

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Национальный государственный Университет  
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта,  
Санкт-Петербург»**

Кафедра психологии

Рабочая программа дисциплины (модуля)

**САМООПРЕДЕЛЕНИЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ  
УЧАЩИХСЯ**

Основная профессиональная образовательная программа  
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

**44.03.02 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

Направленность (профиль):  
**Психология спорта**

Квалификация:  
**Бакалавр**

Форма обучения:  
**Очная**

Санкт-Петербург 2025

**1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:**

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: **зачет**.

**2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:**

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенций
<b>Общепрофессиональные компетенции</b>	
Психолого-педагогические технологии профессиональной деятельности	в ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями

**2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:**

Код компетенции	Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
ОПК-6.	ОПК- 6.1. Знает: - конкретные психолого-педагогические технологии, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; - документацию специалистов (педагогов, дефектологов, логопедов и т.д.) и рекомендации по использованию индивидуально-ориентированных образовательных технологий с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся в учебной деятельности и воспитании личности ОПК-6.2. Умеет: - использовать современные технологии работы с информационными базами данных и иными информационными системами для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями ОПК-6.3. Имеет опыт: - проведения по известному алгоритму психологических занятий и тренингов с использованием современных психолого-педагогических технологий, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	<p><b>Знания:</b> - конкретные психолого-педагогические технологии, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; - документацию специалистов (педагогов, дефектологов, логопедов и т.д.) и рекомендации по использованию индивидуально-ориентированных образовательных технологий с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся в учебной деятельности и воспитании личности</p> <p><b>Умения:</b> - использовать современные технологии работы с информационными базами данных и иными информационными системами для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями</p> <p><b>Навыки:</b> - проведения по известному алгоритму психологических занятий и тренингов с использованием современных психолого-педагогических технологий, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.</p>

	занятий и тренингов с использованием современных психолого-педагогических технологий, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	
--	--	--

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ: очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Контактная работа преподавателей с обучающимися</b>	32								<b>32</b>
В том числе:									
Занятия лекционного типа	16								<b>16</b>
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	16								<b>16</b>
Промежуточная аттестация (зачет)	6								<b>6</b>
Самостоятельная работа студента	34								<b>34</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>72</b>							<b>72</b>
	<b>зачетные единицы</b>	<b>2</b>							<b>2</b>

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

#### 4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема	Содержание	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	Сущность профессионального самоопределения.	Соотношение понятий: профориентация и профконсультация, профессиональное и личностное самоопределение, профессиональный выбор и карьера. Традиционные направления профориентации: профинформация, профагитация, профпросвещение, профдиагностика (профотбор, профподбор) и профконсультация. Два принципиальных отличия профессионального и личностного самоопределения. Понятие «карьера» в России и за рубежом. Соотношение понятий «профессиональный выбор» и «самоопределение». Концептуальные уровни помощи человеку в профессиональном и	<b>Знания:</b> - конкретные психолого-педагогические технологии, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; - документацию специалистов (педагогов, дефектологов, логопедов и т.д.) и рекомендации по использованию индивидуально-ориентированных образовательных технологий с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся в учебной деятельности и воспитании личности <b>Умения:</b> - использовать современные технологии работы с информационными базами данных и иными информационными системами для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями <b>Навыки:</b> - проведения по известному

		личностном самоопределении: адаптационно-технологический уровень; социально-адаптационный уровень; ценностно-смысловой и нравственный уровень.	алгоритму психологических занятий и тренингов с использованием современных педагогических технологий, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.
2.	Психологические пространства профессионального и личного самоопределения.	Различные типологии профессионального и личностного самоопределения. Типология Е.А.Климова. Типология Д. Холланда. Различные варианты планирования профессионального развития: профессиональные планы и профессиональные перспективы; жизненные стратегии и жизненные сценарии. Типы и уровни самоопределения человека.	<p><b>Знания:</b> - конкретные педагогические технологии, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; - документацию специалистов (педагогов, дефектологов, логопедов и т.д.) и рекомендации по использованию индивидуально-ориентированных образовательных технологий с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся в учебной деятельности и воспитании личности</p> <p><b>Умения:</b> - использовать современные технологии работы с информационными базами данных и иными информационными системами для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями</p> <p><b>Навыки:</b> - проведения по известному алгоритму психологических занятий и тренингов с использованием современных педагогических технологий, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.</p>
3.	Субъекты профессионального и личного самоопределения.	Специфика профориентационной помощи на различных этапах развития субъекта труда. Профессиографические основы профконсультирования. Понятие «оптант» (по Е.А.Климову). Совокупный, сложноорганизованный и противоречивый характер субъекта профессионального самоопределения. «Парадоксы субъектности» в профессиональном самоопределении.	<p><b>Знания:</b> - конкретные педагогические технологии, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; - документацию специалистов (педагогов, дефектологов, логопедов и т.д.) и рекомендации по использованию индивидуально-ориентированных образовательных технологий с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся в учебной деятельности</p>

		<p>Активность и активизация в профессиональном самоопределении. Основные группы задач профессионального самоопределения.</p>	<p>и воспитании личности</p> <p><b>Умения:</b> - использовать современные технологии работы с информационными базами данных и иными информационными системами для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями</p> <p><b>Навыки:</b> - проведения по известному алгоритму психологических занятий и тренингов с использованием современных педагогических технологий, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.</p>
--	--	--	---

## 4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

### ЛЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ

№ темы	Содержание лекций	Кол-во часов
1.	Лекция № 1. Соотношение понятий: профориентация и профконсультация, профессиональное и личностное самоопределение, профессиональный выбор и карьера.	2
2.	Лекция №2. Различные типологии профессионального и личностного самоопределения. Сфера профессиональных предпочтений.	2
3.	Лекция № 3. Различные варианты планирования профессионального развития: профессиональные планы и профессиональные перспективы; жизненные стратегии и жизненные сценарии. Типы и уровни самоопределения человека.	2
4	Лекция № 4. Концептуальные уровни помощи человеку в профессиональном и личностном самоопределении: адаптационно-технологический уровень; социально-адаптационный уровень; ценностно-смысловой и нравственный уровень.	2
5.	Лекция №5. Специфика профориентационной помощи на различных этапах развития субъекта труда.	2
6.	Лекция №6. Активность и активизация в профессиональном самоопределении. Основные группы задач профессионального самоопределения.	2
7.	Лекция №7. «Парадоксы субъектности» в профессиональном самоопределении.	2
8.	Лекция №8. Понятие «двойная карьера» в спорте. Особенности профконсультационной работы со спортсменами.	2

### ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

№ темы	Содержание практических занятий	Кол-во часов
1.	<p><b>Практическое занятие №1. Общие рекомендации по составлению профориентационных программ</b></p> <p>Рекомендации по планированию и проведению профориентационных занятий и консультаций. Рассмотрение концептуальной схемы организации взаимодействия профконсультанта с клиентом. Работа студентов с дифференциально-диагностическим опросником (ДДО) Е.А. Климова.</p>	2
1.	<b>Практическое занятие №2. Взаимосвязь типа личности и сферы профессиональной деятельности</b>	2

	Рассмотрение типологии личности американского психолога Дж. Холланда: реалистический тип; интеллектуальный тип; социальный тип; конвенциональный тип; предпримчивый тип; артистический тип. Работа студентов с опросником профессиональных предпочтений Дж. Холланда; Интерпретация и обсуждение результатов.	
2.	<b>Практическое занятие №3. Знакомство с программой для учащихся 8-9 классов</b> «Восьмиугольник» основных факторов выбора профессии; Опросник «За и против – 1 часть» (обучающиеся сами обрабатывают результаты, а психолог кратко объясняет, какие предварительные выводы можно сделать на их основе).	2
2.	<b>Практическое занятие №4. Знакомство с программой для учащихся 11 классов</b> Знакомство, объяснение смысла занятий; Опросник «За и против». Бланковая игра с группой «Торг». Игра «Угадай профессию»; Бланковая игра «Бизнес-риск-мен».	2
3.	<b>Практическое занятие №5. Разработка вариантов программ в рамках профильного обучения</b> При организации профориентационной работы с учащимися 10-11-х классов выделяют важные особенности работы с учащимися старших («выпускных») классов в рамках профильного обучения: 1. Более прагматическая (по сравнению с учащимися 8-9-х классов) направленность старшеклассников, когда главной заботой все больше становится подготовка к поступлению в вуз. 2. Расширяется выбор «элективных курсов», которые «играют определяющую смыслообразующую роль в системе профильного обучения старшеклассников». 4.Более важную роль начинает играть индивидуальная работа (включая профконсультации), направленная на планирование дальнейшего развития, подготовки к выбору более конкретной профессии и учебного заведения уже после окончания школы. 3.Возрастные особенности старшеклассников позволяют опираться на их более сформированное чувство ответственности за свою судьбу (по сравнению с учащимися 8-9-х классов на этапе предпрофильной подготовки).	2
3.	<b>Практическое занятие №6. Разработка вариантов программ при лимите времени</b> «Восьмиугольник основных факторов профессии» (с решением 2-3-х задач-ситуаций, а затем - самооценка подростком собственной ситуации самоопределения и ее небольшое совместное обсуждение); Карточная методика «Формула» (методика позволяет выделить несколько наиболее приемлемых варианта выбора); Методика «Схема альтернативного выбора» (выбирается наиболее.	2
3.	<b>Практическое занятие №7. Построение личной профессиональной перспективы.</b> Опросник по схеме построения личной профессиональной перспективы – ЛПП (подросток заполняет опросник письменно). Карточная методика «Формула». Карточная игра «Человек-Судьба-Черт». Общее подведение итогов (оценка действий подростка в игре и рекомендации по более успешному поведению уже в реальной жизни).	2
3.	<b>Практическое занятие №8. Определение факторов выбора профессии.</b> Карточная методика «Кто? Что? Где?» (совместное определение нескольких вариантов наиболее приемлемых профессий). Подведение предварительных итогов.	2

