

**АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УДМУРТСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ПРИВОЛЖСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАