности, самоутверждения, ответственности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1: Образ Я		
Тема	Теория	Практика
1. Организационно-вводное занятие	- расписание занятий, цели и задачи обучения на текущий год; Правила поведения в учреждении. Правила техники безопасности. Презентация программы. Обсуждение правил поведения на занятиях по программе и в коллективе.	Игра «Знакомство», Задание: для чего мне нужна эта программа обучения, диагностика: проективные методики
2. Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его	Знакомство с понятиями: личность, образ «Я», самопознание, самоанализ.	Игра «Кто я», диагностика по методике «Я»

познания.		
3. Готовность к профессиональному самоопределению. Самооценка. Я – концепция	Понятие: самооценка, как формируется самооценка, как она влияет на успешность личности	Игра на платформе LearningApps на закрепление материала Тестирование
4. Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента. Тест Айзенка для подростков Влияние темперамента на выбор профессии	История возникновения понятия «Темперамент», типы темперамента в соответствии с учением Гиппократ, современные понятия о типах нервной системы и их соответствие типам темперамента.	Диагностика типа темперамента по тесту Айзенка. Просмотр презентации
5. Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия.	Понятия: Ощущения, восприятие, ведущие каналы восприятия, особенности восприятия	Диагностика: «Аудиал, визуал, кинестетик»
6. Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание.	Определение понятия «внимание». Роль внимания в познавательной деятельности человека, типы внимания.	Диагностика: корректурная проба, распределение внимания.
7. Память. Виды памяти. Развитие памяти.	Понятие «память», виды памяти по объему, долговременная, кратковременная и оперативная память.	диагностические методики изучения познавательных процессов.
8. Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	Что такое «мышление», отличие процесса мышления от других познавательных процессов. Как развить мышление. Пять типов мышления. Определение типа мышления.	Диагностика: «Определение типа мышления»
9. Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные.	Виды способностей: общие и специальные. Условия развития способностей. Способности и профессиональная пригодность.	Тестирование Оценка способностей школьника. Упражнения «Мои способности», «В чем я профессионал?»
10. Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация». Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей	Что такое «коммуникация», понятие «успешная коммуникация». Различные виды коммуникации. Деловое общение, правила делового общения. Личностное общение. Определение уровня коммуникативных и организаторских склонностей.	Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей. Просмотр презентации «Нетворкинг» Составление и ранжирование списка знакомых «Кто мне может и чем помочь в выборе профессии»
11. Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.	Признаки делового общения; способы разрешения конфликтов;	Диагностика «Уровень конфликтности». Игра на платформе LearningApps на закрепление материала

12. Обобщающий урок. Образ –Я. Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	Обобщение пройденного материала. Интернет – ресурсы для определения своих личностных особенностей	Игра «Внутреннее созерцание» Диагностика «Мой портрет». Анкета в гугл-форме. Опрос по пройденной теме через гугл-форму
<b>Раздел 2: Формула выбора профессии.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
13. Представление о себе и выбор профессии. Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий.	Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий. Уровень притязаний, от чего он зависит. Чем необходимо руководствоваться при выборе профессии.	Игра «Классификация профессий»
14. Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии. Ошибки при выборе профессии	Что такое «профессия». «специальность», «должность». Совершенствование в труде. Зачем мы работаем? Составление формулы выбора профессии	Групповая дискуссия «Как мы выбираем». Упражнение «МОГУ, ХОЧУ, НАДО».
15. Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль», Связь предмета и профессии	« <b>Хочу</b> »: роль собственных стремлений при выборе профессии. Определение интересов в выборе профессии, Связь школьных предметов и профессий: где могут пригодиться школьные знания?	Диагностика по методике «Профиль»
16. Возможности личности в профессиональной деятельности.	« <b>Могу</b> »: учет собственных возможностей в профессиональной деятельности. Необходимость учета особенностей типа темперамента при выборе профессии.	Упражнение на соотнесение различных профессий и типа темперамента.
17. Здоровье и выбор профессии	Профессия и здоровье. Медицинские требования в различных профессиях. Профессия как ресурс сохранения здоровья.	Игра: медицинские противопоказания к различным профессиям. Методика «Мое здоровье».
18. Понятие Профессиограммы.	Профессиограмма как сочетание описаний объективной и субъективной стороны труда. Объективная сторона труда: требования к квалификации, условия труда, орудия труда, режим работы и т.д. Субъективная сторона – профессионально важные качества.	Упражнение на разбор профессиограмм.

19. Социальные проблемы труда. Оценка потребностей современного рынка труда.	<b>«Надо»:</b> оценка потребностей современного рынка труда в Санкт-Петербурге. Как согласовывать потребности рынка труда в городе и стране со своими притязаниями.	Диагностика: Формула профессии (модификация методики Пряжникова). Игра «Кто нужен нашему городу?»
20. Обобщающий урок. Профессии будущего	Новые профессии – новые возможности	Упражнение «Портрет профессионала» – работа в командах по созданию психологических портретов профессионалов с помощью метафорических ассоциативных карт
<b>Раздел 3: Я в мире профессий.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
21. Классификация профессий.	Разделение профессий по предмету труда. Классификация профессий по характеру труда. Что такое «предмет труда», пять основных типов профессий по предмету труда. Понятие «характер» труда. Профессии «творческие» и «алгоритмические», их особенности и значимость в обществе.	Игра: Классификация профессий Диагностика: «Ориентация»
22. Профессии типа «человек- человек».	Описание профессий. Профессионально важные качества.	Тестирование: определение ведущего способа выхода из конфликта. Игра: Калейдоскоп помогающих профессий.
23. Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	Предмет труда: машины, механизмы. Профессиональные требования к уровню логического мышления и координации. Определение склонности к данному типу профессий.	Тестирование: психогеометрия Игра «Профессионально важные качества»
24. Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий.	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий. Предмет труда: знаки, тексты, символы. Профессиональные требования к уровню словесно- логического и математического мышления в разных профессиях.	Оценка уровня логического мышления: методика «Числовые ряды» (самодиагностика уровня математического мышления) и «Выделение существенных признаков» (самодиагностика уровня словесно-логического мышления).
25. Профессии типа «человек – природа». Описание профессии. Требования к профессионалу.	Предмет труда: объекты природы. Профессиональные требования к уровню предметно-действенного мышления. Знакомство с современными профессиями.	Игра: калейдоскоп естественно-научных профессий: биологи, экологи, зоологи, биотехнологи, биофизики,

	Необходимость изучения и защиты природы в современном мире.	биохимии и др. Упражнение: Требования к профессионалу.
26. Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	Предмет труда: произведения искусства. Профессиональные требования к уровню креативных способностей. Область применения своих способностей в зависимости от уровня их развития.	Тестирование: креативные способности. Оценка уровня креативности по проективному рисуночному тесту Уильямса
27. Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	Предмет труда: организация процессов. Многообразие областей применения организаторских и лидерских способностей. Современные требования к профессионалу – руководителю. Особенности предпринимательской деятельности.	Диагностика организаторских способностей Ролевая игра «Собеседование».
28. Жизненные ценности.	Ценности цели, Ценности средства Жизненные ценности и выбор профессии	Диагностика ранжирования ценностей по методике Рокича. Игра: Мои ценности цели и ценности средства
29. Карьерные ориентации, построение карьерного пути.	Соотношение понятий «профессия» и «карьера». Современные представления о карьере как о профессиональном жизненном пути.	Диагностика: измеритель карьерных ориентаций. Упражнение: Карьерные решения. Знакомство с профессиональной карьерой успешных в различных сферах профессионалов.
30. Помогите себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Понятия: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Создание планинга по реализации стратегии профессионального выбора.
31. Мои профессиональные намерения.	Определения типа профессии по предмету и характеру труда в соответствии со своими склонностями и способностями.	Определение профессиональной направленности личности: тест Голланда Анализ диагностики, составление психологического портрета. Игра: Примерочная

		профессий
32. Профессиональные учебные заведения города, уровни образования Профессиональное образование. Куда идти учиться?	Колледжи и Вузы Санкт-Петербурга. Знакомство с образовательными учреждениями среднего и высшего профессионального образования района и Санкт-Петербурга. Механизмы взаимодействия рынка труда и образовательных услуг. Типичные ошибки при выборе профессии и образовательного учреждения.	Встреча с представителями Колледжа. Обзор учебных заведений профессионального образования в сети интернет – самостоятельная работа с сайтами учебных заведений. Заполнение таблицы учебных заведений
33. Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	Встреча с представителями приемной компании Вузов	Экскурсия в Горный университет
34. Мой образовательный маршрут. Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута. Особенности разных уровней образования	Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута.	Упражнения на завершение обучения «Чемодан в дорогу». Методика «Интервью с самим собой».
35. Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план»	Заполнение итоговой таблицы. Принятие решения по направлению будущей профессиональной деятельности и построение индивидуального образовательного маршрута.	Методика: «Я через 10 лет» Систематизация индивидуальных результатов
36. Итоговое занятие. Моя будущая профессия	Подведение итогов	Защита проектов, Анкета обратной связи.

### Планируемые результаты

#### Личностные результаты:

–научатся соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии станет более развитым, пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования;

–научатся составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его, использовать приёмы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;

–приобретут опыт анализа информации о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка.

#### Метапредметные результаты:

**регулятивные:** к концу года учащиеся разовьют:

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;

***познавательные:***

- будут уметь:
- ✓ выстраивать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи,
- ✓ строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;

***коммуникативные:***

- будут уметь:
- ✓ организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе,
- ✓ находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов сторон;
- ✓ формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Предметные результаты:**

- познакомятся:
- ✓ со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии;
- ✓ с основами психологии личности;
- ✓ с требованиями, предъявляемыми профессиями к физической форме и состоянию здоровья человека;
- ✓ с построением индивидуального профессионального маршрута;
- ✓ сформируют адекватное представление учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий.

**Учащиеся будут знать:**

- основы общей психологии, основные психологические термины;
- особенности личности человека и свои собственные;
- правила выбора профессии;
- требования к современному профессионалу;
- потребности современного рынка труда.

**Учащиеся будут уметь:**

- строить свои отношения с окружающими;
- отстаивать свои права конструктивным способом;
- на основе самодиагностики и знаний о мире профессий выбирать правильный профессиональный путь.

**Планируемый результат программы:** адекватный, осознанный выбор профессии, построение личного профессионального плана обучающегося.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Профи-микс» на 2025/2026 учебный год**  
**303-3 (четверг)**

Месяц	Число	Раздел программы.	Колич ество часов	Итого часов в месяц
		Тема. Содержание		
сентябрь	Раздел программы «Вводное занятие»			9
	11	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях по программе. Диагностика учащихся	3	
	Раздел программы: «Образ Я»			
	18	Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его познания.	3	
	25	Готовность к профессиональному самоопределению. Самооценка. Я – концепция	3	
октябрь	02	Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента. Тест Айзенка для подростков Влияние темперамента на выбор профессии	3	15
	09	Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия.	3	
	16	Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание.	3	
	23	Память. Виды памяти. Развитие памяти	3	
	30	Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	3	
ноябрь	06	Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные	3	12
	13	Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация». Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей	3	
	20	Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.	3	
	27	Обобщающий урок. Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	3	
	Раздел 2: Формула выбора профессии			
декабрь	04	Представление о себе и выбор профессии. Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий.	3	12
	11	Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии. Ошибки при выборе профессии.	3	
	18	Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль», Связь предмета и профессии	3	
	25	Возможности личности в профессиональной деятельности	3	
январь	15	Здоровье и выбор профессии	3	9
	22	Понятие профессиограммы	3	
	29	Социальные проблемы труда. Оценка потребностей современного рынка труда.	3	
	Раздел 3: Я в мире профессий			
февраль	05	Обобщающий урок. Профессии будущего	3	12
	12	Классификация профессий.	3	
	19	Профессии типа «человек- человек». Описание профессий.	3	
	26	Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	3	



март	05	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессии. Определение уровня развития логического и пространственного мышления	3	12
	12	Профессии типа «человек – природа». Описание профессии. Требования к профессионалу	3	
	19	Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	3	
	26	Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	3	
апрель	02	Жизненные ценности, методика Рокича	3	15
	09	Карьерные ориентации, построение карьерного пути	3	
	16	Помоги себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие Soft skills в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	3	
	23	Мои профессиональные намерения.	3	
	30	Профессиональные учебные заведения города, уровни образования Профессиональное образование. Куда идти учиться?	3	
май	07	Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	3	12
	14	Мой образовательный маршрут Конструирование образовательного маршрута. Понятие образовательного маршрута. Особенности разных уровней образования	3	
	21	Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план».	3	
	28	Итоговое занятие. Самопрезентация проекта «Мой личный профессиональный план»	3	
<b>Итого часов:</b>			<b>108</b>	<b>108</b>

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
протокол № 1 от 29.08. 2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_ В.В.Худова  
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e  
Владелец: Худова Виктория Валентиновна  
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Рабочая программа дополнительной  
общеразвивающей программы**

**«Профи-микс»**

**Год обучения - 1  
№ группы – 313-1 СТО**

**Разработчик:**  
педагог дополнительного образования

## Рабочая программа 1 год обучения

### Задачи:

#### *обучающие:*

- ознакомить обучающихся с основными психологическими понятиями, необходимыми для осознанного выбора профессии;
- актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся с интеллектуальными нарушениями за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда, их соотношении со своими интересами и возможностями;
- повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании;
- ознакомить учащихся со спецификой профессиональной деятельности и новыми формами организации труда в условиях рыночных отношений;

#### *развивающие:*

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- формировать у учащихся собственное представление о мире профессий, своём личностном потенциале и профессионально важных качествах, присущих отдельным типам профессий.
- развивать познавательных процессов, расширение представлений о мире профессий;
- развивать у учащихся с интеллектуальными нарушениями способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях;
- формировать у учащихся с интеллектуальными нарушениями умения соотносить свои склонности и способности с требованиями профессиональной деятельности;

#### *воспитательные:*

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- воспитывать мотивированное жизненно-заинтересованное отношения к труду и формирование соответствующих качеств личности: умения работать в коллективе, чувства самостоятельности, самоутверждения, ответственности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1: Образ Я		
Тема	Теория	Практика
1. Организационно-вводное занятие	- расписание занятий, цели и задачи обучения на текущий год; Правила поведения в учреждении. Правила техники безопасности. Презентация программы. Обсуждение правил поведения на занятиях по программе и в коллективе.	Игра «Знакомство», Задание: для чего мне нужна эта программа обучения, диагностика: проективные методики
2. Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его	Знакомство с понятиями: личность, образ «Я», самопознание, самоанализ.	Игра «Кто я», диагностика по методике «Я»

познания.		
3. Готовность к профессиональному самоопределению. Самооценка. Я – концепция	Понятие: самооценка, как формируется самооценка, как она влияет на успешность личности	Игра на платформе LearningApps на закрепление материала Тестирование
4. Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента. Тест Айзенка для подростков Влияние темперамента на выбор профессии	История возникновения понятия «Темперамент», типы темперамента в соответствии с учением Гиппократ, современные понятия о типах нервной системы и их соответствие типам темперамента.	Диагностика типа темперамента по тесту Айзенка. Просмотр презентации
5. Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия.	Понятия: Ощущения, восприятие, ведущие каналы восприятия, особенности восприятия	Диагностика: «Аудиал, визуал, кинестетик»
6. Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание.	Определение понятия «внимание». Роль внимания в познавательной деятельности человека, типы внимания.	Диагностика: корректурная проба, распределение внимания.
7. Память. Виды памяти. Развитие памяти.	Понятие «память», виды памяти по объему, долговременная, кратковременная и оперативная память.	диагностические методики изучения познавательных процессов.
8. Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	Что такое «мышление», отличие процесса мышления от других познавательных процессов. Как развить мышление. Пять типов мышления. Определение типа мышления.	Диагностика: «Определение типа мышления»
9. Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные.	Виды способностей: общие и специальные. Условия развития способностей. Способности и профессиональная пригодность.	Тестирование Оценка способностей школьника. Упражнения «Мои способности», «В чем я профессионал?»
10. Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация». Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей	Что такое «коммуникация», понятие «успешная коммуникация». Различные виды коммуникации. Деловое общение, правила делового общения. Личностное общение. Определение уровня коммуникативных и организаторских склонностей.	Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей. Просмотр презентации «Нетворкинг» Составление и ранжирование списка знакомых «Кто мне может и чем помочь в выборе профессии»
11. Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.	Признаки делового общения; способы разрешения конфликтов;	Диагностика «Уровень конфликтности». Игра на платформе LearningApps на закрепление материала

12. Обобщающий урок. Образ –Я. Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	Обобщение пройденного материала. Интернет – ресурсы для определения своих личностных особенностей	Игра «Внутреннее созерцание» Диагностика «Мой портрет». Анкета в гугл-форме. Опрос по пройденной теме через гугл-форму
<b>Раздел 2: Формула выбора профессии.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
13. Представление о себе и выбор профессии. Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий.	Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий. Уровень притязаний, от чего он зависит. Чем необходимо руководствоваться при выборе профессии.	Игра «Классификация профессий»
14. Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии. Ошибки при выборе профессии	Что такое «профессия». «специальность», «должность». Совершенствование в труде. Зачем мы работаем? Составление формулы выбора профессии	Групповая дискуссия «Как мы выбираем». Упражнение «МОГУ, ХОЧУ, НАДО».
15. Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль», Связь предмета и профессии	« <b>Хочу</b> »: роль собственных стремлений при выборе профессии. Определение интересов в выборе профессии, Связь школьных предметов и профессий: где могут пригодиться школьные знания?	Диагностика по методике «Профиль»
16. Возможности личности в профессиональной деятельности.	« <b>Могу</b> »: учет собственных возможностей в профессиональной деятельности. Необходимость учета особенностей типа темперамента при выборе профессии.	Упражнение на соотнесение различных профессий и типа темперамента.
17. Здоровье и выбор профессии	Профессия и здоровье. Медицинские требования в различных профессиях. Профессия как ресурс сохранения здоровья.	Игра: медицинские противопоказания к различным профессиям. Методика «Мое здоровье».
18. Понятие Профессиограммы.	Профессиограмма как сочетание описаний объективной и субъективной стороны труда. Объективная сторона труда: требования к квалификации, условия труда, орудия труда, режим работы и т.д. Субъективная сторона – профессионально важные качества.	Упражнение на разбор профессиограмм.

19. Социальные проблемы труда. Оценка потребностей современного рынка труда.	<b>«Надо»:</b> оценка потребностей современного рынка труда в Санкт-Петербурге. Как согласовывать потребности рынка труда в городе и стране со своими притязаниями.	Диагностика: Формула профессии (модификация методики Пряжникова). Игра «Кто нужен нашему городу?»
20. Обобщающий урок. Профессии будущего	Новые профессии – новые возможности	Упражнение «Портрет профессионала» – работа в командах по созданию психологических портретов профессионалов с помощью метафорических ассоциативных карт
<b>Раздел 3: Я в мире профессий.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
21. Классификация профессий.	Разделение профессий по предмету труда. Классификация профессий по характеру труда. Что такое «предмет труда», пять основных типов профессий по предмету труда. Понятие «характер» труда. Профессии «творческие» и «алгоритмические», их особенности и значимость в обществе.	Игра: Классификация профессий Диагностика: «Ориентация»
22. Профессии типа «человек- человек».	Описание профессий. Профессионально важные качества.	Тестирование: определение ведущего способа выхода из конфликта. Игра: Калейдоскоп помогающих профессий.
23. Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	Предмет труда: машины, механизмы. Профессиональные требования к уровню логического мышления и координации. Определение склонности к данному типу профессий.	Тестирование: психогеометрия Игра «Профессионально важные качества»
24. Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий.	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий. Предмет труда: знаки, тексты, символы. Профессиональные требования к уровню словесно- логического и математического мышления в разных профессиях.	Оценка уровня логического мышления: методика «Числовые ряды» (самодиагностика уровня математического мышления) и «Выделение существенных признаков» (самодиагностика уровня словесно-логического мышления).
25. Профессии типа «человек – природа». Описание профессии. Требования к профессионалу.	Предмет труда: объекты природы. Профессиональные требования к уровню предметно-действенного мышления. Знакомство с современными профессиями.	Игра: калейдоскоп естественно-научных профессий: биологи, экологи, зоологи, биотехнологи, биофизики,

	Необходимость изучения и защиты природы в современном мире.	биохимии и др. Упражнение: Требования к профессионалу.
26. Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	Предмет труда: произведения искусства. Профессиональные требования к уровню креативных способностей. Область применения своих способностей в зависимости от уровня их развития.	Тестирование: креативные способности. Оценка уровня креативности по проективному рисуночному тесту Уильямса
27. Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	Предмет труда: организация процессов. Многообразие областей применения организаторских и лидерских способностей. Современные требования к профессионалу – руководителю. Особенности предпринимательской деятельности.	Диагностика организаторских способностей Ролевая игра «Собеседование».
28. Жизненные ценности.	Ценности цели, Ценности средства Жизненные ценности и выбор профессии	Диагностика ранжирования ценностей по методике Рокича. Игра: Мои ценности цели и ценности средства
29. Карьерные ориентации, построение карьерного пути.	Соотношение понятий «профессия» и «карьера». Современные представления о карьере как о профессиональном жизненном пути.	Диагностика: измеритель карьерных ориентаций. Упражнение: Карьерные решения. Знакомство с профессиональной карьерой успешных в различных сферах профессионалов.
30. Помоги себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Понятия: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Создание планинга по реализации стратегии профессионального выбора.
31. Мои профессиональные намерения.	Определения типа профессии по предмету и характеру труда в соответствии со своими склонностями и способностями.	Определение профессиональной направленности личности: тест Голланда Анализ диагностики, составление психологического портрета. Игра: Примерочная

		профессий
32. Профессиональные учебные заведения города, уровни образования Профессиональное образование. Куда идти учиться?	Колледжи и Вузы Санкт-Петербурга. Знакомство с образовательными учреждениями среднего и высшего профессионального образования района и Санкт-Петербурга. Механизмы взаимодействия рынка труда и образовательных услуг. Типичные ошибки при выборе профессии и образовательного учреждения.	Встреча с представителями Колледжа. Обзор учебных заведений профессионального образования в сети интернет – самостоятельная работа с сайтами учебных заведений. Заполнение таблицы учебных заведений
33. Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	Встреча с представителями приемной компании Вузов	Экскурсия в Горный университет
34. Мой образовательный маршрут. Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута. Особенности разных уровней образования	Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута.	Упражнения на завершение обучения «Чемодан в дорогу». Методика «Интервью с самим собой».
35. Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план»	Заполнение итоговой таблицы. Принятие решения по направлению будущей профессиональной деятельности и построение индивидуального образовательного маршрута.	Методика: «Я через 10 лет» Систематизация индивидуальных результатов
36. Итоговое занятие. Моя будущая профессия	Подведение итогов	Защита проектов, Анкета обратной связи.

### Планируемые результаты

#### Личностные результаты:

–научатся соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии станет более развитым, пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования;

–научатся составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его, использовать приёмы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;

–приобретут опыт анализа информации о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка.

#### Метапредметные результаты:

**регулятивные:** к концу года учащиеся разовьют:

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;



- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;

***познавательные:***

- будут уметь:
- ✓ выстраивать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи,
- ✓ строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;

***коммуникативные:***

- будут уметь:
- ✓ организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе,
- ✓ находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов сторон;
- ✓ формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Предметные результаты:**

- познакомятся:
- ✓ со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии;
- ✓ с основами психологии личности;
- ✓ с требованиями, предъявляемыми профессиями к физической форме и состоянию здоровья человека;
- ✓ с построением индивидуального профессионального маршрута;
- ✓ сформируют адекватное представление учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий.

**Учащиеся будут знать:**

- основы общей психологии, основные психологические термины;
- особенности личности человека и свои собственные;
- правила выбора профессии;
- требования к современному профессионалу;
- потребности современного рынка труда.

**Учащиеся будут уметь:**

- строить свои отношения с окружающими;
- отстаивать свои права конструктивным способом;
- на основе самодиагностики и знаний о мире профессий выбирать правильный профессиональный путь.

**Планируемый результат программы:** адекватный, осознанный выбор профессии, построение личного профессионального плана обучающегося.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Профи-микс» на 2025/2026 учебный год**  
**313-1 (понедельник)**

Месяц	Число	Раздел программы.	Количество часов	Итого часов в месяц	
		Тема. Содержание			
сентябрь	Раздел программы «Вводное занятие»				15
	01	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях по программе. Диагностика учащихся	3		
	Раздел программы: «Образ Я»				
	08	Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его познания.	3		
	15	Готовность к профессиональному самоопределению. Самооценка. Я – концепция	3		
	22	Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента. Тест Айзенка для подростков Влияние темперамента на выбор профессии	3		
	29	Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия.	3		
октябрь	06	Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание.	3	12	
	13	Память. Виды памяти. Развитие памяти	3		
	20	Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	3		
	27	Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные	3		
ноябрь	03	Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация». Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей	3	12	
	10	Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.	3		
	17	Обобщающий урок. Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	3		
	Раздел 2: Формула выбора профессии				
	24	Представление о себе и выбор профессии. Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий	3		
декабрь	01	Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии. Ошибки при выборе профессии.	3	15	
	08	Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль», Связь предмета и профессии	3		
	15	Возможности личности в профессиональной деятельности	3		
	22	Здоровье и выбор профессии	3		
	29	Понятие профессиограммы.	3		
январь	12	Социальные проблемы труда. Оценка потребностей современного рынка труда.	3	9	
	19	Обобщающий урок. Профессии будущего	3		
	Раздел 3: Я в мире профессий				
	26	Классификация профессии	3		
февраль	02	Профессии типа «человек- человек». Описание профессий.	3	9	
	09	Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	3		
	16	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание	3		

		профессии. Определение уровня развития логического и пространственного мышления		
март	02	Профессии типа «человек – природа». Описание профессии. Требования к профессионалу	3	12
	16	Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	3	
	23	Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	3	
	30	Жизненные ценности, методика Рокича.	3	
апрель	06	Карьерные ориентации, построение карьерного пути.	3	12
	13	Помоги себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие Soft skills в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	3	
	20	Мои профессиональные намерения	3	
	27	Профессиональные учебные заведения города, уровни образования Профессиональное образование. Куда идти учиться?	3	
май	04	Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	3	12
	11	Мой образовательный маршрут Конструирование образовательного маршрута. Понятие образовательного маршрута. Особенности разных уровней образования	3	
	18	Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план».	3	
	25	Итоговое занятие. Самопрезентация проекта «Мой личный профессиональный план»	3	
<b>Итого часов:</b>			<b>108</b>	<b>108</b>

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
протокол № 1 от 29.08. 2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_ В.В.Худова  
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e  
Владелец: Худова Виктория Валентиновна  
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Рабочая программа дополнительной  
общеразвивающей программы**

**«Профи-микс»**

**Год обучения - 1  
№ группы – 313-2 СТО**

**Разработчик:**  
педагог дополнительного образования

## Рабочая программа 1 год обучения

### Задачи:

#### *обучающие:*

- ознакомить обучающихся с основными психологическими понятиями, необходимыми для осознанного выбора профессии;
- актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся с интеллектуальными нарушениями за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда, их соотношении со своими интересами и возможностями;
- повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании;
- ознакомить учащихся со спецификой профессиональной деятельности и новыми формами организации труда в условиях рыночных отношений;

#### *развивающие:*

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- формировать у учащихся собственное представления о мире профессий, своём личностном потенциале и профессионально важных качествах, присущих отдельным типам профессий.
- развивать познавательных процессов, расширение представлений о мире профессий;
- развивать у учащихся с интеллектуальными нарушениями способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях;
- формировать у учащихся с интеллектуальными нарушениями умения соотносить свои склонности и способности с требованиями профессиональной деятельности;

#### *воспитательные:*

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- воспитывать мотивированное жизненно-заинтересованное отношения к труду и формирование соответствующих качеств личности: умения работать в коллективе, чувства самостоятельности, самоутверждения, ответственности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1: Образ Я		
Тема	Теория	Практика
1. Организационно-вводное занятие	- расписание занятий, цели и задачи обучения на текущий год; Правила поведения в учреждении. Правила техники безопасности. Презентация программы. Обсуждение правил поведения на занятиях по программе и в коллективе.	Игра «Знакомство», Задание: для чего мне нужна эта программа обучения, диагностика: проективные методики
2. Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его	Знакомство с понятиями: личность, образ «Я», самопознание, самоанализ.	Игра «Кто я», диагностика по методике «Я»

познания.		
3. Готовность к профессиональному самоопределению. Самооценка. Я – концепция	Понятие: самооценка, как формируется самооценка, как она влияет на успешность личности	Игра на платформе LearningApps на закрепление материала Тестирование
4. Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента. Тест Айзенка для подростков Влияние темперамента на выбор профессии	История возникновения понятия «Темперамент», типы темперамента в соответствии с учением Гиппократ, современные понятия о типах нервной системы и их соответствие типам темперамента.	Диагностика типа темперамента по тесту Айзенка. Просмотр презентации
5. Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия.	Понятия: Ощущения, восприятие, ведущие каналы восприятия, особенности восприятия	Диагностика: «Аудиал, визуал, кинестетик»
6. Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание.	Определение понятия «внимание». Роль внимания в познавательной деятельности человека, типы внимания.	Диагностика: корректурная проба, распределение внимания.
7. Память. Виды памяти. Развитие памяти.	Понятие «память», виды памяти по объему, долговременная, кратковременная и оперативная память.	диагностические методики изучения познавательных процессов.
8. Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	Что такое «мышление», отличие процесса мышления от других познавательных процессов. Как развить мышление. Пять типов мышления. Определение типа мышления.	Диагностика: «Определение типа мышления»
9. Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные.	Виды способностей: общие и специальные. Условия развития способностей. Способности и профессиональная пригодность.	Тестирование Оценка способностей школьника. Упражнения «Мои способности», «В чем я профессионал?»
10. Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация». Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей	Что такое «коммуникация», понятие «успешная коммуникация». Различные виды коммуникации. Деловое общение, правила делового общения. Личностное общение. Определение уровня коммуникативных и организаторских склонностей.	Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей. Просмотр презентации «Нетворкинг» Составление и ранжирование списка знакомых «Кто мне может и чем помочь в выборе профессии»
11. Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.	Признаки делового общения; способы разрешения конфликтов;	Диагностика «Уровень конфликтности». Игра на платформе LearningApps на закрепление материала

12. Обобщающий урок. Образ –Я. Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	Обобщение пройденного материала. Интернет – ресурсы для определения своих личностных особенностей	Игра «Внутреннее созерцание» Диагностика «Мой портрет». Анкета в гугл-форме. Опрос по пройденной теме через гугл-форму
<b>Раздел 2: Формула выбора профессии.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
13. Представление о себе и выбор профессии. Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий.	Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий. Уровень притязаний, от чего он зависит. Чем необходимо руководствоваться при выборе профессии.	Игра «Классификация профессий»
14. Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии. Ошибки при выборе профессии	Что такое «профессия». «специальность», «должность». Совершенствование в труде. Зачем мы работаем? Составление формулы выбора профессии	Групповая дискуссия «Как мы выбираем». Упражнение «МОГУ, ХОЧУ, НАДО».
15. Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль», Связь предмета и профессии	« <b>Хочу</b> »: роль собственных стремлений при выборе профессии. Определение интересов в выборе профессии, Связь школьных предметов и профессий: где могут пригодиться школьные знания?	Диагностика по методике «Профиль»
16. Возможности личности в профессиональной деятельности.	« <b>Могу</b> »: учет собственных возможностей в профессиональной деятельности. Необходимость учета особенностей типа темперамента при выборе профессии.	Упражнение на соотнесение различных профессий и типа темперамента.
17. Здоровье и выбор профессии	Профессия и здоровье. Медицинские требования в различных профессиях. Профессия как ресурс сохранения здоровья.	Игра: медицинские противопоказания к различным профессиям. Методика «Мое здоровье».
18. Понятие Профессиограммы.	Профессиограмма как сочетание описаний объективной и субъективной стороны труда. Объективная сторона труда: требования к квалификации, условия труда, орудия труда, режим работы и т.д. Субъективная сторона – профессионально важные качества.	Упражнение на разбор профессиограмм.

19. Социальные проблемы труда. Оценка потребностей современного рынка труда.	<b>«Надо»:</b> оценка потребностей современного рынка труда в Санкт-Петербурге. Как согласовывать потребности рынка труда в городе и стране со своими притязаниями.	Диагностика: Формула профессии (модификация методики Пряжникова). Игра «Кто нужен нашему городу?»
20. Обобщающий урок. Профессии будущего	Новые профессии – новые возможности	Упражнение «Портрет профессионала» – работа в командах по созданию психологических портретов профессионалов с помощью метафорических ассоциативных карт
<b>Раздел 3: Я в мире профессий.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
21. Классификация профессий.	Разделение профессий по предмету труда. Классификация профессий по характеру труда. Что такое «предмет труда», пять основных типов профессий по предмету труда. Понятие «характер» труда. Профессии «творческие» и «алгоритмические», их особенности и значимость в обществе.	Игра: Классификация профессий Диагностика: «Ориентация»
22. Профессии типа «человек- человек».	Описание профессий. Профессионально важные качества.	Тестирование: определение ведущего способа выхода из конфликта. Игра: Калейдоскоп помогающих профессий.
23. Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	Предмет труда: машины, механизмы. Профессиональные требования к уровню логического мышления и координации. Определение склонности к данному типу профессий.	Тестирование: психогеометрия Игра «Профессионально важные качества»
24. Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий.	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий. Предмет труда: знаки, тексты, символы. Профессиональные требования к уровню словесно- логического и математического мышления в разных профессиях.	Оценка уровня логического мышления: методика «Числовые ряды» (самодиагностика уровня математического мышления) и «Выделение существенных признаков» (самодиагностика уровня словесно-логического мышления).
25. Профессии типа «человек – природа». Описание профессии. Требования к профессионалу.	Предмет труда: объекты природы. Профессиональные требования к уровню предметно-действенного мышления. Знакомство с современными профессиями.	Игра: калейдоскоп естественно-научных профессий: биологи, экологи, зоологи, биотехнологи, биофизики,



	Необходимость изучения и защиты природы в современном мире.	биохимии и др. Упражнение: Требования к профессионалу.
26. Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	Предмет труда: произведения искусства. Профессиональные требования к уровню креативных способностей. Область применения своих способностей в зависимости от уровня их развития.	Тестирование: креативные способности. Оценка уровня креативности по проективному рисуночному тесту Уильямса
27. Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	Предмет труда: организация процессов. Многообразие областей применения организаторских и лидерских способностей. Современные требования к профессионалу – руководителю. Особенности предпринимательской деятельности.	Диагностика организаторских способностей Ролевая игра «Собеседование».
28. Жизненные ценности.	Ценности цели, Ценности средства Жизненные ценности и выбор профессии	Диагностика ранжирования ценностей по методике Рокича. Игра: Мои ценности цели и ценности средства
29. Карьерные ориентации, построение карьерного пути.	Соотношение понятий «профессия» и «карьера». Современные представления о карьере как о профессиональном жизненном пути.	Диагностика: измеритель карьерных ориентаций. Упражнение: Карьерные решения. Знакомство с профессиональной карьерой успешных в различных сферах профессионалов.
30. Помогите себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Понятия: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Создание планинга по реализации стратегии профессионального выбора.
31. Мои профессиональные намерения.	Определения типа профессии по предмету и характеру труда в соответствии со своими склонностями и способностями.	Определение профессиональной направленности личности: тест Голланда Анализ диагностики, составление психологического портрета. Игра: Примерочная

		профессий
32. Профессиональные учебные заведения города, уровни образования Профессиональное образование. Куда идти учиться?	Колледжи и Вузы Санкт-Петербурга. Знакомство с образовательными учреждениями среднего и высшего профессионального образования района и Санкт-Петербурга. Механизмы взаимодействия рынка труда и образовательных услуг. Типичные ошибки при выборе профессии и образовательного учреждения.	Встреча с представителями Колледжа. Обзор учебных заведений профессионального образования в сети интернет – самостоятельная работа с сайтами учебных заведений. Заполнение таблицы учебных заведений
33. Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	Встреча с представителями приемной компании Вузов	Экскурсия в Горный университет
34. Мой образовательный маршрут. Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута. Особенности разных уровней образования	Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута.	Упражнения на завершение обучения «Чемодан в дорогу». Методика «Интервью с самим собой».
35. Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план»	Заполнение итоговой таблицы. Принятие решения по направлению будущей профессиональной деятельности и построение индивидуального образовательного маршрута.	Методика: «Я через 10 лет» Систематизация индивидуальных результатов
36. Итоговое занятие. Моя будущая профессия	Подведение итогов	Защита проектов, Анкета обратной связи.

### Планируемые результаты

#### Личностные результаты:

–научатся соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии станет более развитым, пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования;

–научатся составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его, использовать приёмы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;

–приобретут опыт анализа информации о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка.

#### Метапредметные результаты:

**регулятивные:** к концу года учащиеся разовьют:

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;

***познавательные:***

- будут уметь:
- ✓ выстраивать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи,
- ✓ строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;

***коммуникативные:***

- будут уметь:
- ✓ организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе,
- ✓ находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов сторон;
- ✓ формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Предметные результаты:**

- познакомятся:
- ✓ со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии;
- ✓ с основами психологии личности;
- ✓ с требованиями, предъявляемыми профессиями к физической форме и состоянию здоровья человека;
- ✓ с построением индивидуального профессионального маршрута;
- ✓ сформируют адекватное представление учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий.

**Учащиеся будут знать:**

- основы общей психологии, основные психологические термины;
- особенности личности человека и свои собственные;
- правила выбора профессии;
- требования к современному профессионалу;
- потребности современного рынка труда.

**Учащиеся будут уметь:**

- строить свои отношения с окружающими;
- отстаивать свои права конструктивным способом;
- на основе самодиагностики и знаний о мире профессий выбирать правильный профессиональный путь.

**Планируемый результат программы:** адекватный, осознанный выбор профессии, построение личного профессионального плана обучающегося.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Профи-микс» на 2025/2026 учебный год**  
**313-2 (среда)**

Месяц	Число	Раздел программы.	Количество часов	Итого часов в месяц
		Тема. Содержание		
сентябрь	Раздел программы «Вводное занятие»			12
	03	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях по программе. Диагностика учащихся	3	
	Раздел программы: «Образ Я»			
	10	Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его познания.	3	
	17	Готовность к профессиональному самоопределению. Самооценка. Я – концепция	3	
	24	Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента. Тест Айзенка для подростков Влияние темперамента на выбор профессии	3	
октябрь	01	Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия.	3	15
	08	Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание.	3	
	15	Память. Виды памяти. Развитие памяти	3	
	22	Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	3	
	29	Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные	3	
ноябрь	05	Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация». Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей	3	12
	12	Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.	3	
	19	Обобщающий урок. Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	3	
	Раздел 2: Формула выбора профессии			
	26	Представление о себе и выбор профессии. Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий.	3	
декабрь	03	Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии. Ошибки при выборе профессии.	3	12
	10	Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль», Связь предмета и профессии	3	
	17	Возможности личности в профессиональной деятельности	3	
	24	Здоровье и выбор профессии	3	
январь	14	Понятие профессиограммы	3	9
	21	Социальные проблемы труда. Оценка потребностей современного рынка труда.	3	
	Раздел 3: Я в мире профессий			
	28	Обобщающий урок. Профессии будущего	3	
февраль	04	Классификация профессий.	3	12
	11	Профессии типа «человек- человек». Описание профессий.	3	
	18	Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	3	
	25	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессии. Определение уровня развития логического и	3	

		пространственного мышления		
март	04	Профессии типа «человек – природа». Описание профессии. Требования к профессионалу	3	12
	11	Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	3	
	18	Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	3	
	25	Жизненные ценности, методика Рокича	3	
апрель	01	Карьерные ориентации, построение карьерного пути	3	15
	08	Помоги себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие Soft skills в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	3	
	15	Мои профессиональные намерения.	3	
	22	Профессиональные учебные заведения города, уровни образования Профессиональное образование. Куда идти учиться?	3	
	29	Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	3	
май	06	Мой образовательный маршрут Конструирование образовательного маршрута. Понятие образовательного маршрута. Особенности разных уровней образования	3	9
	13	Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план».	3	
	20	Итоговое занятие. Самопрезентация проекта «Мой личный профессиональный план»	3	
<b>Итого часов:</b>			<b>108</b>	<b>108</b>

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
протокол № 1 от 29.08. 2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_ В.В.Худова  
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e  
Владелец: Худова Виктория Валентиновна  
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Рабочая программа дополнительной  
общеразвивающей программы**

**«Профи-микс»**

**Год обучения - 1  
№ группы – 313-3 СТО**

**Разработчик:**  
педагог дополнительного образования

## Рабочая программа 1 год обучения

### Задачи:

#### *обучающие:*

- ознакомить обучающихся с основными психологическими понятиями, необходимыми для осознанного выбора профессии;
- актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся с интеллектуальными нарушениями за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда, их соотношении со своими интересами и возможностями;
- повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании;
- ознакомить учащихся со спецификой профессиональной деятельности и новыми формами организации труда в условиях рыночных отношений;

#### *развивающие:*

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- формировать у учащихся собственное представление о мире профессий, своём личностном потенциале и профессионально важных качествах, присущих отдельным типам профессий.
- развивать познавательных процессов, расширение представлений о мире профессий;
- развивать у учащихся с интеллектуальными нарушениями способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях;
- формировать у учащихся с интеллектуальными нарушениями умения соотносить свои склонности и способности с требованиями профессиональной деятельности;

#### *воспитательные:*

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- воспитывать мотивированное жизненно-заинтересованное отношения к труду и формирование соответствующих качеств личности: умения работать в коллективе, чувства самостоятельности, самоутверждения, ответственности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1: Образ Я		
Тема	Теория	Практика
1. Организационно-вводное занятие	- расписание занятий, цели и задачи обучения на текущий год; Правила поведения в учреждении. Правила техники безопасности. Презентация программы. Обсуждение правил поведения на занятиях по программе и в коллективе.	Игра «Знакомство», Задание: для чего мне нужна эта программа обучения, диагностика: проективные методики
2. Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его	Знакомство с понятиями: личность, образ «Я», самопознание, самоанализ.	Игра «Кто я», диагностика по методике «Я»

познания.		
3. Готовность к профессиональному самоопределению. Самооценка. Я – концепция	Понятие: самооценка, как формируется самооценка, как она влияет на успешность личности	Игра на платформе LearningApps на закрепление материала Тестирование
4. Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента. Тест Айзенка для подростков Влияние темперамента на выбор профессии	История возникновения понятия «Темперамент», типы темперамента в соответствии с учением Гиппократ, современные понятия о типах нервной системы и их соответствие типам темперамента.	Диагностика типа темперамента по тесту Айзенка. Просмотр презентации
5. Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия.	Понятия: Ощущения, восприятие, ведущие каналы восприятия, особенности восприятия	Диагностика: «Аудиал, визуал, кинестетик»
6. Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание.	Определение понятия «внимание». Роль внимания в познавательной деятельности человека, типы внимания.	Диагностика: корректурная проба, распределение внимания.
7. Память. Виды памяти. Развитие памяти.	Понятие «память», виды памяти по объему, долговременная, кратковременная и оперативная память.	диагностические методики изучения познавательных процессов.
8. Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	Что такое «мышление», отличие процесса мышления от других познавательных процессов. Как развить мышление. Пять типов мышления. Определение типа мышления.	Диагностика: «Определение типа мышления»
9. Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные.	Виды способностей: общие и специальные. Условия развития способностей. Способности и профессиональная пригодность.	Тестирование Оценка способностей школьника. Упражнения «Мои способности», «В чем я профессионал?»
10. Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация». Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей	Что такое «коммуникация», понятие «успешная коммуникация». Различные виды коммуникации. Деловое общение, правила делового общения. Личностное общение. Определение уровня коммуникативных и организаторских склонностей.	Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей. Просмотр презентации «Нетворкинг» Составление и ранжирование списка знакомых «Кто мне может и чем помочь в выборе профессии»
11. Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.	Признаки делового общения; способы разрешения конфликтов;	Диагностика «Уровень конфликтности». Игра на платформе LearningApps на закрепление материала



12. Обобщающий урок. Образ –Я. Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	Обобщение пройденного материала. Интернет – ресурсы для определения своих личностных особенностей	Игра «Внутреннее созерцание» Диагностика «Мой портрет». Анкета в гугл-форме. Опрос по пройденной теме через гугл-форму
<b>Раздел 2: Формула выбора профессии.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
13. Представление о себе и выбор профессии. Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий.	Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий. Уровень притязаний, от чего он зависит. Чем необходимо руководствоваться при выборе профессии.	Игра «Классификация профессий»
14. Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии. Ошибки при выборе профессии	Что такое «профессия». «специальность», «должность». Совершенствование в труде. Зачем мы работаем? Составление формулы выбора профессии	Групповая дискуссия «Как мы выбираем». Упражнение «МОГУ, ХОЧУ, НАДО».
15. Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль», Связь предмета и профессии	« <b>Хочу</b> »: роль собственных стремлений при выборе профессии. Определение интересов в выборе профессии, Связь школьных предметов и профессий: где могут пригодиться школьные знания?	Диагностика по методике «Профиль»
16. Возможности личности в профессиональной деятельности.	« <b>Могу</b> »: учет собственных возможностей в профессиональной деятельности. Необходимость учета особенностей типа темперамента при выборе профессии.	Упражнение на соотнесение различных профессий и типа темперамента.
17. Здоровье и выбор профессии	Профессия и здоровье. Медицинские требования в различных профессиях. Профессия как ресурс сохранения здоровья.	Игра: медицинские противопоказания к различным профессиям. Методика «Мое здоровье».
18. Понятие Профессиограммы.	Профессиограмма как сочетание описаний объективной и субъективной стороны труда. Объективная сторона труда: требования к квалификации, условия труда, орудия труда, режим работы и т.д. Субъективная сторона – профессионально важные качества.	Упражнение на разбор профессиограмм.

19. Социальные проблемы труда. Оценка потребностей современного рынка труда.	<b>«Надо»:</b> оценка потребностей современного рынка труда в Санкт-Петербурге. Как согласовывать потребности рынка труда в городе и стране со своими притязаниями.	Диагностика: Формула профессии (модификация методики Пряжникова). Игра «Кто нужен нашему городу?»
20. Обобщающий урок. Профессии будущего	Новые профессии – новые возможности	Упражнение «Портрет профессионала» – работа в командах по созданию психологических портретов профессионалов с помощью метафорических ассоциативных карт
<b>Раздел 3: Я в мире профессий.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
21. Классификация профессий.	Разделение профессий по предмету труда. Классификация профессий по характеру труда. Что такое «предмет труда», пять основных типов профессий по предмету труда. Понятие «характер» труда. Профессии «творческие» и «алгоритмические», их особенности и значимость в обществе.	Игра: Классификация профессий Диагностика: «Ориентация»
22. Профессии типа «человек- человек».	Описание профессий. Профессионально важные качества.	Тестирование: определение ведущего способа выхода из конфликта. Игра: Калейдоскоп помогающих профессий.
23. Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	Предмет труда: машины, механизмы. Профессиональные требования к уровню логического мышления и координации. Определение склонности к данному типу профессий.	Тестирование: психогеометрия Игра «Профессионально важные качества»
24. Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий.	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий. Предмет труда: знаки, тексты, символы. Профессиональные требования к уровню словесно- логического и математического мышления в разных профессиях.	Оценка уровня логического мышления: методика «Числовые ряды» (самодиагностика уровня математического мышления) и «Выделение существенных признаков» (самодиагностика уровня словесно-логического мышления).
25. Профессии типа «человек – природа». Описание профессии. Требования к профессионалу.	Предмет труда: объекты природы. Профессиональные требования к уровню предметно-действенного мышления. Знакомство с современными профессиями.	Игра: калейдоскоп естественно-научных профессий: биологи, экологи, зоологи, биотехнологи, биофизики,

	Необходимость изучения и защиты природы в современном мире.	биохимии и др. Упражнение: Требования к профессионалу.
26. Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	Предмет труда: произведения искусства. Профессиональные требования к уровню креативных способностей. Область применения своих способностей в зависимости от уровня их развития.	Тестирование: креативные способности. Оценка уровня креативности по проективному рисуночному тесту Уильямса
27. Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	Предмет труда: организация процессов. Многообразие областей применения организаторских и лидерских способностей. Современные требования к профессионалу – руководителю. Особенности предпринимательской деятельности.	Диагностика организаторских способностей Ролевая игра «Собеседование».
28. Жизненные ценности.	Ценности цели, Ценности средства Жизненные ценности и выбор профессии	Диагностика ранжирования ценностей по методике Рокича. Игра: Мои ценности цели и ценности средства
29. Карьерные ориентации, построение карьерного пути.	Соотношение понятий «профессия» и «карьера». Современные представления о карьере как о профессиональном жизненном пути.	Диагностика: измеритель карьерных ориентаций. Упражнение: Карьерные решения. Знакомство с профессиональной карьерой успешных в различных сферах профессионалов.
30. Помогите себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Понятия: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Создание планинга по реализации стратегии профессионального выбора.
31. Мои профессиональные намерения.	Определения типа профессии по предмету и характеру труда в соответствии со своими склонностями и способностями.	Определение профессиональной направленности личности: тест Голланда Анализ диагностики, составление психологического портрета. Игра: Примерочная

		профессий
32. Профессиональные учебные заведения города, уровни образования Профессиональное образование. Куда идти учиться?	Колледжи и Вузы Санкт-Петербурга. Знакомство с образовательными учреждениями среднего и высшего профессионального образования района и Санкт-Петербурга. Механизмы взаимодействия рынка труда и образовательных услуг. Типичные ошибки при выборе профессии и образовательного учреждения.	Встреча с представителями Колледжа. Обзор учебных заведений профессионального образования в сети интернет – самостоятельная работа с сайтами учебных заведений. Заполнение таблицы учебных заведений
33. Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	Встреча с представителями приемной компании Вузов	Экскурсия в Горный университет
34. Мой образовательный маршрут. Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута. Особенности разных уровней образования	Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута.	Упражнения на завершение обучения «Чемодан в дорогу». Методика «Интервью с самим собой».
35. Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план»	Заполнение итоговой таблицы. Принятие решения по направлению будущей профессиональной деятельности и построение индивидуального образовательного маршрута.	Методика: «Я через 10 лет» Систематизация индивидуальных результатов
36. Итоговое занятие. Моя будущая профессия	Подведение итогов	Защита проектов, Анкета обратной связи.

### Планируемые результаты

#### Личностные результаты:

–научатся соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии станет более развитым, пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования;

–научатся составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его, использовать приёмы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;

–приобретут опыт анализа информации о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка.

#### Метапредметные результаты:

**регулятивные:** к концу года учащиеся разовьют:

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;

***познавательные:***

- будут уметь:
- ✓ выстраивать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи,
- ✓ строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;

***коммуникативные:***

- будут уметь:
- ✓ организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе,
- ✓ находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов сторон;
- ✓ формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Предметные результаты:**

- познакомятся:
- ✓ со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии;
- ✓ с основами психологии личности;
- ✓ с требованиями, предъявляемыми профессиями к физической форме и состоянию здоровья человека;
- ✓ с построением индивидуального профессионального маршрута;
- ✓ сформируют адекватное представление учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий.

**Учащиеся будут знать:**

- основы общей психологии, основные психологические термины;
- особенности личности человека и свои собственные;
- правила выбора профессии;
- требования к современному профессионалу;
- потребности современного рынка труда.

**Учащиеся будут уметь:**

- строить свои отношения с окружающими;
- отстаивать свои права конструктивным способом;
- на основе самодиагностики и знаний о мире профессий выбирать правильный профессиональный путь.

**Планируемый результат программы:** адекватный, осознанный выбор профессии, построение личного профессионального плана обучающегося.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Профи-микс» на 2025/2026 учебный год**  
**313-3 (четверг)**

Месяц	Число	Раздел программы.	Количество часов	Итого часов в месяц
		Тема. Содержание		
сентябрь	Раздел программы «Вводное занятие»			12
	04	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях по программе. Диагностика учащихся	3	
	Раздел программы: «Образ Я»			
	11	Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его познания.	3	
	18	Готовность к профессиональному самоопределению. Самооценка. Я – концепция	3	
	25	Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента. Тест Айзенка для подростков Влияние темперамента на выбор профессии	3	
октябрь	02	Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприят	3	15
	09	Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание.	3	
	16	Память. Виды памяти. Развитие памяти	3	
	23	Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	3	
	30	Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные	3	
ноябрь	06	Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация». Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонносте	3	12
	13	Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.	3	
	20	Обобщающий урок. Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей	3	
	Раздел 2: Формула выбора профессии			
	27	Представление о себе и выбор профессии. Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий	3	
декабрь	04	Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии. Ошибки при выборе профессии.	3	12
	11	Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль», Связь предмета и профессии	3	
	18	Возможности личности в профессиональной деятельности	3	
	25	Здоровье и выбор профессии	3	
январь	15	Понятие профессиограммы.	3	9
	22	Социальные проблемы труда. Оценка потребностей современного рынка труда.	3	
	29	Обобщающий урок. Профессии будущего	3	
февраль	Раздел 3: Я в мире профессий			12
	05	Классификация профессий	3	
	12	Профессии типа «человек- человек». Описание профессий.	3	
	19	Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	3	

	26	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессии. Определение уровня развития логического и пространственного мышления	3	
март	05	Профессии типа «человек – природа». Описание профессии. Требования к профессионалу	3	12
	12	Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	3	
	19	Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	3	
	26	Жизненные ценности, методика Рокича.	3	
апрель	02	Карьерные ориентации, построение карьерного пути.	3	15
	09	Помоги себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие Soft skills в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	3	
	16	Мои профессиональные намерения.	3	
	23	Профессиональные учебные заведения города, уровни образования Профессиональное образование. Куда идти учиться?	3	
	30	Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	3	
май	07	Мой образовательный маршрут Конструирование образовательного маршрута. Понятие образовательного маршрута. Особенности разных уровней образования	3	9
	14	Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план».	3	
	21	Итоговое занятие. Самопрезентация проекта «Мой личный профессиональный план»	3	
<b>Итого часов:</b>			<b>108</b>	<b>108</b>

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
протокол № 1 от 29.08. 2025

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор \_\_\_\_\_ В.В.Худова  
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e  
Владелец: Худова Виктория Валентиновна  
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Рабочая программа дополнительной  
общеразвивающей программы**

**«Профи-микс»**

**Год обучения - 1  
№ группы – 325-1 СТО**

**Разработчик:**

педагог дополнительного образования



## Рабочая программа 1 год обучения

### Задачи:

#### *обучающие:*

- ознакомить обучающихся с основными психологическими понятиями, необходимыми для осознанного выбора профессии;
- актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся с интеллектуальными нарушениями за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда, их соотношении со своими интересами и возможностями;
- повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании;
- ознакомить учащихся со спецификой профессиональной деятельности и новыми формами организации труда в условиях рыночных отношений;

#### *развивающие:*

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- формировать у учащихся собственное представления о мире профессий, своём личностном потенциале и профессионально важных качествах, присущих отдельным типам профессий.
- развивать познавательных процессов, расширение представлений о мире профессий;
- развивать у учащихся с интеллектуальными нарушениями способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях;
- формировать у учащихся с интеллектуальными нарушениями умения соотносить свои склонности и способности с требованиями профессиональной деятельности;

#### *воспитательные:*

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- воспитывать мотивированное жизненно-заинтересованное отношения к труду и формирование соответствующих качеств личности: умения работать в коллективе, чувства самостоятельности, самоутверждения, ответственности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1: Образ Я		
Тема	Теория	Практика
1. Организационно-вводное занятие	- расписание занятий, цели и задачи обучения на текущий год; Правила поведения в учреждении. Правила техники безопасности. Презентация программы. Обсуждение правил поведения на занятиях по программе и в коллективе.	Игра «Знакомство», Задание: для чего мне нужна эта программа обучения, диагностика: проективные методики
2. Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его	Знакомство с понятиями: личность, образ «Я», самопознание, самоанализ.	Игра «Кто я», диагностика по методике «Я»

познания.		
3. Готовность к профессиональному самоопределению. Самооценка. Я – концепция	Понятие: самооценка, как формируется самооценка, как она влияет на успешность личности	Игра на платформе LearningApps на закрепление материала Тестирование
4. Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента. Тест Айзенка для подростков Влияние темперамента на выбор профессии	История возникновения понятия «Темперамент», типы темперамента в соответствии с учением Гиппократ, современные понятия о типах нервной системы и их соответствие типам темперамента.	Диагностика типа темперамента по тесту Айзенка. Просмотр презентации
5. Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия.	Понятия: Ощущения, восприятие, ведущие каналы восприятия, особенности восприятия	Диагностика: «Аудиал, визуал, кинестетик»
6. Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание.	Определение понятия «внимание». Роль внимания в познавательной деятельности человека, типы внимания.	Диагностика: корректурная проба, распределение внимания.
7. Память. Виды памяти. Развитие памяти.	Понятие «память», виды памяти по объему, долговременная, кратковременная и оперативная память.	диагностические методики изучения познавательных процессов.
8. Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	Что такое «мышление», отличие процесса мышления от других познавательных процессов. Как развить мышление. Пять типов мышления. Определение типа мышления.	Диагностика: «Определение типа мышления»
9. Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные.	Виды способностей: общие и специальные. Условия развития способностей. Способности и профессиональная пригодность.	Тестирование Оценка способностей школьника. Упражнения «Мои способности», «В чем я профессионал?»
10. Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация». Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей	Что такое «коммуникация», понятие «успешная коммуникация». Различные виды коммуникации. Деловое общение, правила делового общения. Личностное общение. Определение уровня коммуникативных и организаторских склонностей.	Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей. Просмотр презентации «Нетворкинг» Составление и ранжирование списка знакомых «Кто мне может и чем помочь в выборе профессии»
11. Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.	Признаки делового общения; способы разрешения конфликтов;	Диагностика «Уровень конфликтности». Игра на платформе LearningApps на закрепление материала

12. Обобщающий урок. Образ –Я. Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	Обобщение пройденного материала. Интернет – ресурсы для определения своих личностных особенностей	Игра «Внутреннее созерцание» Диагностика «Мой портрет». Анкета в гугл-форме. Опрос по пройденной теме через гугл-форму
<b>Раздел 2: Формула выбора профессии.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
13. Представление о себе и выбор профессии. Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий.	Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий. Уровень притязаний, от чего он зависит. Чем необходимо руководствоваться при выборе профессии.	Игра «Классификация профессий»
14. Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии. Ошибки при выборе профессии	Что такое «профессия». «специальность», «должность». Совершенствование в труде. Зачем мы работаем? Составление формулы выбора профессии	Групповая дискуссия «Как мы выбираем». Упражнение «МОГУ, ХОЧУ, НАДО».
15. Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль», Связь предмета и профессии	« <b>Хочу</b> »: роль собственных стремлений при выборе профессии. Определение интересов в выборе профессии, Связь школьных предметов и профессий: где могут пригодиться школьные знания?	Диагностика по методике «Профиль»
16. Возможности личности в профессиональной деятельности.	« <b>Могу</b> »: учет собственных возможностей в профессиональной деятельности. Необходимость учета особенностей типа темперамента при выборе профессии.	Упражнение на соотнесение различных профессий и типа темперамента.
17. Здоровье и выбор профессии	Профессия и здоровье. Медицинские требования в различных профессиях. Профессия как ресурс сохранения здоровья.	Игра: медицинские противопоказания к различным профессиям. Методика «Мое здоровье».
18. Понятие Профессиограммы.	Профессиограмма как сочетание описаний объективной и субъективной стороны труда. Объективная сторона труда: требования к квалификации, условия труда, орудия труда, режим работы и т.д. Субъективная сторона – профессионально важные качества.	Упражнение на разбор профессиограмм.

19. Социальные проблемы труда. Оценка потребностей современного рынка труда.	<b>«Надо»:</b> оценка потребностей современного рынка труда в Санкт-Петербурге. Как согласовывать потребности рынка труда в городе и стране со своими притязаниями.	Диагностика: Формула профессии (модификация методики Пряжникова). Игра «Кто нужен нашему городу?»
20. Обобщающий урок. Профессии будущего	Новые профессии – новые возможности	Упражнение «Портрет профессионала» – работа в командах по созданию психологических портретов профессионалов с помощью метафорических ассоциативных карт
<b>Раздел 3: Я в мире профессий.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
21. Классификация профессий.	Разделение профессий по предмету труда. Классификация профессий по характеру труда. Что такое «предмет труда», пять основных типов профессий по предмету труда. Понятие «характер» труда. Профессии «творческие» и «алгоритмические», их особенности и значимость в обществе.	Игра: Классификация профессий Диагностика: «Ориентация»
22. Профессии типа «человек- человек».	Описание профессий. Профессионально важные качества.	Тестирование: определение ведущего способа выхода из конфликта. Игра: Калейдоскоп помогающих профессий.
23. Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	Предмет труда: машины, механизмы. Профессиональные требования к уровню логического мышления и координации. Определение склонности к данному типу профессий.	Тестирование: психогеометрия Игра «Профессионально важные качества»
24. Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий.	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий. Предмет труда: знаки, тексты, символы. Профессиональные требования к уровню словесно- логического и математического мышления в разных профессиях.	Оценка уровня логического мышления: методика «Числовые ряды» (самодиагностика уровня математического мышления) и «Выделение существенных признаков» (самодиагностика уровня словесно-логического мышления).
25. Профессии типа «человек – природа». Описание профессии. Требования к профессионалу.	Предмет труда: объекты природы. Профессиональные требования к уровню предметно-действенного мышления. Знакомство с современными профессиями.	Игра: калейдоскоп естественно-научных профессий: биологи, экологи, зоологи, биотехнологи, биофизики,

	Необходимость изучения и защиты природы в современном мире.	биохимии и др. Упражнение: Требования к профессионалу.
26. Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	Предмет труда: произведения искусства. Профессиональные требования к уровню креативных способностей. Область применения своих способностей в зависимости от уровня их развития.	Тестирование: креативные способности. Оценка уровня креативности по проективному рисуночному тесту Уильямса
27. Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	Предмет труда: организация процессов. Многообразие областей применения организаторских и лидерских способностей. Современные требования к профессионалу – руководителю. Особенности предпринимательской деятельности.	Диагностика организаторских способностей Ролевая игра «Собеседование».
28. Жизненные ценности.	Ценности цели, Ценности средства Жизненные ценности и выбор профессии	Диагностика ранжирования ценностей по методике Рокича. Игра: Мои ценности цели и ценности средства
29. Карьерные ориентации, построение карьерного пути.	Соотношение понятий «профессия» и «карьера». Современные представления о карьере как о профессиональном жизненном пути.	Диагностика: измеритель карьерных ориентаций. Упражнение: Карьерные решения. Знакомство с профессиональной карьерой успешных в различных сферах профессионалов.
30. Помогите себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Понятия: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Создание планинга по реализации стратегии профессионального выбора.
31. Мои профессиональные намерения.	Определения типа профессии по предмету и характеру труда в соответствии со своими склонностями и способностями.	Определение профессиональной направленности личности: тест Голланда Анализ диагностики, составление психологического портрета. Игра: Примерочная

		профессий
32. Профессиональные учебные заведения города, уровни образования Профессиональное образование. Куда идти учиться?	Колледжи и Вузы Санкт-Петербурга. Знакомство с образовательными учреждениями среднего и высшего профессионального образования района и Санкт-Петербурга. Механизмы взаимодействия рынка труда и образовательных услуг. Типичные ошибки при выборе профессии и образовательного учреждения.	Встреча с представителями Колледжа. Обзор учебных заведений профессионального образования в сети интернет – самостоятельная работа с сайтами учебных заведений. Заполнение таблицы учебных заведений
33. Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	Встреча с представителями приемной компании Вузов	Экскурсия в Горный университет
34. Мой образовательный маршрут. Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута. Особенности разных уровней образования	Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута.	Упражнения на завершение обучения «Чемодан в дорогу». Методика «Интервью с самим собой».
35. Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план»	Заполнение итоговой таблицы. Принятие решения по направлению будущей профессиональной деятельности и построение индивидуального образовательного маршрута.	Методика: «Я через 10 лет» Систематизация индивидуальных результатов
36. Итоговое занятие. Моя будущая профессия	Подведение итогов	Защита проектов, Анкета обратной связи.

### Планируемые результаты

#### Личностные результаты:

–научатся соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии станет более развитым, пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования;

–научатся составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его, использовать приёмы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;

–приобретут опыт анализа информации о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка.

#### Метапредметные результаты:

**регулятивные:** к концу года учащиеся разовьют:

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;

***познавательные:***

- будут уметь:
- ✓ выстраивать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи,
- ✓ строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;

***коммуникативные:***

- будут уметь:
- ✓ организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе,
- ✓ находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов сторон;
- ✓ формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Предметные результаты:**

- познакомятся:
- ✓ со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии;
- ✓ с основами психологии личности;
- ✓ с требованиями, предъявляемыми профессиями к физической форме и состоянию здоровья человека;
- ✓ с построением индивидуального профессионального маршрута;
- ✓ сформируют адекватное представление учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий.

**Учащиеся будут знать:**

- основы общей психологии, основные психологические термины;
- особенности личности человека и свои собственные;
- правила выбора профессии;
- требования к современному профессионалу;
- потребности современного рынка труда.

**Учащиеся будут уметь:**

- строить свои отношения с окружающими;
- отстаивать свои права конструктивным способом;
- на основе самодиагностики и знаний о мире профессий выбирать правильный профессиональный путь.

**Планируемый результат программы:** адекватный, осознанный выбор профессии, построение личного профессионального плана обучающегося.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Профи-микс» на 2025/2026 учебный год**  
**325-1 (вторник)**

Месяц	Число	Раздел программы.	Количество часов	Итого часов в месяц
		Тема. Содержание		
Декабрь		<b>Раздел программы «Вводное занятие»</b>		15
	02	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях по программе. Диагностика учащихся	3	
		<b>Раздел программы: «Образ Я»</b>		
	09	Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его познания.	3	
	16	Готовность к профессиональному самоопределению. Самооценка. Я – концепция	3	
	23	Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента. Тест Айзенка для подростков Влияние темперамента на выбор профессии	3	
	30	Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия.	3	
октябрь	07	Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание.	3	12
	14	Память. Виды памяти. Развитие памяти	3	
	21	Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	3	
	28	Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные	3	
ноябрь	11	Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация». Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей	3	9
	18	Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.	3	
	25	Обобщающий урок. Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	3	
		<b>Раздел 2: Формула выбора профессии.</b>		15
	02	Представление о себе и выбор профессии. Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий.	3	
	09	Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии. Ошибки при выборе профессии.	3	
	16	Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль», Связь предмета и профессии	3	
	23	Возможности личности в профессиональной деятельности	3	
	30	Здоровье и выбор профессии	3	
январь	13	Понятие профессиограммы.	3	9
	20	Социальные проблемы труда. Оценка потребностей современного рынка труда.	3	
	27	Обобщающий урок. Профессии будущего	3	
февраль	03	Классификация профессий.	3	12
	10	Профессии типа «человек-человек». Описание	3	



		профессий.		
	17	Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	3	
	24	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессии. Определение уровня развития логического и пространственного мышления	3	
март	03	Профессии типа «человек – природа». Описание профессии. Требования к профессионалу	3	15
	10	Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	3	
	17	Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	3	
	24	Жизненные ценности, методика Рокича	3	
	31	Карьерные ориентации, построение карьерного пути.	3	
апрель	07	Помоги себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	3	12
	14	Мои профессиональные намерения.	3	
	21	Профессиональные учебные заведения города, уровни образования Профессиональное образование. Куда идти учиться?	3	
	28	Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	3	
май	05	Мой образовательный маршрут Конструирование образовательного маршрута. Понятие образовательного маршрута. Особенности разных уровней образования	3	9
	12	Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план».	3	
	19	Итоговое занятие. Самопрезентация проекта «Мой личный профессиональный план»	3	
<b>Итого часов:</b>			<b>108</b>	<b>108</b>

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
протокол № 1 от 29.08. 2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_ В.В.Худова  
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e  
Владелец: Худова Виктория Валентиновна  
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Рабочая программа дополнительной  
общеразвивающей программы**

**«Профи-микс»**

**Год обучения - 1  
№ группы – 325-2 СТО**

**Разработчик:**  
педагог дополнительного образования

## Рабочая программа 1 год обучения

### **Задачи:**

#### **обучающие:**

- ознакомить обучающихся с основными психологическими понятиями, необходимыми для осознанного выбора профессии;
- актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся с интеллектуальными нарушениями за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда, их соотношении со своими интересами и возможностями;
- повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании;
- ознакомить учащихся со спецификой профессиональной деятельности и новыми формами организации труда в условиях рыночных отношений;

#### **развивающие:**

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- формировать у учащихся собственное представление о мире профессий, своём личностном потенциале и профессионально важных качествах, присущих отдельным типам профессий.
- развивать познавательных процессов, расширение представлений о мире профессий;
- развивать у учащихся с интеллектуальными нарушениями способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях;
- формировать у учащихся с интеллектуальными нарушениями умения соотносить свои склонности и способности с требованиями профессиональной деятельности;

#### **воспитательные:**

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- воспитывать мотивированное жизненно-заинтересованное отношения к труду и формирование соответствующих качеств личности: умения работать в коллективе, чувства самостоятельности, самоутверждения, ответственности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1: Образ Я		
Тема	Теория	Практика
1. Организационно-вводное занятие	- расписание занятий, цели и задачи обучения на текущий год; Правила поведения в учреждении. Правила техники безопасности. Презентация программы. Обсуждение правил поведения на занятиях по программе и в коллективе.	Игра «Знакомство», Задание: для чего мне нужна эта программа обучения, диагностика: проективные методики
2. Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его	Знакомство с понятиями: личность, образ «Я», самопознание, самоанализ.	Игра «Кто я», диагностика по методике «Я»

познания.		
3. Готовность к профессиональному самоопределению. Самооценка. Я – концепция	Понятие: самооценка, как формируется самооценка, как она влияет на успешность личности	Игра на платформе LearningApps на закрепление материала Тестирование
4. Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента. Тест Айзенка для подростков Влияние темперамента на выбор профессии	История возникновения понятия «Темперамент», типы темперамента в соответствии с учением Гиппократ, современные понятия о типах нервной системы и их соответствие типам темперамента.	Диагностика типа темперамента по тесту Айзенка. Просмотр презентации
5. Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия.	Понятия: Ощущения, восприятие, ведущие каналы восприятия, особенности восприятия	Диагностика: «Аудиал, визуал, кинестетик»
6. Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание.	Определение понятия «внимание». Роль внимания в познавательной деятельности человека, типы внимания.	Диагностика: корректурная проба, распределение внимания.
7. Память. Виды памяти. Развитие памяти.	Понятие «память», виды памяти по объему, долговременная, кратковременная и оперативная память.	диагностические методики изучения познавательных процессов.
8. Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	Что такое «мышление», отличие процесса мышления от других познавательных процессов. Как развить мышление. Пять типов мышления. Определение типа мышления.	Диагностика: «Определение типа мышления»
9. Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные.	Виды способностей: общие и специальные. Условия развития способностей. Способности и профессиональная пригодность.	Тестирование Оценка способностей школьника. Упражнения «Мои способности», «В чем я профессионал?»
10. Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация». Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей	Что такое «коммуникация», понятие «успешная коммуникация». Различные виды коммуникации. Деловое общение, правила делового общения. Личностное общение. Определение уровня коммуникативных и организаторских склонностей.	Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей. Просмотр презентации «Нетворкинг» Составление и ранжирование списка знакомых «Кто мне может и чем помочь в выборе профессии»
11. Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.	Признаки делового общения; способы разрешения конфликтов;	Диагностика «Уровень конфликтности». Игра на платформе LearningApps на закрепление материала

12. Обобщающий урок. Образ –Я. Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	Обобщение пройденного материала. Интернет – ресурсы для определения своих личностных особенностей	Игра «Внутреннее созерцание» Диагностика «Мой портрет». Анкета в гугл-форме. Опрос по пройденной теме через гугл-форму
<b>Раздел 2: Формула выбора профессии.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
13. Представление о себе и выбор профессии. Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий.	Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий. Уровень притязаний, от чего он зависит. Чем необходимо руководствоваться при выборе профессии.	Игра «Классификация профессий»
14. Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии. Ошибки при выборе профессии	Что такое «профессия». «специальность», «должность». Совершенствование в труде. Зачем мы работаем? Составление формулы выбора профессии	Групповая дискуссия «Как мы выбираем». Упражнение «МОГУ, ХОЧУ, НАДО».
15. Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль», Связь предмета и профессии	« <b>Хочу</b> »: роль собственных стремлений при выборе профессии. Определение интересов в выборе профессии, Связь школьных предметов и профессий: где могут пригодиться школьные знания?	Диагностика по методике «Профиль»
16. Возможности личности в профессиональной деятельности.	« <b>Могу</b> »: учет собственных возможностей в профессиональной деятельности. Необходимость учета особенностей типа темперамента при выборе профессии.	Упражнение на соотнесение различных профессий и типа темперамента.
17. Здоровье и выбор профессии	Профессия и здоровье. Медицинские требования в различных профессиях. Профессия как ресурс сохранения здоровья.	Игра: медицинские противопоказания к различным профессиям. Методика «Мое здоровье».
18. Понятие Профессиограммы.	Профессиограмма как сочетание описаний объективной и субъективной стороны труда. Объективная сторона труда: требования к квалификации, условия труда, орудия труда, режим работы и т.д. Субъективная сторона – профессионально важные качества.	Упражнение на разбор профессиограмм.

19. Социальные проблемы труда. Оценка потребностей современного рынка труда.	<b>«Надо»:</b> оценка потребностей современного рынка труда в Санкт-Петербурге. Как согласовывать потребности рынка труда в городе и стране со своими притязаниями.	Диагностика: Формула профессии (модификация методики Пряжникова). Игра «Кто нужен нашему городу?»
20. Обобщающий урок. Профессии будущего	Новые профессии – новые возможности	Упражнение «Портрет профессионала» – работа в командах по созданию психологических портретов профессионалов с помощью метафорических ассоциативных карт
<b>Раздел 3: Я в мире профессий.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
21. Классификация профессий.	Разделение профессий по предмету труда. Классификация профессий по характеру труда. Что такое «предмет труда», пять основных типов профессий по предмету труда. Понятие «характер» труда. Профессии «творческие» и «алгоритмические», их особенности и значимость в обществе.	Игра: Классификация профессий Диагностика: «Ориентация»
22. Профессии типа «человек- человек».	Описание профессий. Профессионально важные качества.	Тестирование: определение ведущего способа выхода из конфликта. Игра: Калейдоскоп помогающих профессий.
23. Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	Предмет труда: машины, механизмы. Профессиональные требования к уровню логического мышления и координации. Определение склонности к данному типу профессий.	Тестирование: психогеометрия Игра «Профессионально важные качества»
24. Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий.	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий. Предмет труда: знаки, тексты, символы. Профессиональные требования к уровню словесно- логического и математического мышления в разных профессиях.	Оценка уровня логического мышления: методика «Числовые ряды» (самодиагностика уровня математического мышления) и «Выделение существенных признаков» (самодиагностика уровня словесно-логического мышления).
25. Профессии типа «человек – природа». Описание профессии. Требования к профессионалу.	Предмет труда: объекты природы. Профессиональные требования к уровню предметно-действенного мышления. Знакомство с современными профессиями.	Игра: калейдоскоп естественно-научных профессий: биологи, экологи, зоологи, биотехнологи, биофизики,

	Необходимость изучения и защиты природы в современном мире.	биохимии и др. Упражнение: Требования к профессионалу.
26. Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	Предмет труда: произведения искусства. Профессиональные требования к уровню креативных способностей. Область применения своих способностей в зависимости от уровня их развития.	Тестирование: креативные способности. Оценка уровня креативности по проективному рисуночному тесту Уильямса
27. Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	Предмет труда: организация процессов. Многообразие областей применения организаторских и лидерских способностей. Современные требования к профессионалу – руководителю. Особенности предпринимательской деятельности.	Диагностика организаторских способностей Ролевая игра «Собеседование».
28. Жизненные ценности.	Ценности цели, Ценности средства Жизненные ценности и выбор профессии	Диагностика ранжирования ценностей по методике Рокича. Игра: Мои ценности цели и ценности средства
29. Карьерные ориентации, построение карьерного пути.	Соотношение понятий «профессия» и «карьера». Современные представления о карьере как о профессиональном жизненном пути.	Диагностика: измеритель карьерных ориентаций. Упражнение: Карьерные решения. Знакомство с профессиональной карьерой успешных в различных сферах профессионалов.
30. Помогите себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Понятия: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Создание планинга по реализации стратегии профессионального выбора.
31. Мои профессиональные намерения.	Определения типа профессии по предмету и характеру труда в соответствии со своими склонностями и способностями.	Определение профессиональной направленности личности: тест Голланда Анализ диагностики, составление психологического портрета. Игра: Примерочная

		профессий
32. Профессиональные учебные заведения города, уровни образования Профессиональное образование. Куда идти учиться?	Колледжи и Вузы Санкт-Петербурга. Знакомство с образовательными учреждениями среднего и высшего профессионального образования района и Санкт-Петербурга. Механизмы взаимодействия рынка труда и образовательных услуг. Типичные ошибки при выборе профессии и образовательного учреждения.	Встреча с представителями Колледжа. Обзор учебных заведений профессионального образования в сети интернет – самостоятельная работа с сайтами учебных заведений. Заполнение таблицы учебных заведений
33. Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	Встреча с представителями приемной компании Вузов	Экскурсия в Горный университет
34. Мой образовательный маршрут. Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута. Особенности разных уровней образования	Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута.	Упражнения на завершение обучения «Чемодан в дорогу». Методика «Интервью с самим собой».
35. Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план»	Заполнение итоговой таблицы. Принятие решения по направлению будущей профессиональной деятельности и построение индивидуального образовательного маршрута.	Методика: «Я через 10 лет» Систематизация индивидуальных результатов
36. Итоговое занятие. Моя будущая профессия	Подведение итогов	Защита проектов, Анкета обратной связи.

### Планируемые результаты

#### Личностные результаты:

–научатся соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии станет более развитым, пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования;

–научатся составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его, использовать приёмы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;

–приобретут опыт анализа информации о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка.

#### Метапредметные результаты:

**регулятивные:** к концу года учащиеся разовьют:

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;



- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;

***познавательные:***

- будут уметь:
- ✓ выстраивать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи,
- ✓ строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;

***коммуникативные:***

- будут уметь:
- ✓ организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе,
- ✓ находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов сторон;
- ✓ формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Предметные результаты:**

- познакомятся:
- ✓ со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии;
- ✓ с основами психологии личности;
- ✓ с требованиями, предъявляемыми профессиями к физической форме и состоянию здоровья человека;
- ✓ с построением индивидуального профессионального маршрута;
- ✓ сформируют адекватное представление учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий.

**Учащиеся будут знать:**

- основы общей психологии, основные психологические термины;
- особенности личности человека и свои собственные;
- правила выбора профессии;
- требования к современному профессионалу;
- потребности современного рынка труда.

**Учащиеся будут уметь:**

- строить свои отношения с окружающими;
- отстаивать свои права конструктивным способом;
- на основе самодиагностики и знаний о мире профессий выбирать правильный профессиональный путь.

**Планируемый результат программы:** адекватный, осознанный выбор профессии, построение личного профессионального плана обучающегося.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Профи-микс» на 2025/2026 учебный год**  
**325-2 (среда)**

Месяц	Число	Раздел программы.	Количество часов	Итого часов в месяц
		Тема. Содержание		
Декабрь		<b>Раздел программы «Вводное занятие»</b>		12
	03	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях по программе. Диагностика учащихся	3	
		<b>Раздел программы: «Образ Я»</b>		
	10	Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его познания.	3	
	17	Готовность к профессиональному самоопределению. Самооценка. Я – концепция	3	
	24	Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента. Тест Айзенка для подростков Влияние темперамента на выбор профессии	3	
октябрь	01	Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия.	3	15
	08	Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание.	3	
	15	Память. Виды памяти. Развитие памяти	3	
	22	Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	3	
	29	Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные	3	
ноябрь	05	Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация». Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей	3	12
	12	Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.	3	
	19	Обобщающий урок. Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	3	
		<b>Раздел 2: Формула выбора профессии.</b>		
	26	Представление о себе и выбор профессии. Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий.	3	
	03	Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии. Ошибки при выборе профессии.	3	12
	10	Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль», Связь предмета и профессии	3	
	17	Возможности личности в профессиональной деятельности	3	
	24	Здоровье и выбор профессии	3	
январь	14	Понятие профессиограммы.	3	9
	21	Социальные проблемы труда. Оценка потребностей современного рынка труда.	3	
	28	Обобщающий урок. Профессии будущего	3	
всего	04	Классификация профессий.	3	12

	11	Профессии типа «человек-человек». Описание профессий.	3	
	18	Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	3	
	25	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессии. Определение уровня развития логического и пространственного мышления	3	
март	04	Профессии типа «человек – природа». Описание профессии. Требования к профессионалу	3	12
	11	Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	3	
	18	Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	3	
	25	Жизненные ценности, методика Рокича	3	
апрель	01	Карьерные ориентации, построение карьерного пути.	3	15
	08	Помоги себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	3	
	15	Мои профессиональные намерения.	3	
	22	Профессиональные учебные заведения города, уровни образования Профессиональное образование. Куда идти учиться?	3	
	29	Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	3	
май	06	Мой образовательный маршрут Конструирование образовательного маршрута. Понятие образовательного маршрута. Особенности разных уровней образования	3	9
	13	Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план».	3	
	20	Итоговое занятие. Самопрезентация проекта «Мой личный профессиональный план»	3	
<b>Итого часов:</b>			<b>108</b>	<b>108</b>

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
протокол № 1 от 29.08. 2025

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор \_\_\_\_\_ В.В.Худова  
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e  
Владелец: Худова Виктория Валентиновна  
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Рабочая программа дополнительной  
общеразвивающей программы**

**«Профи-микс»**

**Год обучения - 1  
№ группы – 325-3 СТО**

**Разработчик:**

педагог дополнительного образования

## Рабочая программа 1 год обучения

### Задачи:

#### *обучающие:*

- ознакомить обучающихся с основными психологическими понятиями, необходимыми для осознанного выбора профессии;
- актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся с интеллектуальными нарушениями за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда, их соотношении со своими интересами и возможностями;
- повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании;
- ознакомить учащихся со спецификой профессиональной деятельности и новыми формами организации труда в условиях рыночных отношений;

#### *развивающие:*

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- формировать у учащихся собственное представление о мире профессий, своём личностном потенциале и профессионально важных качествах, присущих отдельным типам профессий.
- развивать познавательных процессов, расширение представлений о мире профессий;
- развивать у учащихся с интеллектуальными нарушениями способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях;
- формировать у учащихся с интеллектуальными нарушениями умения соотносить свои склонности и способности с требованиями профессиональной деятельности;

#### *воспитательные:*

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- воспитывать мотивированное жизненно-заинтересованное отношения к труду и формирование соответствующих качеств личности: умения работать в коллективе, чувства самостоятельности, самоутверждения, ответственности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1: Образ Я		
Тема	Теория	Практика
1. Организационно-вводное занятие	- расписание занятий, цели и задачи обучения на текущий год; Правила поведения в учреждении. Правила техники безопасности. Презентация программы. Обсуждение правил поведения на занятиях по программе и в коллективе.	Игра «Знакомство», Задание: для чего мне нужна эта программа обучения, диагностика: проективные методики
2. Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его	Знакомство с понятиями: личность, образ «Я», самопознание, самоанализ.	Игра «Кто я», диагностика по методике «Я»

познания.		
3. Готовность к профессиональному самоопределению. Самооценка. Я – концепция	Понятие: самооценка, как формируется самооценка, как она влияет на успешность личности	Игра на платформе LearningApps на закрепление материала Тестирование
4. Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента. Тест Айзенка для подростков Влияние темперамента на выбор профессии	История возникновения понятия «Темперамент», типы темперамента в соответствии с учением Гиппократ, современные понятия о типах нервной системы и их соответствие типам темперамента.	Диагностика типа темперамента по тесту Айзенка. Просмотр презентации
5. Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия.	Понятия: Ощущения, восприятие, ведущие каналы восприятия, особенности восприятия	Диагностика: «Аудиал, визуал, кинестетик»
6. Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание.	Определение понятия «внимание». Роль внимания в познавательной деятельности человека, типы внимания.	Диагностика: корректурная проба, распределение внимания.
7. Память. Виды памяти. Развитие памяти.	Понятие «память», виды памяти по объему, долговременная, кратковременная и оперативная память.	диагностические методики изучения познавательных процессов.
8. Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	Что такое «мышление», отличие процесса мышления от других познавательных процессов. Как развить мышление. Пять типов мышления. Определение типа мышления.	Диагностика: «Определение типа мышления»
9. Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные.	Виды способностей: общие и специальные. Условия развития способностей. Способности и профессиональная пригодность.	Тестирование Оценка способностей школьника. Упражнения «Мои способности», «В чем я профессионал?»
10. Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация». Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей	Что такое «коммуникация», понятие «успешная коммуникация». Различные виды коммуникации. Деловое общение, правила делового общения. Личностное общение. Определение уровня коммуникативных и организаторских склонностей.	Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей. Просмотр презентации «Нетворкинг» Составление и ранжирование списка знакомых «Кто мне может и чем помочь в выборе профессии»
11. Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.	Признаки делового общения; способы разрешения конфликтов;	Диагностика «Уровень конфликтности». Игра на платформе LearningApps на закрепление материала

12. Обобщающий урок. Образ –Я. Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	Обобщение пройденного материала. Интернет – ресурсы для определения своих личностных особенностей	Игра «Внутреннее созерцание» Диагностика «Мой портрет». Анкета в гугл-форме. Опрос по пройденной теме через гугл-форму
<b>Раздел 2: Формула выбора профессии.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
13. Представление о себе и выбор профессии. Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий.	Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий. Уровень притязаний, от чего он зависит. Чем необходимо руководствоваться при выборе профессии.	Игра «Классификация профессий»
14. Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии. Ошибки при выборе профессии	Что такое «профессия». «специальность», «должность». Совершенствование в труде. Зачем мы работаем? Составление формулы выбора профессии	Групповая дискуссия «Как мы выбираем». Упражнение «МОГУ, ХОЧУ, НАДО».
15. Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль», Связь предмета и профессии	« <b>Хочу</b> »: роль собственных стремлений при выборе профессии. Определение интересов в выборе профессии, Связь школьных предметов и профессий: где могут пригодиться школьные знания?	Диагностика по методике «Профиль»
16. Возможности личности в профессиональной деятельности.	« <b>Могу</b> »: учет собственных возможностей в профессиональной деятельности. Необходимость учета особенностей типа темперамента при выборе профессии.	Упражнение на соотнесение различных профессий и типа темперамента.
17. Здоровье и выбор профессии	Профессия и здоровье. Медицинские требования в различных профессиях. Профессия как ресурс сохранения здоровья.	Игра: медицинские противопоказания к различным профессиям. Методика «Мое здоровье».
18. Понятие Профессиограммы.	Профессиограмма как сочетание описаний объективной и субъективной стороны труда. Объективная сторона труда: требования к квалификации, условия труда, орудия труда, режим работы и т.д. Субъективная сторона – профессионально важные качества.	Упражнение на разбор профессиограмм.

19. Социальные проблемы труда. Оценка потребностей современного рынка труда.	<b>«Надо»:</b> оценка потребностей современного рынка труда в Санкт-Петербурге. Как согласовывать потребности рынка труда в городе и стране со своими притязаниями.	Диагностика: Формула профессии (модификация методики Пряжникова). Игра «Кто нужен нашему городу?»
20. Обобщающий урок. Профессии будущего	Новые профессии – новые возможности	Упражнение «Портрет профессионала» – работа в командах по созданию психологических портретов профессионалов с помощью метафорических ассоциативных карт
<b>Раздел 3: Я в мире профессий.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
21. Классификация профессий.	Разделение профессий по предмету труда. Классификация профессий по характеру труда. Что такое «предмет труда», пять основных типов профессий по предмету труда. Понятие «характер» труда. Профессии «творческие» и «алгоритмические», их особенности и значимость в обществе.	Игра: Классификация профессий Диагностика: «Ориентация»
22. Профессии типа «человек- человек».	Описание профессий. Профессионально важные качества.	Тестирование: определение ведущего способа выхода из конфликта. Игра: Калейдоскоп помогающих профессий.
23. Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	Предмет труда: машины, механизмы. Профессиональные требования к уровню логического мышления и координации. Определение склонности к данному типу профессий.	Тестирование: психогеометрия Игра «Профессионально важные качества»
24. Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий.	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий. Предмет труда: знаки, тексты, символы. Профессиональные требования к уровню словесно- логического и математического мышления в разных профессиях.	Оценка уровня логического мышления: методика «Числовые ряды» (самодиагностика уровня математического мышления) и «Выделение существенных признаков» (самодиагностика уровня словесно-логического мышления).
25. Профессии типа «человек – природа». Описание профессии. Требования к профессионалу.	Предмет труда: объекты природы. Профессиональные требования к уровню предметно-действенного мышления. Знакомство с современными профессиями.	Игра: калейдоскоп естественно-научных профессий: биологи, экологи, зоологи, биотехнологи, биофизики,



	Необходимость изучения и защиты природы в современном мире.	биохимии и др. Упражнение: Требования к профессионалу.
26. Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	Предмет труда: произведения искусства. Профессиональные требования к уровню креативных способностей. Область применения своих способностей в зависимости от уровня их развития.	Тестирование: креативные способности. Оценка уровня креативности по проективному рисуночному тесту Уильямса
27. Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	Предмет труда: организация процессов. Многообразие областей применения организаторских и лидерских способностей. Современные требования к профессионалу – руководителю. Особенности предпринимательской деятельности.	Диагностика организаторских способностей Ролевая игра «Собеседование».
28. Жизненные ценности.	Ценности цели, Ценности средства Жизненные ценности и выбор профессии	Диагностика ранжирования ценностей по методике Рокича. Игра: Мои ценности цели и ценности средства
29. Карьерные ориентации, построение карьерного пути.	Соотношение понятий «профессия» и «карьера». Современные представления о карьере как о профессиональном жизненном пути.	Диагностика: измеритель карьерных ориентаций. Упражнение: Карьерные решения. Знакомство с профессиональной карьерой успешных в различных сферах профессионалов.
30. Помогите себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Понятия: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Создание планинга по реализации стратегии профессионального выбора.
31. Мои профессиональные намерения.	Определения типа профессии по предмету и характеру труда в соответствии со своими склонностями и способностями.	Определение профессиональной направленности личности: тест Голланда Анализ диагностики, составление психологического портрета. Игра: Примерочная

		профессий
32. Профессиональные учебные заведения города, уровни образования Профессиональное образование. Куда идти учиться?	Колледжи и Вузы Санкт-Петербурга. Знакомство с образовательными учреждениями среднего и высшего профессионального образования района и Санкт-Петербурга. Механизмы взаимодействия рынка труда и образовательных услуг. Типичные ошибки при выборе профессии и образовательного учреждения.	Встреча с представителями Колледжа. Обзор учебных заведений профессионального образования в сети интернет – самостоятельная работа с сайтами учебных заведений. Заполнение таблицы учебных заведений
33. Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	Встреча с представителями приемной компании Вузов	Экскурсия в Горный университет
34. Мой образовательный маршрут. Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута. Особенности разных уровней образования	Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута.	Упражнения на завершение обучения «Чемодан в дорогу». Методика «Интервью с самим собой».
35. Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план»	Заполнение итоговой таблицы. Принятие решения по направлению будущей профессиональной деятельности и построение индивидуального образовательного маршрута.	Методика: «Я через 10 лет» Систематизация индивидуальных результатов
36. Итоговое занятие. Моя будущая профессия	Подведение итогов	Защита проектов, Анкета обратной связи.

### Планируемые результаты

#### Личностные результаты:

–научатся соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии станет более развитым, пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования;

–научатся составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его, использовать приёмы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;

–приобретут опыт анализа информации о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка.

#### Метапредметные результаты:

**регулятивные:** к концу года учащиеся разовьют:

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;

***познавательные:***

- будут уметь:
- ✓ выстраивать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи,
- ✓ строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;

***коммуникативные:***

- будут уметь:
- ✓ организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе,
- ✓ находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов сторон;
- ✓ формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Предметные результаты:**

- познакомятся:
- ✓ со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии;
- ✓ с основами психологии личности;
- ✓ с требованиями, предъявляемыми профессиями к физической форме и состоянию здоровья человека;
- ✓ с построением индивидуального профессионального маршрута;
- ✓ сформируют адекватное представление учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий.

**Учащиеся будут знать:**

- основы общей психологии, основные психологические термины;
- особенности личности человека и свои собственные;
- правила выбора профессии;
- требования к современному профессионалу;
- потребности современного рынка труда.

**Учащиеся будут уметь:**

- строить свои отношения с окружающими;
- отстаивать свои права конструктивным способом;
- на основе самодиагностики и знаний о мире профессий выбирать правильный профессиональный путь.