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

### ОСНОВНАЯ:

1. Панина, С. В. Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся : учебник и практикум для вузов / С. В. Панина, Т. А. Макаренко. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 363 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16521-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/559861>
2. Пряжников, Н.С. Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Н.С. Пряжников, Л.С. Румянцева. - Москва : Академия, 2013. - 206, [1] с. : ил.
3. Социальная педагогика. Профориентация и самоопределение детей-сирот : учебное пособие для вузов / ответственный редактор Л. В. Байбородова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08343-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538030>

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Володина, Ю. А. Психология профессионального самоопределения подростков и юношей : учебное пособие / Ю. А. Володина. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2022. – 200 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=621519>
2. Раянова, Ю.Ю. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся : учебное пособие / Ю.Ю. Раянова ; Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск. — Омск, 2019. — 248 с. — Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
3. Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся : практикум / сост. Э. М. Ахмедова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2018. – 120 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494804>
4. Челышева, И. В. Профессиональное самоопределение школьников : теория, история, практика / И. В. Челышева, В. С. Шаповалова ; под ред. В. С. Шаповаловой. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2018. – 396 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=480172>
5. Чурекова, Т. М. Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся : учебное пособие / Т. М. Чурекова, Г. А. Грязнова. — Кемерово : КемГУ, 2014. — 162 с. — ISBN 978-5-8353-1705-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/61432> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгахта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Юрайт» <https://urait.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <https://biblioclub.ru/>
- ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com/>
- ЭБС «Руконт» <https://lib.rucont.ru/>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>
- Российская Государственная Библиотека <https://www.rsl.ru/>
- Российская Национальная Библиотека <https://nlr.ru/>
- РИНЦ [https://elibrary.ru/project\\_risc.asp](https://elibrary.ru/project_risc.asp)

- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа №421 (4 этаж, нежилое помещение № 2) – Специализированная мебель: Учебный стол-45шт, скамья-45шт., стол письменный-2шт., стул-4 шт., трибуна-1шт. Оборудование: доска меловая-2шт., стационарное мультимедийное оборудование (Проектор NEC NP115 1x0.55\* DarkChip2DMD, Экран Screen Media Goldview 16,9 GB 171x171(165\*92)-1шт., персональный компьютер RAMECSTORMWXPPROdm с монитором LG L1719S1400-1шт.
- Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - № лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) № лицензий 68894043 от 19.12.2011г.; 45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия № af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – № лицензии 1C1C1910100745121401551, срок использования – ежегодная пролонгация. Webinar – платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок использования –ежегодная пролонгация. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор № К-15 от. 07.11.2018г., срок использования – бессрочно. LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающий свободный доступ к информации нормативно-правового характера, лицензия № 348005 от 23.12.2019г., срок использования – бессрочно.
- Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации №317 (2 этаж, нежилое помещение № 5) – Специализированная мебель: Учебный стол-15шт, скамья-15шт., стол письменный-1шт., стул-2шт., кушетка-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X125H-1шт., экран переносной-1шт., ноутбук SONYVAIOVPC-CW1E1R/BU-1шт.
- Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - № лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) № лицензий 68894043 от 19.12.2011г.; 45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия № af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – № лицензии 1C1C1910100745121401551, срок использования – ежегодная пролонгация. Webinar – платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок использования –ежегодная пролонгация. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор № К-15 от. 07.11.2018г., срок использования – бессрочно. LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающий свободный доступ к информации нормативно-правового характера, лицензия № 348005 от 23.12.2019г., срок использования – бессрочно.
- Кабинет психорегуляции (аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации) (2 этаж, нежилое помещение № 20) – Кресло-30 шт., аудио система Sony Hi-Fi с Wi-Fi/BLUETOOTH, компьютерный комплекс НС "Психотест"-1шт., ноутбук HP Pavilion 15-ba005ur A8-7410/6G/1T/AMD R5-1шт.

Авторы-разработчики канд. психол. наук, доцент Коршунова О.В.,

ст. преподаватель Штуккерт А.Л.