**Планируемый результат программы:** адекватный, осознанный выбор профессии, построение личного профессионального плана обучающегося.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Профи-микс» на 2025/2026 учебный год**  
**325-3 (четверг)**

Месяц	Число	Раздел программы.	Количество часов	Итого часов в месяц
		Тема. Содержание		
Декабрь		<b>Раздел программы «Вводное занятие»</b>		12
	04	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях по программе. Диагностика учащихся	3	
		<b>Раздел программы: «Образ Я»</b>		
	11	Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его познания.	3	
	18	Готовность к профессиональному самоопределению. Самооценка. Я – концепция	3	
	25	Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента. Тест Айзенка для подростков Влияние темперамента на выбор профессии	3	
октябрь	02	Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия.	3	15
	09	Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание.	3	
	16	Память. Виды памяти. Развитие памяти	3	
	23	Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	3	
	30	Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные	3	
ноябрь	06	Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация». Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей	3	12
	13	Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.	3	
	20	Обобщающий урок. Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	3	
		<b>Раздел 2: Формула выбора профессии.</b>		
	27	Представление о себе и выбор профессии. Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий.	3	
февраль март	04	Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии. Ошибки при выборе профессии.	3	12
	11	Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль», Связь предмета и профессии	3	
	18	Возможности личности в профессиональной деятельности	3	
	25	Здоровье и выбор профессии	3	
январь	15	Понятие профессиограммы.	3	9
	22	Социальные проблемы труда. Оценка потребностей современного рынка труда.	3	
	29	Обобщающий урок. Профессии будущего	3	
в р а ч е	05	Классификация профессий.	3	12

	12	Профессии типа «человек-человек». Описание профессий.	3	
	19	Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	3	
	26	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессии. Определение уровня развития логического и пространственного мышления	3	
март	05	Профессии типа «человек – природа». Описание профессии. Требования к профессионалу	3	12
	12	Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	3	
	19	Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	3	
	26	Жизненные ценности, методика Рокича	3	
апрель	02	Карьерные ориентации, построение карьерного пути.	3	15
	09	Помоги себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	3	
	16	Мои профессиональные намерения.	3	
	23	Профессиональные учебные заведения города, уровни образования Профессиональное образование. Куда идти учиться?	3	
	30	Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	3	
май	07	Мой образовательный маршрут Конструирование образовательного маршрута. Понятие образовательного маршрута. Особенности разных уровней образования	3	9
	14	Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план».	3	
	21	Итоговое занятие. Самопрезентация проекта «Мой личный профессиональный план»	3	
<b>Итого часов:</b>			<b>108</b>	<b>108</b>

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
протокол № 1 от 29.08. 2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_ В.В.Худова  
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e  
Владелец: Худова Виктория Валентиновна  
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Рабочая программа дополнительной  
общеразвивающей программы**

**«Профи-микс»**

**Год обучения - 1  
№ группы – 365-1 СТО**

**Разработчик:**  
педагог дополнительного образования

## Рабочая программа 1 год обучения

### Задачи:

#### *обучающие:*

- ознакомить обучающихся с основными психологическими понятиями, необходимыми для осознанного выбора профессии;
- актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся с интеллектуальными нарушениями за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда, их соотношении со своими интересами и возможностями;
- повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании;
- ознакомить учащихся со спецификой профессиональной деятельности и новыми формами организации труда в условиях рыночных отношений;

#### *развивающие:*

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- формировать у учащихся собственное представление о мире профессий, своём личностном потенциале и профессионально важных качествах, присущих отдельным типам профессий.
- развивать познавательных процессов, расширение представлений о мире профессий;
- развивать у учащихся с интеллектуальными нарушениями способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях;
- формировать у учащихся с интеллектуальными нарушениями умения соотносить свои склонности и способности с требованиями профессиональной деятельности;

#### *воспитательные:*

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- воспитывать мотивированное жизненно-заинтересованное отношения к труду и формирование соответствующих качеств личности: умения работать в коллективе, чувства самостоятельности, самоутверждения, ответственности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1: Образ Я		
Тема	Теория	Практика
1. Организационно-вводное занятие	- расписание занятий, цели и задачи обучения на текущий год; Правила поведения в учреждении. Правила техники безопасности. Презентация программы. Обсуждение правил поведения на занятиях по программе и в коллективе.	Игра «Знакомство», Задание: для чего мне нужна эта программа обучения, диагностика: проективные методики
2. Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его	Знакомство с понятиями: личность, образ «Я», самопознание, самоанализ.	Игра «Кто я», диагностика по методике «Я»

познания.		
3. Готовность к профессиональному самоопределению. Самооценка. Я – концепция	Понятие: самооценка, как формируется самооценка, как она влияет на успешность личности	Игра на платформе LearningApps на закрепление материала Тестирование
4. Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента. Тест Айзенка для подростков Влияние темперамента на выбор профессии	История возникновения понятия «Темперамент», типы темперамента в соответствии с учением Гиппократ, современные понятия о типах нервной системы и их соответствие типам темперамента.	Диагностика типа темперамента по тесту Айзенка. Просмотр презентации
5. Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия.	Понятия: Ощущения, восприятие, ведущие каналы восприятия, особенности восприятия	Диагностика: «Аудиал, визуал, кинестетик»
6. Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание.	Определение понятия «внимание». Роль внимания в познавательной деятельности человека, типы внимания.	Диагностика: корректурная проба, распределение внимания.
7. Память. Виды памяти. Развитие памяти.	Понятие «память», виды памяти по объему, долговременная, кратковременная и оперативная память.	диагностические методики изучения познавательных процессов.
8. Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	Что такое «мышление», отличие процесса мышления от других познавательных процессов. Как развить мышление. Пять типов мышления. Определение типа мышления.	Диагностика: «Определение типа мышления»
9. Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные.	Виды способностей: общие и специальные. Условия развития способностей. Способности и профессиональная пригодность.	Тестирование Оценка способностей школьника. Упражнения «Мои способности», «В чем я профессионал?»
10. Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация». Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей	Что такое «коммуникация», понятие «успешная коммуникация». Различные виды коммуникации. Деловое общение, правила делового общения. Личностное общение. Определение уровня коммуникативных и организаторских склонностей.	Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей. Просмотр презентации «Нетворкинг» Составление и ранжирование списка знакомых «Кто мне может и чем помочь в выборе профессии»
11. Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.	Признаки делового общения; способы разрешения конфликтов;	Диагностика «Уровень конфликтности». Игра на платформе LearningApps на закрепление материала



12. Обобщающий урок. Образ –Я. Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	Обобщение пройденного материала. Интернет – ресурсы для определения своих личностных особенностей	Игра «Внутреннее созерцание» Диагностика «Мой портрет». Анкета в гугл-форме. Опрос по пройденной теме через гугл-форму
<b>Раздел 2: Формула выбора профессии.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
13. Представление о себе и выбор профессии. Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий.	Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий. Уровень притязаний, от чего он зависит. Чем необходимо руководствоваться при выборе профессии.	Игра «Классификация профессий»
14. Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии. Ошибки при выборе профессии	Что такое «профессия». «специальность», «должность». Совершенствование в труде. Зачем мы работаем? Составление формулы выбора профессии	Групповая дискуссия «Как мы выбираем». Упражнение «МОГУ, ХОЧУ, НАДО».
15. Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль», Связь предмета и профессии	« <b>Хочу</b> »: роль собственных стремлений при выборе профессии. Определение интересов в выборе профессии, Связь школьных предметов и профессий: где могут пригодиться школьные знания?	Диагностика по методике «Профиль»
16. Возможности личности в профессиональной деятельности.	« <b>Могу</b> »: учет собственных возможностей в профессиональной деятельности. Необходимость учета особенностей типа темперамента при выборе профессии.	Упражнение на соотнесение различных профессий и типа темперамента.
17. Здоровье и выбор профессии	Профессия и здоровье. Медицинские требования в различных профессиях. Профессия как ресурс сохранения здоровья.	Игра: медицинские противопоказания к различным профессиям. Методика «Мое здоровье».
18. Понятие Профессиограммы.	Профессиограмма как сочетание описаний объективной и субъективной стороны труда. Объективная сторона труда: требования к квалификации, условия труда, орудия труда, режим работы и т.д. Субъективная сторона – профессионально важные качества.	Упражнение на разбор профессиограмм.

19. Социальные проблемы труда. Оценка потребностей современного рынка труда.	<b>«Надо»:</b> оценка потребностей современного рынка труда в Санкт-Петербурге. Как согласовывать потребности рынка труда в городе и стране со своими притязаниями.	Диагностика: Формула профессии (модификация методики Пряжникова). Игра «Кто нужен нашему городу?»
20. Обобщающий урок. Профессии будущего	Новые профессии – новые возможности	Упражнение «Портрет профессионала» – работа в командах по созданию психологических портретов профессионалов с помощью метафорических ассоциативных карт
<b>Раздел 3: Я в мире профессий.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
21. Классификация профессий.	Разделение профессий по предмету труда. Классификация профессий по характеру труда. Что такое «предмет труда», пять основных типов профессий по предмету труда. Понятие «характер» труда. Профессии «творческие» и «алгоритмические», их особенности и значимость в обществе.	Игра: Классификация профессий Диагностика: «Ориентация»
22. Профессии типа «человек- человек».	Описание профессий. Профессионально важные качества.	Тестирование: определение ведущего способа выхода из конфликта. Игра: Калейдоскоп помогающих профессий.
23. Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	Предмет труда: машины, механизмы. Профессиональные требования к уровню логического мышления и координации. Определение склонности к данному типу профессий.	Тестирование: психогеометрия Игра «Профессионально важные качества»
24. Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий.	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий. Предмет труда: знаки, тексты, символы. Профессиональные требования к уровню словесно- логического и математического мышления в разных профессиях.	Оценка уровня логического мышления: методика «Числовые ряды» (самодиагностика уровня математического мышления) и «Выделение существенных признаков» (самодиагностика уровня словесно-логического мышления).
25. Профессии типа «человек – природа». Описание профессии. Требования к профессионалу.	Предмет труда: объекты природы. Профессиональные требования к уровню предметно-действенного мышления. Знакомство с современными профессиями.	Игра: калейдоскоп естественно-научных профессий: биологи, экологи, зоологи, биотехнологи, биофизики,

	Необходимость изучения и защиты природы в современном мире.	биохимии и др. Упражнение: Требования к профессионалу.
26. Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	Предмет труда: произведения искусства. Профессиональные требования к уровню креативных способностей. Область применения своих способностей в зависимости от уровня их развития.	Тестирование: креативные способности. Оценка уровня креативности по проективному рисуночному тесту Уильямса
27. Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	Предмет труда: организация процессов. Многообразие областей применения организаторских и лидерских способностей. Современные требования к профессионалу – руководителю. Особенности предпринимательской деятельности.	Диагностика организаторских способностей Ролевая игра «Собеседование».
28. Жизненные ценности.	Ценности цели, Ценности средства Жизненные ценности и выбор профессии	Диагностика ранжирования ценностей по методике Рокича. Игра: Мои ценности цели и ценности средства
29. Карьерные ориентации, построение карьерного пути.	Соотношение понятий «профессия» и «карьера». Современные представления о карьере как о профессиональном жизненном пути.	Диагностика: измеритель карьерных ориентаций. Упражнение: Карьерные решения. Знакомство с профессиональной карьерой успешных в различных сферах профессионалов.
30. Помогите себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Понятия: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Создание планинга по реализации стратегии профессионального выбора.
31. Мои профессиональные намерения.	Определения типа профессии по предмету и характеру труда в соответствии со своими склонностями и способностями.	Определение профессиональной направленности личности: тест Голланда Анализ диагностики, составление психологического портрета. Игра: Примерочная

		профессий
32. Профессиональные учебные заведения города, уровни образования Профессиональное образование. Куда идти учиться?	Колледжи и Вузы Санкт-Петербурга. Знакомство с образовательными учреждениями среднего и высшего профессионального образования района и Санкт-Петербурга. Механизмы взаимодействия рынка труда и образовательных услуг. Типичные ошибки при выборе профессии и образовательного учреждения.	Встреча с представителями Колледжа. Обзор учебных заведений профессионального образования в сети интернет – самостоятельная работа с сайтами учебных заведений. Заполнение таблицы учебных заведений
33. Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	Встреча с представителями приемной компании Вузов	Экскурсия в Горный университет
34. Мой образовательный маршрут. Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута. Особенности разных уровней образования	Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута.	Упражнения на завершение обучения «Чемодан в дорогу». Методика «Интервью с самим собой».
35. Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план»	Заполнение итоговой таблицы. Принятие решения по направлению будущей профессиональной деятельности и построение индивидуального образовательного маршрута.	Методика: «Я через 10 лет» Систематизация индивидуальных результатов
36. Итоговое занятие. Моя будущая профессия	Подведение итогов	Защита проектов, Анкета обратной связи.

### Планируемые результаты

#### Личностные результаты:

–научатся соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии станет более развитым, пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования;

–научатся составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его, использовать приёмы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;

–приобретут опыт анализа информации о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка.

#### Метапредметные результаты:

**регулятивные:** к концу года учащиеся разовьют:

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;

***познавательные:***

- будут уметь:
- ✓ выстраивать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи,
- ✓ строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;

***коммуникативные:***

- будут уметь:
- ✓ организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе,
- ✓ находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов сторон;
- ✓ формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Предметные результаты:**

- познакомятся:
- ✓ со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии;
- ✓ с основами психологии личности;
- ✓ с требованиями, предъявляемыми профессиями к физической форме и состоянию здоровья человека;
- ✓ с построением индивидуального профессионального маршрута;
- ✓ сформируют адекватное представление учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий.

**Учащиеся будут знать:**

- основы общей психологии, основные психологические термины;
- особенности личности человека и свои собственные;
- правила выбора профессии;
- требования к современному профессионалу;
- потребности современного рынка труда.

**Учащиеся будут уметь:**

- строить свои отношения с окружающими;
- отстаивать свои права конструктивным способом;
- на основе самодиагностики и знаний о мире профессий выбирать правильный профессиональный путь.

**Планируемый результат программы:** адекватный, осознанный выбор профессии, построение личного профессионального плана обучающегося.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Профи-микс» на 2025/2026 учебный год**  
**365-1, 365-2, 365-3 (вторник, четверг, суббота)**

Месяц	Число	Раздел программы.	Количес т во часов	Итого часов в месяц
		Тема. Содержание		
сентябрь		Раздел «Вводное занятие»		13
	2	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях по программе.	1	
	4	Диагностика учащихся	1	
	6	Диагностика учащихся	1	
		Раздел «Образ Я»		
	9	Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его познания.	3	
	11			
	13			
	16	Готовность к профессиональному самоопределению.	1	
	18	Самооценка.	1	
	20	Я – концепция	1	
	23	Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента.	1	
	25	Тест Айзенка для подростков	1	
	27	Влияние темперамента на выбор профессии	1	
	30	Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия	1	
октябрь	2 4	Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия	2	13
	7 9 11	Внимание. Что такое внимание. Как развивать внимание.	3	
	14 16 18	Память. Виды памяти. Развитие памяти	3	
	21 23 25	Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	3	
	28 30	Способности и профессиональная пригодность.	2	
	ноябрь	02 06	Виды способностей: общие и специальные	
08		Структура и средства общения.	1	
11		Что такое «успешная коммуникация».	1	
13		Способы и виды общения.	1	
15		Определение уровня коммуникативных и организаторских склонностей	1	
18		Деловое общение.	1	
20		Конфликт. Виды конфликтов.	1	
22		Способы разрешения конфликтов.	1	
25		Обобщающий урок.	1	

	27 29	Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	2	
	<b>Раздел «Формула выбора профессии»</b>			
декабрь	02	Представление о себе и выбор профессии.	1	13
	04	Роль самооценки в выборе профессии. Что такое е профессия?	1	
	06	Типы профессий.	1	
	09	Секреты выбора профессии.	1	
	11	Что необходимо учитывать при выборе профессии.	1	
	13	Ошибки при выборе профессии.	1	
	16	Склонности и интересы в профессиональном выборе.	1	
	18	Методики «Профиль»	1	
	20 23	Связь предмета и профессии	2	
	25 27 30	Возможности личности в профессиональной деятельности	3	
январь	10 13 15	Здоровье и выбор профессии	3	10
	17 20 22	Понятие профессиограммы.	3	
	24 27	Социальные проблемы труда.	2	
	29	Оценка потребностей современного рынка труда.	1	
	31	Обобщающий урок.	1	
	<b>Раздел «Я в мире профессий»</b>			
февраль	03 05	Профессии будущего	2	12
	07	Классификация профессий.	1	
	10 12 14	Профессии типа «человек- человек». Описание профессий	3	
	17 19 21	Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	3	
	24	Профессии типа «человек - знаковая система».	1	
	26 28	Описание профессии. Требования к профессионалу	2	
март	03	Определение уровня развития логического и пространственного мышления	1	13
	05	Описание профессии	1	
	07	Требования к профессионалу	1	
	10	Профессии типа «человек – природа».	1	
	12 14	Описание профессии. Требования к профессионалу	2	
	17 19 21	Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	3	

	24	Профессии типа «человек – бизнес»	1	
	26	Описание профессии	1	
	28	Особенности предпринимательской деятельности	1	
	31	Жизненные ценности, методика Рокича	1	
апрель	02 04	Жизненные ценности, методика Рокича	2	13
	07 09 11	Карьерные ориентации, построение карьерного пути.	3	
	14	Помоги себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры	1	
	16	Soft skills успешного профессионала. Понятие Soft skills в профориентации.	1	
	18	Изучение требований к современному специалисту	1	
	21 23 25	Мои профессиональные намерения.	3	
	28	Профессиональные учебные заведения города, уровни образования	1	
	30	Профессиональное образование.	1	
май	2 5	Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	2	9
	7	Мой образовательный маршрут Конструирование образовательного маршрута	1	
	12	Понятие образовательного маршрута. Особенности разных уровней образования	1	
	14 16	Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план»	2	
	19 21	Самопрезентация проекта «Мой личный профессиональный план».	2	
	23	Итоговое занятие	1	
<b>Итого часов:</b>			<b>108</b>	<b>108</b>



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
протокол № 1 от 29.08. 2025

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор \_\_\_\_\_ В.В.Худова  
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e  
Владелец: Худова Виктория Валентиновна  
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Рабочая программа дополнительной  
общеразвивающей программы**

**«Профи-микс»**

**Год обучения - 1  
№ группы – 365-2 СТО**

**Разработчик:**

педагог дополнительного образования

## Рабочая программа 1 год обучения

### **Задачи:**

#### **обучающие:**

- ознакомить обучающихся с основными психологическими понятиями, необходимыми для осознанного выбора профессии;
- актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся с интеллектуальными нарушениями за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда, их соотношении со своими интересами и возможностями;
- повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании;
- ознакомить учащихся со спецификой профессиональной деятельности и новыми формами организации труда в условиях рыночных отношений;

#### **развивающие:**

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- формировать у учащихся собственное представление о мире профессий, своём личностном потенциале и профессионально важных качествах, присущих отдельным типам профессий.
- развивать познавательных процессов, расширение представлений о мире профессий;
- развивать у учащихся с интеллектуальными нарушениями способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях;
- формировать у учащихся с интеллектуальными нарушениями умения соотносить свои склонности и способности с требованиями профессиональной деятельности;

#### **воспитательные:**

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- воспитывать мотивированное жизненно-заинтересованное отношения к труду и формирование соответствующих качеств личности: умения работать в коллективе, чувства самостоятельности, самоутверждения, ответственности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1: Образ Я		
Тема	Теория	Практика
1. Организационно-вводное занятие	- расписание занятий, цели и задачи обучения на текущий год; Правила поведения в учреждении. Правила техники безопасности. Презентация программы. Обсуждение правил поведения на занятиях по программе и в коллективе.	Игра «Знакомство», Задание: для чего мне нужна эта программа обучения, диагностика: проективные методики
2. Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его	Знакомство с понятиями: личность, образ «Я», самопознание, самоанализ.	Игра «Кто я», диагностика по методике «Я»

познания.		
3. Готовность к профессиональному самоопределению. Самооценка. Я – концепция	Понятие: самооценка, как формируется самооценка, как она влияет на успешность личности	Игра на платформе LearningApps на закрепление материала Тестирование
4. Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента. Тест Айзенка для подростков Влияние темперамента на выбор профессии	История возникновения понятия «Темперамент», типы темперамента в соответствии с учением Гиппократ, современные понятия о типах нервной системы и их соответствие типам темперамента.	Диагностика типа темперамента по тесту Айзенка. Просмотр презентации
5. Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия.	Понятия: Ощущения, восприятие, ведущие каналы восприятия, особенности восприятия	Диагностика: «Аудиал, визуал, кинестетик»
6. Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание.	Определение понятия «внимание». Роль внимания в познавательной деятельности человека, типы внимания.	Диагностика: корректурная проба, распределение внимания.
7. Память. Виды памяти. Развитие памяти.	Понятие «память», виды памяти по объему, долговременная, кратковременная и оперативная память.	диагностические методики изучения познавательных процессов.
8. Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	Что такое «мышление», отличие процесса мышления от других познавательных процессов. Как развить мышление. Пять типов мышления. Определение типа мышления.	Диагностика: «Определение типа мышления»
9. Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные.	Виды способностей: общие и специальные. Условия развития способностей. Способности и профессиональная пригодность.	Тестирование Оценка способностей школьника. Упражнения «Мои способности», «В чем я профессионал?»
10. Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация». Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей	Что такое «коммуникация», понятие «успешная коммуникация». Различные виды коммуникации. Деловое общение, правила делового общения. Личностное общение. Определение уровня коммуникативных и организаторских склонностей.	Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей. Просмотр презентации «Нетворкинг» Составление и ранжирование списка знакомых «Кто мне может и чем помочь в выборе профессии»
11. Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.	Признаки делового общения; способы разрешения конфликтов;	Диагностика «Уровень конфликтности». Игра на платформе LearningApps на закрепление материала

12. Обобщающий урок. Образ –Я. Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	Обобщение пройденного материала. Интернет – ресурсы для определения своих личностных особенностей	Игра «Внутреннее созерцание» Диагностика «Мой портрет». Анкета в гугл-форме. Опрос по пройденной теме через гугл-форму
<b>Раздел 2: Формула выбора профессии.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
13. Представление о себе и выбор профессии. Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий.	Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий. Уровень притязаний, от чего он зависит. Чем необходимо руководствоваться при выборе профессии.	Игра «Классификация профессий»
14. Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии. Ошибки при выборе профессии	Что такое «профессия». «специальность», «должность». Совершенствование в труде. Зачем мы работаем? Составление формулы выбора профессии	Групповая дискуссия «Как мы выбираем». Упражнение «МОГУ, ХОЧУ, НАДО».
15. Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль», Связь предмета и профессии	« <b>Хочу</b> »: роль собственных стремлений при выборе профессии. Определение интересов в выборе профессии, Связь школьных предметов и профессий: где могут пригодиться школьные знания?	Диагностика по методике «Профиль»
16. Возможности личности в профессиональной деятельности.	« <b>Могу</b> »: учет собственных возможностей в профессиональной деятельности. Необходимость учета особенностей типа темперамента при выборе профессии.	Упражнение на соотнесение различных профессий и типа темперамента.
17. Здоровье и выбор профессии	Профессия и здоровье. Медицинские требования в различных профессиях. Профессия как ресурс сохранения здоровья.	Игра: медицинские противопоказания к различным профессиям. Методика «Мое здоровье».
18. Понятие Профессиограммы.	Профессиограмма как сочетание описаний объективной и субъективной стороны труда. Объективная сторона труда: требования к квалификации, условия труда, орудия труда, режим работы и т.д. Субъективная сторона – профессионально важные качества.	Упражнение на разбор профессиограмм.

19. Социальные проблемы труда. Оценка потребностей современного рынка труда.	<b>«Надо»:</b> оценка потребностей современного рынка труда в Санкт-Петербурге. Как согласовывать потребности рынка труда в городе и стране со своими притязаниями.	Диагностика: Формула профессии (модификация методики Пряжникова). Игра «Кто нужен нашему городу?»
20. Обобщающий урок. Профессии будущего	Новые профессии – новые возможности	Упражнение «Портрет профессионала» – работа в командах по созданию психологических портретов профессионалов с помощью метафорических ассоциативных карт
<b>Раздел 3: Я в мире профессий.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
21. Классификация профессий.	Разделение профессий по предмету труда. Классификация профессий по характеру труда. Что такое «предмет труда», пять основных типов профессий по предмету труда. Понятие «характер» труда. Профессии «творческие» и «алгоритмические», их особенности и значимость в обществе.	Игра: Классификация профессий Диагностика: «Ориентация»
22. Профессии типа «человек- человек».	Описание профессий. Профессионально важные качества.	Тестирование: определение ведущего способа выхода из конфликта. Игра: Калейдоскоп помогающих профессий.
23. Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	Предмет труда: машины, механизмы. Профессиональные требования к уровню логического мышления и координации. Определение склонности к данному типу профессий.	Тестирование: психогеометрия Игра «Профессионально важные качества»
24. Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий.	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий. Предмет труда: знаки, тексты, символы. Профессиональные требования к уровню словесно- логического и математического мышления в разных профессиях.	Оценка уровня логического мышления: методика «Числовые ряды» (самодиагностика уровня математического мышления) и «Выделение существенных признаков» (самодиагностика уровня словесно-логического мышления).
25. Профессии типа «человек – природа». Описание профессии. Требования к профессионалу.	Предмет труда: объекты природы. Профессиональные требования к уровню предметно-действенного мышления. Знакомство с современными профессиями.	Игра: калейдоскоп естественно-научных профессий: биологи, экологи, зоологи, биотехнологи, биофизики,

	Необходимость изучения и защиты природы в современном мире.	биохимии и др. Упражнение: Требования к профессионалу.
26. Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	Предмет труда: произведения искусства. Профессиональные требования к уровню креативных способностей. Область применения своих способностей в зависимости от уровня их развития.	Тестирование: креативные способности. Оценка уровня креативности по проективному рисуночному тесту Уильямса
27. Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	Предмет труда: организация процессов. Многообразие областей применения организаторских и лидерских способностей. Современные требования к профессионалу – руководителю. Особенности предпринимательской деятельности.	Диагностика организаторских способностей Ролевая игра «Собеседование».
28. Жизненные ценности.	Ценности цели, Ценности средства Жизненные ценности и выбор профессии	Диагностика ранжирования ценностей по методике Рокича. Игра: Мои ценности цели и ценности средства
29. Карьерные ориентации, построение карьерного пути.	Соотношение понятий «профессия» и «карьера». Современные представления о карьере как о профессиональном жизненном пути.	Диагностика: измеритель карьерных ориентаций. Упражнение: Карьерные решения. Знакомство с профессиональной карьерой успешных в различных сферах профессионалов.
30. Помогите себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Понятия: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Создание планинга по реализации стратегии профессионального выбора.
31. Мои профессиональные намерения.	Определения типа профессии по предмету и характеру труда в соответствии со своими склонностями и способностями.	Определение профессиональной направленности личности: тест Голланда Анализ диагностики, составление психологического портрета. Игра: Примерочная

		профессий
32. Профессиональные учебные заведения города, уровни образования Профессиональное образование. Куда идти учиться?	Колледжи и Вузы Санкт-Петербурга. Знакомство с образовательными учреждениями среднего и высшего профессионального образования района и Санкт-Петербурга. Механизмы взаимодействия рынка труда и образовательных услуг. Типичные ошибки при выборе профессии и образовательного учреждения.	Встреча с представителями Колледжа. Обзор учебных заведений профессионального образования в сети интернет – самостоятельная работа с сайтами учебных заведений. Заполнение таблицы учебных заведений
33. Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	Встреча с представителями приемной компании Вузов	Экскурсия в Горный университет
34. Мой образовательный маршрут. Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута. Особенности разных уровней образования	Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута.	Упражнения на завершение обучения «Чемодан в дорогу». Методика «Интервью с самим собой».
35. Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план»	Заполнение итоговой таблицы. Принятие решения по направлению будущей профессиональной деятельности и построение индивидуального образовательного маршрута.	Методика: «Я через 10 лет» Систематизация индивидуальных результатов
36. Итоговое занятие. Моя будущая профессия	Подведение итогов	Защита проектов, Анкета обратной связи.

### Планируемые результаты

#### Личностные результаты:

–научатся соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии станет более развитым, пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования;

–научатся составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его, использовать приёмы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;

–приобретут опыт анализа информации о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка.

#### Метапредметные результаты:

**регулятивные:** к концу года учащиеся разовьют:

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;

***познавательные:***

- будут уметь:
- ✓ выстраивать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи,
- ✓ строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;

***коммуникативные:***

- будут уметь:
- ✓ организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе,
- ✓ находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов сторон;
- ✓ формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Предметные результаты:**

- познакомятся:
- ✓ со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии;
- ✓ с основами психологии личности;
- ✓ с требованиями, предъявляемыми профессиями к физической форме и состоянию здоровья человека;
- ✓ с построением индивидуального профессионального маршрута;
- ✓ сформируют адекватное представление учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий.

**Учащиеся будут знать:**

- основы общей психологии, основные психологические термины;
- особенности личности человека и свои собственные;
- правила выбора профессии;
- требования к современному профессионалу;
- потребности современного рынка труда.

**Учащиеся будут уметь:**

- строить свои отношения с окружающими;
- отстаивать свои права конструктивным способом;
- на основе самодиагностики и знаний о мире профессий выбирать правильный профессиональный путь.

**Планируемый результат программы:** адекватный, осознанный выбор профессии, построение личного профессионального плана обучающегося.



**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Профи-микс» на 2025/2026 учебный год**  
**365-1, 365-2, 365-3 (вторник, четверг, суббота)**

Месяц	Число	Раздел программы.	Количество часов	Итого часов в месяц
		Тема. Содержание		
сентябрь		Раздел «Вводное занятие»		13
	2	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях по программе.	1	
	4	Диагностика учащихся	1	
	6	Диагностика учащихся	1	
		Раздел «Образ Я»		
	9	Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его познания.	3	
	11			
	13			
	16	Готовность к профессиональному самоопределению.	1	
	18	Самооценка.	1	
	20	Я – концепция	1	
	23	Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента.	1	
	25	Тест Айзенка для подростков	1	
	27	Влияние темперамента на выбор профессии	1	
	30	Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия	1	
октябрь	2 4	Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия	2	13
	7 9 11	Внимание. Что такое внимание. Как развивать внимание.	3	
	14 16 18	Память. Виды памяти. Развитие памяти	3	
	21 23 25	Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	3	
	28 30	Способности и профессиональная пригодность.	2	
	ноябрь	02 06	Виды способностей: общие и специальные	
08		Структура и средства общения.	1	
11		Что такое «успешная коммуникация».	1	
13		Способы и виды общения.	1	
15		Определение уровня коммуникативных и организаторских склонностей	1	
18		Деловое общение.	1	
20		Конфликт. Виды конфликтов.	1	
22		Способы разрешения конфликтов.	1	
25		Обобщающий урок.	1	

	27 29	Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	2	
	<b>Раздел «Формула выбора профессии»</b>			
декабрь	02	Представление о себе и выбор профессии.	1	13
	04	Роль самооценки в выборе профессии. Что такое е профессия?	1	
	06	Типы профессий.	1	
	09	Секреты выбора профессии.	1	
	11	Что необходимо учитывать при выборе профессии.	1	
	13	Ошибки при выборе профессии.	1	
	16	Склонности и интересы в профессиональном выборе.	1	
	18	Методики «Профиль»	1	
	20 23	Связь предмета и профессии	2	
	25 27 30	Возможности личности в профессиональной деятельности	3	
январь	10 13 15	Здоровье и выбор профессии	3	10
	17 20 22	Понятие профессиограммы.	3	
	24 27	Социальные проблемы труда.	2	
	29	Оценка потребностей современного рынка труда.	1	
	31	Обобщающий урок.	1	
	<b>Раздел «Я в мире профессий»</b>			
февраль	03 05	Профессии будущего	2	12
	07	Классификация профессий.	1	
	10 12 14	Профессии типа «человек- человек». Описание профессий	3	
	17 19 21	Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	3	
	24	Профессии типа «человек - знаковая система».	1	
	26 28	Описание профессии. Требования к профессионалу	2	
март	03	Определение уровня развития логического и пространственного мышления	1	13
	05	Описание профессии	1	
	07	Требования к профессионалу	1	
	10	Профессии типа «человек – природа».	1	
	12 14	Описание профессии. Требования к профессионалу	2	
	17 19 21	Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	3	

	24	Профессии типа «человек – бизнес»	1	
	26	Описание профессии	1	
	28	Особенности предпринимательской деятельности	1	
	31	Жизненные ценности, методика Рокича	1	
апрель	02 04	Жизненные ценности, методика Рокича	2	13
	07 09 11	Карьерные ориентации, построение карьерного пути.	3	
	14	Помоги себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры	1	
	16	Soft skills успешного профессионала. Понятие Soft skills в профориентации.	1	
	18	Изучение требований к современному специалисту	1	
	21 23 25	Мои профессиональные намерения.	3	
	28	Профессиональные учебные заведения города, уровни образования	1	
	30	Профессиональное образование.	1	
май	2 5	Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	2	9
	7	Мой образовательный маршрут Конструирование образовательного маршрута	1	
	12	Понятие образовательного маршрута. Особенности разных уровней образования	1	
	14 16	Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план»	2	
	19 21	Самопрезентация проекта «Мой личный профессиональный план».	2	
	23	Итоговое занятие	1	
<b>Итого часов:</b>			<b>108</b>	<b>108</b>

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
протокол № 1 от 29.08. 2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_ В.В.Худова  
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e  
Владелец: Худова Виктория Валентиновна  
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Рабочая программа дополнительной  
общеразвивающей программы**

**«Профи-микс»**

**Год обучения - 1  
№ группы – 365-3 СТО**

**Разработчик:**  
педагог дополнительного образования

## Рабочая программа 1 год обучения

### **Задачи:**

#### **обучающие:**

- ознакомить обучающихся с основными психологическими понятиями, необходимыми для осознанного выбора профессии;
- актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся с интеллектуальными нарушениями за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда, их соотношении со своими интересами и возможностями;
- повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании;
- ознакомить учащихся со спецификой профессиональной деятельности и новыми формами организации труда в условиях рыночных отношений;

#### **развивающие:**

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- формировать у учащихся собственное представление о мире профессий, своём личностном потенциале и профессионально важных качествах, присущих отдельным типам профессий.
- развивать познавательных процессов, расширение представлений о мире профессий;
- развивать у учащихся с интеллектуальными нарушениями способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях;
- формировать у учащихся с интеллектуальными нарушениями умения соотносить свои склонности и способности с требованиями профессиональной деятельности;

#### **воспитательные:**

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- воспитывать мотивированное жизненно-заинтересованное отношения к труду и формирование соответствующих качеств личности: умения работать в коллективе, чувства самостоятельности, самоутверждения, ответственности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1: Образ Я		
Тема	Теория	Практика
1. Организационно-вводное занятие	- расписание занятий, цели и задачи обучения на текущий год; Правила поведения в учреждении. Правила техники безопасности. Презентация программы. Обсуждение правил поведения на занятиях по программе и в коллективе.	Игра «Знакомство», Задание: для чего мне нужна эта программа обучения, диагностика: проективные методики
2. Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его	Знакомство с понятиями: личность, образ «Я», самопознание, самоанализ.	Игра «Кто я», диагностика по методике «Я»

познания.		
3. Готовность к профессиональному самоопределению. Самооценка. Я – концепция	Понятие: самооценка, как формируется самооценка, как она влияет на успешность личности	Игра на платформе LearningApps на закрепление материала Тестирование
4. Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента. Тест Айзенка для подростков Влияние темперамента на выбор профессии	История возникновения понятия «Темперамент», типы темперамента в соответствии с учением Гиппократ, современные понятия о типах нервной системы и их соответствие типам темперамента.	Диагностика типа темперамента по тесту Айзенка. Просмотр презентации
5. Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия.	Понятия: Ощущения, восприятие, ведущие каналы восприятия, особенности восприятия	Диагностика: «Аудиал, визуал, кинестетик»
6. Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание.	Определение понятия «внимание». Роль внимания в познавательной деятельности человека, типы внимания.	Диагностика: корректурная проба, распределение внимания.
7. Память. Виды памяти. Развитие памяти.	Понятие «память», виды памяти по объему, долговременная, кратковременная и оперативная память.	диагностические методики изучения познавательных процессов.
8. Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	Что такое «мышление», отличие процесса мышления от других познавательных процессов. Как развить мышление. Пять типов мышления. Определение типа мышления.	Диагностика: «Определение типа мышления»
9. Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные.	Виды способностей: общие и специальные. Условия развития способностей. Способности и профессиональная пригодность.	Тестирование Оценка способностей школьника. Упражнения «Мои способности», «В чем я профессионал?»
10. Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация». Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей	Что такое «коммуникация», понятие «успешная коммуникация». Различные виды коммуникации. Деловое общение, правила делового общения. Личностное общение. Определение уровня коммуникативных и организаторских склонностей.	Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей. Просмотр презентации «Нетворкинг» Составление и ранжирование списка знакомых «Кто мне может и чем помочь в выборе профессии»
11. Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.	Признаки делового общения; способы разрешения конфликтов;	Диагностика «Уровень конфликтности». Игра на платформе LearningApps на закрепление материала

12. Обобщающий урок. Образ –Я. Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	Обобщение пройденного материала. Интернет – ресурсы для определения своих личностных особенностей	Игра «Внутреннее созерцание» Диагностика «Мой портрет». Анкета в гугл-форме. Опрос по пройденной теме через гугл-форму
<b>Раздел 2: Формула выбора профессии.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
13. Представление о себе и выбор профессии. Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий.	Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий. Уровень притязаний, от чего он зависит. Чем необходимо руководствоваться при выборе профессии.	Игра «Классификация профессий»
14. Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии. Ошибки при выборе профессии	Что такое «профессия». «специальность», «должность». Совершенствование в труде. Зачем мы работаем? Составление формулы выбора профессии	Групповая дискуссия «Как мы выбираем». Упражнение «МОГУ, ХОЧУ, НАДО».
15. Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль», Связь предмета и профессии	« <b>Хочу</b> »: роль собственных стремлений при выборе профессии. Определение интересов в выборе профессии, Связь школьных предметов и профессий: где могут пригодиться школьные знания?	Диагностика по методике «Профиль»
16. Возможности личности в профессиональной деятельности.	« <b>Могу</b> »: учет собственных возможностей в профессиональной деятельности. Необходимость учета особенностей типа темперамента при выборе профессии.	Упражнение на соотнесение различных профессий и типа темперамента.
17. Здоровье и выбор профессии	Профессия и здоровье. Медицинские требования в различных профессиях. Профессия как ресурс сохранения здоровья.	Игра: медицинские противопоказания к различным профессиям. Методика «Мое здоровье».
18. Понятие Профессиограммы.	Профессиограмма как сочетание описаний объективной и субъективной стороны труда. Объективная сторона труда: требования к квалификации, условия труда, орудия труда, режим работы и т.д. Субъективная сторона – профессионально важные качества.	Упражнение на разбор профессиограмм.

19. Социальные проблемы труда. Оценка потребностей современного рынка труда.	<b>«Надо»:</b> оценка потребностей современного рынка труда в Санкт-Петербурге. Как согласовывать потребности рынка труда в городе и стране со своими притязаниями.	Диагностика: Формула профессии (модификация методики Пряжникова). Игра «Кто нужен нашему городу?»
20. Обобщающий урок. Профессии будущего	Новые профессии – новые возможности	Упражнение «Портрет профессионала» – работа в командах по созданию психологических портретов профессионалов с помощью метафорических ассоциативных карт
<b>Раздел 3: Я в мире профессий.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
21. Классификация профессий.	Разделение профессий по предмету труда. Классификация профессий по характеру труда. Что такое «предмет труда», пять основных типов профессий по предмету труда. Понятие «характер» труда. Профессии «творческие» и «алгоритмические», их особенности и значимость в обществе.	Игра: Классификация профессий Диагностика: «Ориентация»
22. Профессии типа «человек- человек».	Описание профессий. Профессионально важные качества.	Тестирование: определение ведущего способа выхода из конфликта. Игра: Калейдоскоп помогающих профессий.
23. Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	Предмет труда: машины, механизмы. Профессиональные требования к уровню логического мышления и координации. Определение склонности к данному типу профессий.	Тестирование: психогеометрия Игра «Профессионально важные качества»
24. Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий.	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий. Предмет труда: знаки, тексты, символы. Профессиональные требования к уровню словесно- логического и математического мышления в разных профессиях.	Оценка уровня логического мышления: методика «Числовые ряды» (самодиагностика уровня математического мышления) и «Выделение существенных признаков» (самодиагностика уровня словесно-логического мышления).
25. Профессии типа «человек – природа». Описание профессии. Требования к профессионалу.	Предмет труда: объекты природы. Профессиональные требования к уровню предметно-действенного мышления. Знакомство с современными профессиями.	Игра: калейдоскоп естественно-научных профессий: биологи, экологи, зоологи, биотехнологи, биофизики,



	Необходимость изучения и защиты природы в современном мире.	биохимии и др. Упражнение: Требования к профессионалу.
26. Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	Предмет труда: произведения искусства. Профессиональные требования к уровню креативных способностей. Область применения своих способностей в зависимости от уровня их развития.	Тестирование: креативные способности. Оценка уровня креативности по проективному рисуночному тесту Уильямса
27. Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	Предмет труда: организация процессов. Многообразие областей применения организаторских и лидерских способностей. Современные требования к профессионалу – руководителю. Особенности предпринимательской деятельности.	Диагностика организаторских способностей Ролевая игра «Собеседование».
28. Жизненные ценности.	Ценности цели, Ценности средства Жизненные ценности и выбор профессии	Диагностика ранжирования ценностей по методике Рокича. Игра: Мои ценности цели и ценности средства
29. Карьерные ориентации, построение карьерного пути.	Соотношение понятий «профессия» и «карьера». Современные представления о карьере как о профессиональном жизненном пути.	Диагностика: измеритель карьерных ориентаций. Упражнение: Карьерные решения. Знакомство с профессиональной карьерой успешных в различных сферах профессионалов.
30. Помогите себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Понятия: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Создание планинга по реализации стратегии профессионального выбора.
31. Мои профессиональные намерения.	Определения типа профессии по предмету и характеру труда в соответствии со своими склонностями и способностями.	Определение профессиональной направленности личности: тест Голланда Анализ диагностики, составление психологического портрета. Игра: Примерочная

		профессий
32. Профессиональные учебные заведения города, уровни образования Профессиональное образование. Куда идти учиться?	Колледжи и Вузы Санкт-Петербурга. Знакомство с образовательными учреждениями среднего и высшего профессионального образования района и Санкт-Петербурга. Механизмы взаимодействия рынка труда и образовательных услуг. Типичные ошибки при выборе профессии и образовательного учреждения.	Встреча с представителями Колледжа. Обзор учебных заведений профессионального образования в сети интернет – самостоятельная работа с сайтами учебных заведений. Заполнение таблицы учебных заведений
33. Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	Встреча с представителями приемной компании Вузов	Экскурсия в Горный университет
34. Мой образовательный маршрут. Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута. Особенности разных уровней образования	Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута.	Упражнения на завершение обучения «Чемодан в дорогу». Методика «Интервью с самим собой».
35. Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план»	Заполнение итоговой таблицы. Принятие решения по направлению будущей профессиональной деятельности и построение индивидуального образовательного маршрута.	Методика: «Я через 10 лет» Систематизация индивидуальных результатов
36. Итоговое занятие. Моя будущая профессия	Подведение итогов	Защита проектов, Анкета обратной связи.

### Планируемые результаты

#### Личностные результаты:

–научатся соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии станет более развитым, пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования;

–научатся составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его, использовать приёмы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;

–приобретут опыт анализа информации о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка.

#### Метапредметные результаты:

**регулятивные:** к концу года учащиеся разовьют:

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;

***познавательные:***

- будут уметь:
- ✓ выстраивать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи,
- ✓ строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;

***коммуникативные:***

- будут уметь:
- ✓ организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе,
- ✓ находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов сторон;
- ✓ формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Предметные результаты:**

- познакомятся:
- ✓ со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии;
- ✓ с основами психологии личности;
- ✓ с требованиями, предъявляемыми профессиями к физической форме и состоянию здоровья человека;
- ✓ с построением индивидуального профессионального маршрута;
- ✓ сформируют адекватное представление учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий.

**Учащиеся будут знать:**

- основы общей психологии, основные психологические термины;
- особенности личности человека и свои собственные;
- правила выбора профессии;
- требования к современному профессионалу;
- потребности современного рынка труда.

**Учащиеся будут уметь:**

- строить свои отношения с окружающими;
- отстаивать свои права конструктивным способом;
- на основе самодиагностики и знаний о мире профессий выбирать правильный профессиональный путь.

**Планируемый результат программы:** адекватный, осознанный выбор профессии, построение личного профессионального плана обучающегося.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Профи-микс» на 2025/2026 учебный год**  
**365-1, 365-2, 365-3 (вторник, четверг, суббота)**

Месяц	Число	Раздел программы.	Количес т во часов	Итого часов в месяц
		Тема. Содержание		
сентябрь		Раздел «Вводное занятие»		13
	2	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях по программе.	1	
	4	Диагностика учащихся	1	
	6	Диагностика учащихся	1	
		Раздел «Образ Я»		
	9	Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его познания.	3	
	11			
	13			
	16	Готовность к профессиональному самоопределению.	1	
	18	Самооценка.	1	
	20	Я – концепция	1	
	23	Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента.	1	
	25	Тест Айзенка для подростков	1	
	27	Влияние темперамента на выбор профессии	1	
	30	Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия	1	
октябрь	2 4	Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия	2	13
	7 9 11	Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание.	3	
	14 16 18	Память. Виды памяти. Развитие памяти	3	
	21 23 25	Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	3	
	28 30	Способности и профессиональная пригодность.	2	
	ноябрь	02 06	Виды способностей: общие и специальные	
08		Структура и средства общения.	1	
11		Что такое «успешная коммуникация».	1	
13		Способы и виды общения.	1	
15		Определение уровня коммуникативных и организаторских склонностей	1	
18		Деловое общение.	1	
20		Конфликт. Виды конфликтов.	1	
22		Способы разрешения конфликтов.	1	
25		Обобщающий урок.	1	

	27 29	Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	2	
	<b>Раздел «Формула выбора профессии»</b>			
декабрь	02	Представление о себе и выбор профессии.	1	13
	04	Роль самооценки в выборе профессии. Что такое е профессия?	1	
	06	Типы профессий.	1	
	09	Секреты выбора профессии.	1	
	11	Что необходимо учитывать при выборе профессии.	1	
	13	Ошибки при выборе профессии.	1	
	16	Склонности и интересы в профессиональном выборе.	1	
	18	Методики «Профиль»	1	
	20 23	Связь предмета и профессии	2	
	25 27 30	Возможности личности в профессиональной деятельности	3	
январь	10 13 15	Здоровье и выбор профессии	3	10
	17 20 22	Понятие профессиограммы.	3	
	24 27	Социальные проблемы труда.	2	
	29	Оценка потребностей современного рынка труда.	1	
	31	Обобщающий урок.	1	
	<b>Раздел «Я в мире профессий»</b>			
февраль	03 05	Профессии будущего	2	12
	07	Классификация профессий.	1	
	10 12 14	Профессии типа «человек- человек». Описание профессий	3	
	17 19 21	Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	3	
	24	Профессии типа «человек - знаковая система».	1	
	26 28	Описание профессии. Требования к профессионалу	2	
март	03	Определение уровня развития логического и пространственного мышления	1	13
	05	Описание профессии	1	
	07	Требования к профессионалу	1	
	10	Профессии типа «человек – природа».	1	
	12 14	Описание профессии. Требования к профессионалу	2	
	17 19 21	Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	3	

	24	Профессии типа «человек – бизнес»	1	
	26	Описание профессии	1	
	28	Особенности предпринимательской деятельности	1	
	31	Жизненные ценности, методика Рокича	1	
апрель	02 04	Жизненные ценности, методика Рокича	2	13
	07 09 11	Карьерные ориентации, построение карьерного пути.	3	
	14	Помоги себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры	1	
	16	Soft skills успешного профессионала. Понятие Soft skills в профориентации.	1	
	18	Изучение требований к современному специалисту	1	
	21 23 25	Мои профессиональные намерения.	3	
	28	Профессиональные учебные заведения города, уровни образования	1	
	30	Профессиональное образование.	1	
май	2 5	Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	2	9
	7	Мой образовательный маршрут Конструирование образовательного маршрута	1	
	12	Понятие образовательного маршрута. Особенности разных уровней образования	1	
	14 16	Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план»	2	
	19 21	Самопрезентация проекта «Мой личный профессиональный план».	2	
	23	Итоговое занятие	1	
<b>Итого часов:</b>			<b>108</b>	<b>108</b>

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
протокол № 1 от 29.08. 2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_ В.В.Худова  
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e  
Владелец: Худова Виктория Валентиновна  
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Рабочая программа дополнительной  
общеразвивающей программы**

**«Профи-микс»**

**Год обучения - 1  
№ группы – 492-1 СТО**

**Разработчик:**  
педагог дополнительного образования

## Рабочая программа 1 год обучения

### **Задачи:**

#### **обучающие:**

- ознакомить обучающихся с основными психологическими понятиями, необходимыми для осознанного выбора профессии;
- актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся с интеллектуальными нарушениями за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда, их соотношении со своими интересами и возможностями;
- повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании;
- ознакомить учащихся со спецификой профессиональной деятельности и новыми формами организации труда в условиях рыночных отношений;

#### **развивающие:**

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- формировать у учащихся собственное представление о мире профессий, своём личностном потенциале и профессионально важных качествах, присущих отдельным типам профессий.
- развивать познавательных процессов, расширение представлений о мире профессий;
- развивать у учащихся с интеллектуальными нарушениями способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях;
- формировать у учащихся с интеллектуальными нарушениями умения соотносить свои склонности и способности с требованиями профессиональной деятельности;

#### **воспитательные:**

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- воспитывать мотивированное жизненно-заинтересованное отношения к труду и формирование соответствующих качеств личности: умения работать в коллективе, чувства самостоятельности, самоутверждения, ответственности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1: Образ Я		
Тема	Теория	Практика
1. Организационно-вводное занятие	- расписание занятий, цели и задачи обучения на текущий год; Правила поведения в учреждении. Правила техники безопасности. Презентация программы. Обсуждение правил поведения на занятиях по программе и в коллективе.	Игра «Знакомство», Задание: для чего мне нужна эта программа обучения, диагностика: проективные методики
2. Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его	Знакомство с понятиями: личность, образ «Я», самопознание, самоанализ.	Игра «Кто я», диагностика по методике «Я»



познания.		
3. Готовность к профессиональному самоопределению. Самооценка. Я – концепция	Понятие: самооценка, как формируется самооценка, как она влияет на успешность личности	Игра на платформе LearningApps на закрепление материала Тестирование
4. Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента. Тест Айзенка для подростков Влияние темперамента на выбор профессии	История возникновения понятия «Темперамент», типы темперамента в соответствии с учением Гиппократ, современные понятия о типах нервной системы и их соответствие типам темперамента.	Диагностика типа темперамента по тесту Айзенка. Просмотр презентации
5. Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия.	Понятия: Ощущения, восприятие, ведущие каналы восприятия, особенности восприятия	Диагностика: «Аудиал, визуал, кинестетик»
6. Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание.	Определение понятия «внимание». Роль внимания в познавательной деятельности человека, типы внимания.	Диагностика: корректурная проба, распределение внимания.
7. Память. Виды памяти. Развитие памяти.	Понятие «память», виды памяти по объему, долговременная, кратковременная и оперативная память.	диагностические методики изучения познавательных процессов.
8. Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	Что такое «мышление», отличие процесса мышления от других познавательных процессов. Как развить мышление. Пять типов мышления. Определение типа мышления.	Диагностика: «Определение типа мышления»
9. Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные.	Виды способностей: общие и специальные. Условия развития способностей. Способности и профессиональная пригодность.	Тестирование Оценка способностей школьника. Упражнения «Мои способности», «В чем я профессионал?»
10. Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация». Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей	Что такое «коммуникация», понятие «успешная коммуникация». Различные виды коммуникации. Деловое общение, правила делового общения. Личностное общение. Определение уровня коммуникативных и организаторских склонностей.	Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей. Просмотр презентации «Нетворкинг» Составление и ранжирование списка знакомых «Кто мне может и чем помочь в выборе профессии»
11. Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.	Признаки делового общения; способы разрешения конфликтов;	Диагностика «Уровень конфликтности». Игра на платформе LearningApps на закрепление материала

12. Обобщающий урок. Образ –Я. Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	Обобщение пройденного материала. Интернет – ресурсы для определения своих личностных особенностей	Игра «Внутреннее созерцание» Диагностика «Мой портрет». Анкета в гугл-форме. Опрос по пройденной теме через гугл-форму
<b>Раздел 2: Формула выбора профессии.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
13. Представление о себе и выбор профессии. Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий.	Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий. Уровень притязаний, от чего он зависит. Чем необходимо руководствоваться при выборе профессии.	Игра «Классификация профессий»
14. Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии. Ошибки при выборе профессии	Что такое «профессия». «специальность», «должность». Совершенствование в труде. Зачем мы работаем? Составление формулы выбора профессии	Групповая дискуссия «Как мы выбираем». Упражнение «МОГУ, ХОЧУ, НАДО».
15. Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль», Связь предмета и профессии	« <b>Хочу</b> »: роль собственных стремлений при выборе профессии. Определение интересов в выборе профессии, Связь школьных предметов и профессий: где могут пригодиться школьные знания?	Диагностика по методике «Профиль»
16. Возможности личности в профессиональной деятельности.	« <b>Могу</b> »: учет собственных возможностей в профессиональной деятельности. Необходимость учета особенностей типа темперамента при выборе профессии.	Упражнение на соотнесение различных профессий и типа темперамента.
17. Здоровье и выбор профессии	Профессия и здоровье. Медицинские требования в различных профессиях. Профессия как ресурс сохранения здоровья.	Игра: медицинские противопоказания к различным профессиям. Методика «Мое здоровье».
18. Понятие Профессиограммы.	Профессиограмма как сочетание описаний объективной и субъективной стороны труда. Объективная сторона труда: требования к квалификации, условия труда, орудия труда, режим работы и т.д. Субъективная сторона – профессионально важные качества.	Упражнение на разбор профессиограмм.

19. Социальные проблемы труда. Оценка потребностей современного рынка труда.	<b>«Надо»:</b> оценка потребностей современного рынка труда в Санкт-Петербурге. Как согласовывать потребности рынка труда в городе и стране со своими притязаниями.	Диагностика: Формула профессии (модификация методики Пряжникова). Игра «Кто нужен нашему городу?»
20. Обобщающий урок. Профессии будущего	Новые профессии – новые возможности	Упражнение «Портрет профессионала» – работа в командах по созданию психологических портретов профессионалов с помощью метафорических ассоциативных карт
<b>Раздел 3: Я в мире профессий.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
21. Классификация профессий.	Разделение профессий по предмету труда. Классификация профессий по характеру труда. Что такое «предмет труда», пять основных типов профессий по предмету труда. Понятие «характер» труда. Профессии «творческие» и «алгоритмические», их особенности и значимость в обществе.	Игра: Классификация профессий Диагностика: «Ориентация»
22. Профессии типа «человек- человек».	Описание профессий. Профессионально важные качества.	Тестирование: определение ведущего способа выхода из конфликта. Игра: Калейдоскоп помогающих профессий.
23. Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	Предмет труда: машины, механизмы. Профессиональные требования к уровню логического мышления и координации. Определение склонности к данному типу профессий.	Тестирование: психогеометрия Игра «Профессионально важные качества»
24. Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий.	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий. Предмет труда: знаки, тексты, символы. Профессиональные требования к уровню словесно- логического и математического мышления в разных профессиях.	Оценка уровня логического мышления: методика «Числовые ряды» (самодиагностика уровня математического мышления) и «Выделение существенных признаков» (самодиагностика уровня словесно-логического мышления).
25. Профессии типа «человек – природа». Описание профессии. Требования к профессионалу.	Предмет труда: объекты природы. Профессиональные требования к уровню предметно-действенного мышления. Знакомство с современными профессиями.	Игра: калейдоскоп естественно-научных профессий: биологи, экологи, зоологи, биотехнологи, биофизики,

	Необходимость изучения и защиты природы в современном мире.	биохимии и др. Упражнение: Требования к профессионалу.
26. Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	Предмет труда: произведения искусства. Профессиональные требования к уровню креативных способностей. Область применения своих способностей в зависимости от уровня их развития.	Тестирование: креативные способности. Оценка уровня креативности по проективному рисуночному тесту Уильямса
27. Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	Предмет труда: организация процессов. Многообразие областей применения организаторских и лидерских способностей. Современные требования к профессионалу – руководителю. Особенности предпринимательской деятельности.	Диагностика организаторских способностей Ролевая игра «Собеседование».
28. Жизненные ценности.	Ценности цели, Ценности средства Жизненные ценности и выбор профессии	Диагностика ранжирования ценностей по методике Рокича. Игра: Мои ценности цели и ценности средства
29. Карьерные ориентации, построение карьерного пути.	Соотношение понятий «профессия» и «карьера». Современные представления о карьере как о профессиональном жизненном пути.	Диагностика: измеритель карьерных ориентаций. Упражнение: Карьерные решения. Знакомство с профессиональной карьерой успешных в различных сферах профессионалов.
30. Помогите себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Понятия: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Создание планинга по реализации стратегии профессионального выбора.
31. Мои профессиональные намерения.	Определения типа профессии по предмету и характеру труда в соответствии со своими склонностями и способностями.	Определение профессиональной направленности личности: тест Голланда Анализ диагностики, составление психологического портрета. Игра: Примерочная

		профессий
32. Профессиональные учебные заведения города, уровни образования Профессиональное образование. Куда идти учиться?	Колледжи и Вузы Санкт-Петербурга. Знакомство с образовательными учреждениями среднего и высшего профессионального образования района и Санкт-Петербурга. Механизмы взаимодействия рынка труда и образовательных услуг. Типичные ошибки при выборе профессии и образовательного учреждения.	Встреча с представителями Колледжа. Обзор учебных заведений профессионального образования в сети интернет – самостоятельная работа с сайтами учебных заведений. Заполнение таблицы учебных заведений
33. Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	Встреча с представителями приемной компании Вузов	Экскурсия в Горный университет
34. Мой образовательный маршрут. Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута. Особенности разных уровней образования	Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута.	Упражнения на завершение обучения «Чемодан в дорогу». Методика «Интервью с самим собой».
35. Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план»	Заполнение итоговой таблицы. Принятие решения по направлению будущей профессиональной деятельности и построение индивидуального образовательного маршрута.	Методика: «Я через 10 лет» Систематизация индивидуальных результатов
36. Итоговое занятие. Моя будущая профессия	Подведение итогов	Защита проектов, Анкета обратной связи.

### Планируемые результаты

#### Личностные результаты:

–научатся соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии станет более развитым, пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования;

–научатся составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его, использовать приёмы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;

–приобретут опыт анализа информации о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка.

#### Метапредметные результаты:

**регулятивные:** к концу года учащиеся разовьют:

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;

***познавательные:***

- будут уметь:
- ✓ выстраивать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи,
- ✓ строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;

***коммуникативные:***

- будут уметь:
- ✓ организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе,
- ✓ находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов сторон;
- ✓ формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Предметные результаты:**

- познакомятся:
- ✓ со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии;
- ✓ с основами психологии личности;
- ✓ с требованиями, предъявляемыми профессиями к физической форме и состоянию здоровья человека;
- ✓ с построением индивидуального профессионального маршрута;
- ✓ сформируют адекватное представление учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий.

**Учащиеся будут знать:**

- основы общей психологии, основные психологические термины;
- особенности личности человека и свои собственные;
- правила выбора профессии;
- требования к современному профессионалу;
- потребности современного рынка труда.

**Учащиеся будут уметь:**

- строить свои отношения с окружающими;
- отстаивать свои права конструктивным способом;
- на основе самодиагностики и знаний о мире профессий выбирать правильный профессиональный путь.

**Планируемый результат программы:** адекватный, осознанный выбор профессии, построение личного профессионального плана обучающегося.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Профи-микс» на 2025/2026 учебный год**  
**492-1, 492-2, 492-3 (вторник, среда, четверг)**

Месяц	Число	Раздел программы.	Количество часов	Итого часов в месяц
		Тема. Содержание		
сентябрь		<b>Раздел 1 «Образ Я»</b>		13
	02	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях по программе.	1	
	03	Диагностика учащихся	1	
	04	Основные понятия: профессия, специальность, должность.	1	
	09	Основные понятия: профессия, специальность, должность.	1	
	10	Внутренний мир человека и возможности его познания.	1	
	11	Готовность к профессиональному самоопределению.	1	
	16	Готовность к профессиональному самоопределению.	1	
	17	Самооценка. Я – концепция	1	
	18	Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента.	1	
	23	Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента.	1	
	24	Влияние темперамента на выбор профессии. Тест Айзенка для подростков.	1	
	25	Ощущения. Восприятие.	1	
	30	Ощущения. Восприятие.	1	
октябрь	01	Ведущие каналы восприятия.	1	14
	02	Внимание. Что такое внимание.	1	
	07	Внимание. Что такое внимание.	1	
	08	Как развить внимание.	1	
	09	Память. Виды памяти.	1	
	14	Развитие памяти	1	
	15	Развитие памяти	1	
	16	Мышление. Виды мышления.	1	
	21	Мышление. Виды мышления.	1	
	22	Определение типа мышления.	1	
	23	Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные	1	
	28	Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные	1	
	29	Виды способностей: общие и специальные	1	
	30	Как развить способности.	1	
ноябрь	05	Как развить способности.	1	11
	06	Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация».	1	
	11	Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей.	1	
	12	Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей.	1	
	13	Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов.	1	
	18	Способы разрешения конфликтов.	1	
	19	Обобщающий урок.	1	
	20	Использование интернет-ресурсов для познания себя и	1	

	своих особенностей.		
<b>Раздел 2 «Формула выбора профессии»</b>			
25	Представление о себе и выбор профессии. Типы профессий.	1	
26	Представление о себе и выбор профессии. Типы профессий.	1	
27	Роль самооценки в выборе профессии.	1	
декабрь	02	Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии.	1
	03	Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии.	1
	04	Ошибки при выборе профессии.	1
	09	Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль»	1
	10	Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль»	1
	11	Связь предмета и профессии.	1
	16	Возможности личности в профессиональной деятельности	1
	17	Возможности личности в профессиональной деятельности	1
	18	Возможности личности в профессиональной деятельности	1
	23	Здоровье и выбор профессии	1
	24	Здоровье и выбор профессии	1
	25	Здоровье и выбор профессии	1
	30	Понятие профессиограммы.	1
январь	13	Понятие профессиограммы.	1
	14	Понятие профессиограммы.	1
	15	Социальные проблемы труда.	1
	20	Оценка потребностей современного рынка труда.	1
	21	Оценка потребностей современного рынка труда.	1
	22	Обобщающий урок.	1
	27	Профессии будущего	1
	28	Профессии будущего	1
	<b>Раздел 3 «Я в мире профессий»</b>		
	29	Классификация профессий.	1
февраль	03	Классификация профессий.	1
	04	Классификация профессий.	1
	05	Профессии типа «человек- человек». Описание профессий.	1
	10	Профессии типа «человек- человек». Описание профессий.	1
	11	Профессии типа «человек- человек». Описание профессий.	1
	12	Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	1
	17	Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	1
	18	Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	1
	19	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессии.	1
	24	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессии.	1
	25	Определение уровня развития логического и пространственного мышления	1
	26	Определение уровня развития логического и пространственного мышления	1



март	03	Профессии типа «человек – природа». Описание профессии.	1	13
	04	Профессии типа «человек – природа». Описание профессии.	1	
	05	Требования к профессионалу	1	
	10	Требования к профессионалу	1	
	11	Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	1	
	12	Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	1	
	17	Профессии типа «человек – художественный образ».	1	
	18	Описание профессии.	1	
	19	Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	1	
	24	Особенности предпринимательской деятельности.	1	
	25	Особенности предпринимательской деятельности.	1	
	26	Жизненные ценности.	1	
	31	Методика Рокича.	1	
апрель	01	Карьерные ориентации.	1	14
	02	Карьерные ориентации.	1	
	07	Построение карьерного пути.	1	
	08	Помоги себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры.	1	
	09	Помоги себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры.	1	
	14	Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации.	1	
	15	Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации.	1	
	16	Мои профессиональные намерения.	1	
	21	Изучение требований к современному специалисту	1	
	22	Изучение требований к современному специалисту	1	
	23	Профессиональное образование, уровни образования	1	
	28	Куда идти учиться? Профессиональные учебные заведения города.	1	
	29	Куда идти учиться? Профессиональные учебные заведения города.	1	
май	30	Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	1	9
	05	Знакомство с Вузами Санкт-Петербурга.	1	
	06	Понятие образовательного маршрута. Мой образовательный маршрут	1	
	07	Конструирование образовательного маршрута.	1	
	12	Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план».	1	
	13	Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план»	1	
	14	Самопрезентация проекта «Мой личный профессиональный план»	1	
	19	Самопрезентация проекта «Мой личный профессиональный план»	1	
	20	Самопрезентация проекта «Мой личный профессиональный	1	

		план»		
	21	Итоговое занятие	1	
<b>Итого часов:</b>			<b>108</b>	<b>108</b>

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
протокол № 1 от 29.08. 2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_ В.В.Худова  
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e  
Владелец: Худова Виктория Валентиновна  
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Рабочая программа дополнительной  
общеразвивающей программы**

**«Профи-микс»**

**Год обучения - 1  
№ группы – 492-2 СТО**

**Разработчик:**  
педагог дополнительного образования

## Рабочая программа 1 год обучения

### **Задачи:**

#### **обучающие:**

- ознакомить обучающихся с основными психологическими понятиями, необходимыми для осознанного выбора профессии;
- актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся с интеллектуальными нарушениями за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда, их соотношении со своими интересами и возможностями;
- повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании;
- ознакомить учащихся со спецификой профессиональной деятельности и новыми формами организации труда в условиях рыночных отношений;

#### **развивающие:**

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- формировать у учащихся собственное представления о мире профессий, своём личностном потенциале и профессионально важных качествах, присущих отдельным типам профессий.
- развивать познавательных процессов, расширение представлений о мире профессий;
- развивать у учащихся с интеллектуальными нарушениями способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях;
- формировать у учащихся с интеллектуальными нарушениями умения соотносить свои склонности и способности с требованиями профессиональной деятельности;

#### **воспитательные:**

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- воспитывать мотивированное жизненно-заинтересованное отношения к труду и формирование соответствующих качеств личности: умения работать в коллективе, чувства самостоятельности, самоутверждения, ответственности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1: Образ Я		
Тема	Теория	Практика
1. Организационно-вводное занятие	- расписание занятий, цели и задачи обучения на текущий год; Правила поведения в учреждении. Правила техники безопасности. Презентация программы. Обсуждение правил поведения на занятиях по программе и в коллективе.	Игра «Знакомство», Задание: для чего мне нужна эта программа обучения, диагностика: проективные методики
2. Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его	Знакомство с понятиями: личность, образ «Я», самопознание, самоанализ.	Игра «Кто я», диагностика по методике «Я»

познания.		
3. Готовность к профессиональному самоопределению. Самооценка. Я – концепция	Понятие: самооценка, как формируется самооценка, как она влияет на успешность личности	Игра на платформе LearningApps на закрепление материала Тестирование
4. Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента. Тест Айзенка для подростков Влияние темперамента на выбор профессии	История возникновения понятия «Темперамент», типы темперамента в соответствии с учением Гиппократ, современные понятия о типах нервной системы и их соответствие типам темперамента.	Диагностика типа темперамента по тесту Айзенка. Просмотр презентации
5. Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия.	Понятия: Ощущения, восприятие, ведущие каналы восприятия, особенности восприятия	Диагностика: «Аудиал, визуал, кинестетик»
6. Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание.	Определение понятия «внимание». Роль внимания в познавательной деятельности человека, типы внимания.	Диагностика: корректурная проба, распределение внимания.
7. Память. Виды памяти. Развитие памяти.	Понятие «память», виды памяти по объему, долговременная, кратковременная и оперативная память.	диагностические методики изучения познавательных процессов.
8. Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	Что такое «мышление», отличие процесса мышления от других познавательных процессов. Как развить мышление. Пять типов мышления. Определение типа мышления.	Диагностика: «Определение типа мышления»
9. Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные.	Виды способностей: общие и специальные. Условия развития способностей. Способности и профессиональная пригодность.	Тестирование Оценка способностей школьника. Упражнения «Мои способности», «В чем я профессионал?»
10. Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация». Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей	Что такое «коммуникация», понятие «успешная коммуникация». Различные виды коммуникации. Деловое общение, правила делового общения. Личностное общение. Определение уровня коммуникативных и организаторских склонностей.	Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей. Просмотр презентации «Нетворкинг» Составление и ранжирование списка знакомых «Кто мне может и чем помочь в выборе профессии»
11. Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.	Признаки делового общения; способы разрешения конфликтов;	Диагностика «Уровень конфликтности». Игра на платформе LearningApps на закрепление материала

12. Обобщающий урок. Образ –Я. Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	Обобщение пройденного материала. Интернет – ресурсы для определения своих личностных особенностей	Игра «Внутреннее созерцание» Диагностика «Мой портрет». Анкета в гугл-форме. Опрос по пройденной теме через гугл-форму
<b>Раздел 2: Формула выбора профессии.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
13. Представление о себе и выбор профессии. Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий.	Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий. Уровень притязаний, от чего он зависит. Чем необходимо руководствоваться при выборе профессии.	Игра «Классификация профессий»
14. Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии. Ошибки при выборе профессии	Что такое «профессия». «специальность», «должность». Совершенствование в труде. Зачем мы работаем? Составление формулы выбора профессии	Групповая дискуссия «Как мы выбираем». Упражнение «МОГУ, ХОЧУ, НАДО».
15. Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль», Связь предмета и профессии	« <b>Хочу</b> »: роль собственных стремлений при выборе профессии. Определение интересов в выборе профессии, Связь школьных предметов и профессий: где могут пригодиться школьные знания?	Диагностика по методике «Профиль»
16. Возможности личности в профессиональной деятельности.	« <b>Могу</b> »: учет собственных возможностей в профессиональной деятельности. Необходимость учета особенностей типа темперамента при выборе профессии.	Упражнение на соотнесение различных профессий и типа темперамента.
17. Здоровье и выбор профессии	Профессия и здоровье. Медицинские требования в различных профессиях. Профессия как ресурс сохранения здоровья.	Игра: медицинские противопоказания к различным профессиям. Методика «Мое здоровье».
18. Понятие Профессиограммы.	Профессиограмма как сочетание описаний объективной и субъективной стороны труда. Объективная сторона труда: требования к квалификации, условия труда, орудия труда, режим работы и т.д. Субъективная сторона – профессионально важные качества.	Упражнение на разбор профессиограмм.

19. Социальные проблемы труда. Оценка потребностей современного рынка труда.	<b>«Надо»:</b> оценка потребностей современного рынка труда в Санкт-Петербурге. Как согласовывать потребности рынка труда в городе и стране со своими притязаниями.	Диагностика: Формула профессии (модификация методики Пряжникова). Игра «Кто нужен нашему городу?»
20. Обобщающий урок. Профессии будущего	Новые профессии – новые возможности	Упражнение «Портрет профессионала» – работа в командах по созданию психологических портретов профессионалов с помощью метафорических ассоциативных карт
<b>Раздел 3: Я в мире профессий.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
21. Классификация профессий.	Разделение профессий по предмету труда. Классификация профессий по характеру труда. Что такое «предмет труда», пять основных типов профессий по предмету труда. Понятие «характер» труда. Профессии «творческие» и «алгоритмические», их особенности и значимость в обществе.	Игра: Классификация профессий Диагностика: «Ориентация»
22. Профессии типа «человек- человек».	Описание профессий. Профессионально важные качества.	Тестирование: определение ведущего способа выхода из конфликта. Игра: Калейдоскоп помогающих профессий.
23. Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	Предмет труда: машины, механизмы. Профессиональные требования к уровню логического мышления и координации. Определение склонности к данному типу профессий.	Тестирование: психогеометрия Игра «Профессионально важные качества»
24. Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий.	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий. Предмет труда: знаки, тексты, символы. Профессиональные требования к уровню словесно- логического и математического мышления в разных профессиях.	Оценка уровня логического мышления: методика «Числовые ряды» (самодиагностика уровня математического мышления) и «Выделение существенных признаков» (самодиагностика уровня словесно-логического мышления).
25. Профессии типа «человек – природа». Описание профессии. Требования к профессионалу.	Предмет труда: объекты природы. Профессиональные требования к уровню предметно-действенного мышления. Знакомство с современными профессиями.	Игра: калейдоскоп естественно-научных профессий: биологи, экологи, зоологи, биотехнологи, биофизики,

	Необходимость изучения и защиты природы в современном мире.	биохимии и др. Упражнение: Требования к профессионалу.
26. Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	Предмет труда: произведения искусства. Профессиональные требования к уровню креативных способностей. Область применения своих способностей в зависимости от уровня их развития.	Тестирование: креативные способности. Оценка уровня креативности по проективному рисуночному тесту Уильямса
27. Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	Предмет труда: организация процессов. Многообразие областей применения организаторских и лидерских способностей. Современные требования к профессионалу – руководителю. Особенности предпринимательской деятельности.	Диагностика организаторских способностей Ролевая игра «Собеседование».
28. Жизненные ценности.	Ценности цели, Ценности средства Жизненные ценности и выбор профессии	Диагностика ранжирования ценностей по методике Рокича. Игра: Мои ценности цели и ценности средства
29. Карьерные ориентации, построение карьерного пути.	Соотношение понятий «профессия» и «карьера». Современные представления о карьере как о профессиональном жизненном пути.	Диагностика: измеритель карьерных ориентаций. Упражнение: Карьерные решения. Знакомство с профессиональной карьерой успешных в различных сферах профессионалов.
30. Помогите себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Понятия: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Создание планинга по реализации стратегии профессионального выбора.
31. Мои профессиональные намерения.	Определения типа профессии по предмету и характеру труда в соответствии со своими склонностями и способностями.	Определение профессиональной направленности личности: тест Голланда Анализ диагностики, составление психологического портрета. Игра: Примерочная



		профессий
32. Профессиональные учебные заведения города, уровни образования Профессиональное образование. Куда идти учиться?	Колледжи и Вузы Санкт-Петербурга. Знакомство с образовательными учреждениями среднего и высшего профессионального образования района и Санкт-Петербурга. Механизмы взаимодействия рынка труда и образовательных услуг. Типичные ошибки при выборе профессии и образовательного учреждения.	Встреча с представителями Колледжа. Обзор учебных заведений профессионального образования в сети интернет – самостоятельная работа с сайтами учебных заведений. Заполнение таблицы учебных заведений
33. Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	Встреча с представителями приемной компании Вузов	Экскурсия в Горный университет
34. Мой образовательный маршрут. Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута. Особенности разных уровней образования	Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута.	Упражнения на завершение обучения «Чемодан в дорогу». Методика «Интервью с самим собой».
35. Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план»	Заполнение итоговой таблицы. Принятие решения по направлению будущей профессиональной деятельности и построение индивидуального образовательного маршрута.	Методика: «Я через 10 лет» Систематизация индивидуальных результатов
36. Итоговое занятие. Моя будущая профессия	Подведение итогов	Защита проектов, Анкета обратной связи.

### Планируемые результаты

#### Личностные результаты:

–научатся соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии станет более развитым, пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования;

–научатся составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его, использовать приёмы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;

–приобретут опыт анализа информации о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка.

#### Метапредметные результаты:

**регулятивные:** к концу года учащиеся разовьют:

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;

***познавательные:***

- будут уметь:
- ✓ выстраивать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи,
- ✓ строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;

***коммуникативные:***

- будут уметь:
- ✓ организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе,
- ✓ находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов сторон;
- ✓ формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Предметные результаты:**

- познакомятся:
- ✓ со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии;
- ✓ с основами психологии личности;
- ✓ с требованиями, предъявляемыми профессиями к физической форме и состоянию здоровья человека;
- ✓ с построением индивидуального профессионального маршрута;
- ✓ сформируют адекватное представление учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий.

**Учащиеся будут знать:**

- основы общей психологии, основные психологические термины;
- особенности личности человека и свои собственные;
- правила выбора профессии;
- требования к современному профессионалу;
- потребности современного рынка труда.

**Учащиеся будут уметь:**

- строить свои отношения с окружающими;
- отстаивать свои права конструктивным способом;
- на основе самодиагностики и знаний о мире профессий выбирать правильный профессиональный путь.

**Планируемый результат программы:** адекватный, осознанный выбор профессии, построение личного профессионального плана обучающегося.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Профи-микс» на 2025/2026 учебный год**  
**492-1, 492-2, 492-3 (вторник, среда, четверг)**

Месяц	Число	Раздел программы.	Количество часов	Итого часов в месяц
		Тема. Содержание		
сентябрь		<b>Раздел 1 «Образ Я»</b>		13
	02	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях по программе.	1	
	03	Диагностика учащихся	1	
	04	Основные понятия: профессия, специальность, должность.	1	
	09	Основные понятия: профессия, специальность, должность.	1	
	10	Внутренний мир человека и возможности его познания.	1	
	11	Готовность к профессиональному самоопределению.	1	
	16	Готовность к профессиональному самоопределению.	1	
	17	Самооценка. Я – концепция	1	
	18	Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента.	1	
	23	Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента.	1	
	24	Влияние темперамента на выбор профессии. Тест Айзенка для подростков.	1	
	25	Ощущения. Восприятие.	1	
	30	Ощущения. Восприятие.	1	
октябрь	01	Ведущие каналы восприятия.	1	14
	02	Внимание. Что такое внимание.	1	
	07	Внимание. Что такое внимание.	1	
	08	Как развить внимание.	1	
	09	Память. Виды памяти.	1	
	14	Развитие памяти	1	
	15	Развитие памяти	1	
	16	Мышление. Виды мышления.	1	
	21	Мышление. Виды мышления.	1	
	22	Определение типа мышления.	1	
	23	Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные	1	
	28	Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные	1	
	29	Виды способностей: общие и специальные	1	
	30	Как развить способности.	1	
ноябрь	05	Как развить способности.	1	11
	06	Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация».	1	
	11	Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей.	1	
	12	Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей.	1	
	13	Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов.	1	
	18	Способы разрешения конфликтов.	1	
	19	Обобщающий урок.	1	
	20	Использование интернет-ресурсов для познания себя и	1	

	своих особенностей.		
<b>Раздел 2 «Формула выбора профессии»</b>			
25	Представление о себе и выбор профессии. Типы профессий.	1	
26	Представление о себе и выбор профессии. Типы профессий.	1	
27	Роль самооценки в выборе профессии.	1	
декабрь	02	Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии.	1
	03	Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии.	1
	04	Ошибки при выборе профессии.	1
	09	Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль»	1
	10	Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль»	1
	11	Связь предмета и профессии.	1
	16	Возможности личности в профессиональной деятельности	1
	17	Возможности личности в профессиональной деятельности	1
	18	Возможности личности в профессиональной деятельности	1
	23	Здоровье и выбор профессии	1
	24	Здоровье и выбор профессии	1
	25	Здоровье и выбор профессии	1
	30	Понятие профессиограммы.	1
январь	13	Понятие профессиограммы.	1
	14	Понятие профессиограммы.	1
	15	Социальные проблемы труда.	1
	20	Оценка потребностей современного рынка труда.	1
	21	Оценка потребностей современного рынка труда.	1
	22	Обобщающий урок.	1
	27	Профессии будущего	1
	28	Профессии будущего	1
	<b>Раздел 3 «Я в мире профессий»</b>		
	29	Классификация профессий.	1
февраль	03	Классификация профессий.	1
	04	Классификация профессий.	1
	05	Профессии типа «человек- человек». Описание профессий.	1
	10	Профессии типа «человек- человек». Описание профессий.	1
	11	Профессии типа «человек- человек». Описание профессий.	1
	12	Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	1
	17	Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	1
	18	Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	1
	19	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессии.	1
	24	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессии.	1
	25	Определение уровня развития логического и пространственного мышления	1
	26	Определение уровня развития логического и пространственного мышления	1

март	03	Профессии типа «человек – природа». Описание профессии.	1	13
	04	Профессии типа «человек – природа». Описание профессии.	1	
	05	Требования к профессионалу	1	
	10	Требования к профессионалу	1	
	11	Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	1	
	12	Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	1	
	17	Профессии типа «человек – художественный образ».	1	
	18	Описание профессии.	1	
	19	Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	1	
	24	Особенности предпринимательской деятельности.	1	
	25	Особенности предпринимательской деятельности.	1	
	26	Жизненные ценности.	1	
	31	Методика Рокича.	1	
апрель	01	Карьерные ориентации.	1	14
	02	Карьерные ориентации.	1	
	07	Построение карьерного пути.	1	
	08	Помоги себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры.	1	
	09	Помоги себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры.	1	
	14	Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации.	1	
	15	Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации.	1	
	16	Мои профессиональные намерения.	1	
	21	Изучение требований к современному специалисту	1	
	22	Изучение требований к современному специалисту	1	
	23	Профессиональное образование, уровни образования	1	
	28	Куда идти учиться? Профессиональные учебные заведения города.	1	
	29	Куда идти учиться? Профессиональные учебные заведения города.	1	
май	30	Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	1	9
	05	Знакомство с Вузами Санкт-Петербурга.	1	
	06	Понятие образовательного маршрута. Мой образовательный маршрут	1	
	07	Конструирование образовательного маршрута.	1	
	12	Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план».	1	
	13	Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план»	1	
	14	Самопрезентация проекта «Мой личный профессиональный план»	1	
	19	Самопрезентация проекта «Мой личный профессиональный план»	1	
	20	Самопрезентация проекта «Мой личный профессиональный	1	

		план»		
	21	Итоговое занятие	1	
<b>Итого часов:</b>			<b>108</b>	<b>108</b>

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
протокол № 1 от 29.08. 2025

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор \_\_\_\_\_ В.В.Худова  
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e  
Владелец: Худова Виктория Валентиновна  
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Рабочая программа дополнительной  
общеразвивающей программы**

**«Профи-микс»**

**Год обучения - 1  
№ группы – 492-3 СТО**

**Разработчик:**

педагог дополнительного образования

## Рабочая программа 1 год обучения

### **Задачи:**

#### **обучающие:**

- ознакомить обучающихся с основными психологическими понятиями, необходимыми для осознанного выбора профессии;
- актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся с интеллектуальными нарушениями за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда, их соотношении со своими интересами и возможностями;
- повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании;
- ознакомить учащихся со спецификой профессиональной деятельности и новыми формами организации труда в условиях рыночных отношений;

#### **развивающие:**

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- формировать у учащихся собственное представление о мире профессий, своём личностном потенциале и профессионально важных качествах, присущих отдельным типам профессий.
- развивать познавательных процессов, расширение представлений о мире профессий;
- развивать у учащихся с интеллектуальными нарушениями способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях;
- формировать у учащихся с интеллектуальными нарушениями умения соотносить свои склонности и способности с требованиями профессиональной деятельности;

#### **воспитательные:**

- сформировать у учащихся положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- воспитывать мотивированное жизненно-заинтересованное отношения к труду и формирование соответствующих качеств личности: умения работать в коллективе, чувства самостоятельности, самоутверждения, ответственности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1: Образ Я		
Тема	Теория	Практика
1. Организационно-вводное занятие	- расписание занятий, цели и задачи обучения на текущий год; Правила поведения в учреждении. Правила техники безопасности. Презентация программы. Обсуждение правил поведения на занятиях по программе и в коллективе.	Игра «Знакомство», Задание: для чего мне нужна эта программа обучения, диагностика: проективные методики
2. Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его	Знакомство с понятиями: личность, образ «Я», самопознание, самоанализ.	Игра «Кто я», диагностика по методике «Я»



познания.		
3. Готовность к профессиональному самоопределению. Самооценка. Я – концепция	Понятие: самооценка, как формируется самооценка, как она влияет на успешность личности	Игра на платформе LearningApps на закрепление материала Тестирование
4. Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента. Тест Айзенка для подростков Влияние темперамента на выбор профессии	История возникновения понятия «Темперамент», типы темперамента в соответствии с учением Гиппократ, современные понятия о типах нервной системы и их соответствие типам темперамента.	Диагностика типа темперамента по тесту Айзенка. Просмотр презентации
5. Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия.	Понятия: Ощущения, восприятие, ведущие каналы восприятия, особенности восприятия	Диагностика: «Аудиал, визуал, кинестетик»
6. Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание.	Определение понятия «внимание». Роль внимания в познавательной деятельности человека, типы внимания.	Диагностика: корректурная проба, распределение внимания.
7. Память. Виды памяти. Развитие памяти.	Понятие «память», виды памяти по объему, долговременная, кратковременная и оперативная память.	диагностические методики изучения познавательных процессов.
8. Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	Что такое «мышление», отличие процесса мышления от других познавательных процессов. Как развить мышление. Пять типов мышления. Определение типа мышления.	Диагностика: «Определение типа мышления»
9. Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные.	Виды способностей: общие и специальные. Условия развития способностей. Способности и профессиональная пригодность.	Тестирование Оценка способностей школьника. Упражнения «Мои способности», «В чем я профессионал?»
10. Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация». Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей	Что такое «коммуникация», понятие «успешная коммуникация». Различные виды коммуникации. Деловое общение, правила делового общения. Личностное общение. Определение уровня коммуникативных и организаторских склонностей.	Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей. Просмотр презентации «Нетворкинг» Составление и ранжирование списка знакомых «Кто мне может и чем помочь в выборе профессии»
11. Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.	Признаки делового общения; способы разрешения конфликтов;	Диагностика «Уровень конфликтности». Игра на платформе LearningApps на закрепление материала

12. Обобщающий урок. Образ –Я. Использование интернет-ресурсов для познания себя и своих особенностей.	Обобщение пройденного материала. Интернет – ресурсы для определения своих личностных особенностей	Игра «Внутреннее созерцание» Диагностика «Мой портрет». Анкета в гугл-форме. Опрос по пройденной теме через гугл-форму
<b>Раздел 2: Формула выбора профессии.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
13. Представление о себе и выбор профессии. Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий.	Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий. Уровень притязаний, от чего он зависит. Чем необходимо руководствоваться при выборе профессии.	Игра «Классификация профессий»
14. Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии. Ошибки при выборе профессии	Что такое «профессия». «специальность», «должность». Совершенствование в труде. Зачем мы работаем? Составление формулы выбора профессии	Групповая дискуссия «Как мы выбираем». Упражнение «МОГУ, ХОЧУ, НАДО».
15. Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль», Связь предмета и профессии	« <b>Хочу</b> »: роль собственных стремлений при выборе профессии. Определение интересов в выборе профессии, Связь школьных предметов и профессий: где могут пригодиться школьные знания?	Диагностика по методике «Профиль»
16. Возможности личности в профессиональной деятельности.	« <b>Могу</b> »: учет собственных возможностей в профессиональной деятельности. Необходимость учета особенностей типа темперамента при выборе профессии.	Упражнение на соотнесение различных профессий и типа темперамента.
17. Здоровье и выбор профессии	Профессия и здоровье. Медицинские требования в различных профессиях. Профессия как ресурс сохранения здоровья.	Игра: медицинские противопоказания к различным профессиям. Методика «Мое здоровье».
18. Понятие Профессиограммы.	Профессиограмма как сочетание описаний объективной и субъективной стороны труда. Объективная сторона труда: требования к квалификации, условия труда, орудия труда, режим работы и т.д. Субъективная сторона – профессионально важные качества.	Упражнение на разбор профессиограмм.

19. Социальные проблемы труда. Оценка потребностей современного рынка труда.	<b>«Надо»:</b> оценка потребностей современного рынка труда в Санкт-Петербурге. Как согласовывать потребности рынка труда в городе и стране со своими притязаниями.	Диагностика: Формула профессии (модификация методики Пряжникова). Игра «Кто нужен нашему городу?»
20. Обобщающий урок. Профессии будущего	Новые профессии – новые возможности	Упражнение «Портрет профессионала» – работа в командах по созданию психологических портретов профессионалов с помощью метафорических ассоциативных карт
<b>Раздел 3: Я в мире профессий.</b>		
<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
21. Классификация профессий.	Разделение профессий по предмету труда. Классификация профессий по характеру труда. Что такое «предмет труда», пять основных типов профессий по предмету труда. Понятие «характер» труда. Профессии «творческие» и «алгоритмические», их особенности и значимость в обществе.	Игра: Классификация профессий Диагностика: «Ориентация»
22. Профессии типа «человек- человек».	Описание профессий. Профессионально важные качества.	Тестирование: определение ведущего способа выхода из конфликта. Игра: Калейдоскоп помогающих профессий.
23. Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	Предмет труда: машины, механизмы. Профессиональные требования к уровню логического мышления и координации. Определение склонности к данному типу профессий.	Тестирование: психогеометрия Игра «Профессионально важные качества»
24. Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий.	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий. Предмет труда: знаки, тексты, символы. Профессиональные требования к уровню словесно- логического и математического мышления в разных профессиях.	Оценка уровня логического мышления: методика «Числовые ряды» (самодиагностика уровня математического мышления) и «Выделение существенных признаков» (самодиагностика уровня словесно-логического мышления).
25. Профессии типа «человек – природа». Описание профессии. Требования к профессионалу.	Предмет труда: объекты природы. Профессиональные требования к уровню предметно-действенного мышления. Знакомство с современными профессиями.	Игра: калейдоскоп естественно-научных профессий: биологи, экологи, зоологи, биотехнологи, биофизики,

	Необходимость изучения и защиты природы в современном мире.	биохимии и др. Упражнение: Требования к профессионалу.
26. Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	Предмет труда: произведения искусства. Профессиональные требования к уровню креативных способностей. Область применения своих способностей в зависимости от уровня их развития.	Тестирование: креативные способности. Оценка уровня креативности по проективному рисуночному тесту Уильямса
27. Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	Предмет труда: организация процессов. Многообразие областей применения организаторских и лидерских способностей. Современные требования к профессионалу – руководителю. Особенности предпринимательской деятельности.	Диагностика организаторских способностей Ролевая игра «Собеседование».
28. Жизненные ценности.	Ценности цели, Ценности средства Жизненные ценности и выбор профессии	Диагностика ранжирования ценностей по методике Рокича. Игра: Мои ценности цели и ценности средства
29. Карьерные ориентации, построение карьерного пути.	Соотношение понятий «профессия» и «карьера». Современные представления о карьере как о профессиональном жизненном пути.	Диагностика: измеритель карьерных ориентаций. Упражнение: Карьерные решения. Знакомство с профессиональной карьерой успешных в различных сферах профессионалов.
30. Помогите себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Понятия: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры. Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации. Изучение требований к современному специалисту	Создание планинга по реализации стратегии профессионального выбора.
31. Мои профессиональные намерения.	Определения типа профессии по предмету и характеру труда в соответствии со своими склонностями и способностями.	Определение профессиональной направленности личности: тест Голланда Анализ диагностики, составление психологического портрета. Игра: Примерочная

		профессий
32. Профессиональные учебные заведения города, уровни образования Профессиональное образование. Куда идти учиться?	Колледжи и Вузы Санкт-Петербурга. Знакомство с образовательными учреждениями среднего и высшего профессионального образования района и Санкт-Петербурга. Механизмы взаимодействия рынка труда и образовательных услуг. Типичные ошибки при выборе профессии и образовательного учреждения.	Встреча с представителями Колледжа. Обзор учебных заведений профессионального образования в сети интернет – самостоятельная работа с сайтами учебных заведений. Заполнение таблицы учебных заведений
33. Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	Встреча с представителями приемной компании Вузов	Экскурсия в Горный университет
34. Мой образовательный маршрут. Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута. Особенности разных уровней образования	Понятие образовательного маршрута. Конструирование образовательного маршрута.	Упражнения на завершение обучения «Чемодан в дорогу». Методика «Интервью с самим собой».
35. Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план»	Заполнение итоговой таблицы. Принятие решения по направлению будущей профессиональной деятельности и построение индивидуального образовательного маршрута.	Методика: «Я через 10 лет» Систематизация индивидуальных результатов
36. Итоговое занятие. Моя будущая профессия	Подведение итогов	Защита проектов, Анкета обратной связи.

### Планируемые результаты

#### Личностные результаты:

–научатся соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии станет более развитым, пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования;

–научатся составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его, использовать приёмы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;

–приобретут опыт анализа информации о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка.

#### Метапредметные результаты:

**регулятивные:** к концу года учащиеся разовьют:

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;

***познавательные:***

- будут уметь:
- ✓ выстраивать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи,
- ✓ строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;

***коммуникативные:***

- будут уметь:
- ✓ организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе,
- ✓ находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов сторон;
- ✓ формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Предметные результаты:**

- познакомятся:
- ✓ со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии;
- ✓ с основами психологии личности;
- ✓ с требованиями, предъявляемыми профессиями к физической форме и состоянию здоровья человека;
- ✓ с построением индивидуального профессионального маршрута;
- ✓ сформируют адекватное представление учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий.

**Учащиеся будут знать:**

- основы общей психологии, основные психологические термины;
- особенности личности человека и свои собственные;
- правила выбора профессии;
- требования к современному профессионалу;
- потребности современного рынка труда.

**Учащиеся будут уметь:**

- строить свои отношения с окружающими;
- отстаивать свои права конструктивным способом;
- на основе самодиагностики и знаний о мире профессий выбирать правильный профессиональный путь.

**Планируемый результат программы:** адекватный, осознанный выбор профессии, построение личного профессионального плана обучающегося.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Профи-микс» на 2025/2026 учебный год**  
**492-1, 492-2, 492-3 (вторник, среда, четверг)**

Месяц	Число	Раздел программы.	Количество часов	Итого часов в месяц
		Тема. Содержание		
сентябрь		<b>Раздел 1 «Образ Я»</b>		13
	02	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях по программе.	1	
	03	Диагностика учащихся	1	
	04	Основные понятия: профессия, специальность, должность.	1	
	09	Основные понятия: профессия, специальность, должность.	1	
	10	Внутренний мир человека и возможности его познания.	1	
	11	Готовность к профессиональному самоопределению.	1	
	16	Готовность к профессиональному самоопределению.	1	
	17	Самооценка. Я – концепция	1	
	18	Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента.	1	
	23	Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента.	1	
	24	Влияние темперамента на выбор профессии. Тест Айзенка для подростков.	1	
	25	Ощущения. Восприятие.	1	
	30	Ощущения. Восприятие.	1	
октябрь	01	Ведущие каналы восприятия.	1	14
	02	Внимание. Что такое внимание.	1	
	07	Внимание. Что такое внимание.	1	
	08	Как развить внимание.	1	
	09	Память. Виды памяти.	1	
	14	Развитие памяти	1	
	15	Развитие памяти	1	
	16	Мышление. Виды мышления.	1	
	21	Мышление. Виды мышления.	1	
	22	Определение типа мышления.	1	
	23	Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные	1	
	28	Способности и профессиональная пригодность. Виды способностей: общие и специальные	1	
	29	Виды способностей: общие и специальные	1	
	30	Как развить способности.	1	
ноябрь	05	Как развить способности.	1	11
	06	Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация».	1	
	11	Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей.	1	
	12	Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей.	1	
	13	Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов.	1	
	18	Способы разрешения конфликтов.	1	
	19	Обобщающий урок.	1	
	20	Использование интернет-ресурсов для познания себя и	1	

	своих особенностей.		
<b>Раздел 2 «Формула выбора профессии»</b>			
25	Представление о себе и выбор профессии. Типы профессий.	1	
26	Представление о себе и выбор профессии. Типы профессий.	1	
27	Роль самооценки в выборе профессии.	1	
декабрь	02	Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии.	1
	03	Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии.	1
	04	Ошибки при выборе профессии.	1
	09	Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль»	1
	10	Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль»	1
	11	Связь предмета и профессии.	1
	16	Возможности личности в профессиональной деятельности	1
	17	Возможности личности в профессиональной деятельности	1
	18	Возможности личности в профессиональной деятельности	1
	23	Здоровье и выбор профессии	1
	24	Здоровье и выбор профессии	1
	25	Здоровье и выбор профессии	1
	30	Понятие профессиограммы.	1
январь	13	Понятие профессиограммы.	1
	14	Понятие профессиограммы.	1
	15	Социальные проблемы труда.	1
	20	Оценка потребностей современного рынка труда.	1
	21	Оценка потребностей современного рынка труда.	1
	22	Обобщающий урок.	1
	27	Профессии будущего	1
	28	Профессии будущего	1
	<b>Раздел 3 «Я в мире профессий»</b>		
	29	Классификация профессий.	1
февраль	03	Классификация профессий.	1
	04	Классификация профессий.	1
	05	Профессии типа «человек- человек». Описание профессий.	1
	10	Профессии типа «человек- человек». Описание профессий.	1
	11	Профессии типа «человек- человек». Описание профессий.	1
	12	Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	1
	17	Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	1
	18	Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	1
	19	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессии.	1
	24	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессии.	1
	25	Определение уровня развития логического и пространственного мышления	1
	26	Определение уровня развития логического и пространственного мышления	1



март	03	Профессии типа «человек – природа». Описание профессии.	1	13
	04	Профессии типа «человек – природа». Описание профессии.	1	
	05	Требования к профессионалу	1	
	10	Требования к профессионалу	1	
	11	Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	1	
	12	Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	1	
	17	Профессии типа «человек – художественный образ».	1	
	18	Описание профессии.	1	
	19	Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	1	
	24	Особенности предпринимательской деятельности.	1	
	25	Особенности предпринимательской деятельности.	1	
	26	Жизненные ценности.	1	
	31	Методика Рокича.	1	
апрель	01	Карьерные ориентации.	1	14
	02	Карьерные ориентации.	1	
	07	Построение карьерного пути.	1	
	08	Помоги себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры.	1	
	09	Помоги себе сам: самопрезентация, саморегуляция, самоорганизация – основы успешной карьеры.	1	
	14	Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации.	1	
	15	Soft skills успешного профессионала. Понятие «Soft skills» в профориентации.	1	
	16	Мои профессиональные намерения.	1	
	21	Изучение требований к современному специалисту	1	
	22	Изучение требований к современному специалисту	1	
	23	Профессиональное образование, уровни образования	1	
	28	Куда идти учиться? Профессиональные учебные заведения города.	1	
	29	Куда идти учиться? Профессиональные учебные заведения города.	1	
май	30	Встреча с представителями Вузов Санкт-Петербурга	1	9
	05	Знакомство с Вузами Санкт-Петербурга.	1	
	06	Понятие образовательного маршрута. Мой образовательный маршрут	1	
	07	Конструирование образовательного маршрута.	1	
	12	Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план».	1	
	13	Подготовка проекта: «Мой личный профессиональный план»	1	
	14	Самопрезентация проекта «Мой личный профессиональный план»	1	
	19	Самопрезентация проекта «Мой личный профессиональный план»	1	
	20	Самопрезентация проекта «Мой личный профессиональный	1	

		план»		
	21	Итоговое занятие	1	
<b>Итого часов:</b>			<b>108</b>	<b>108</b>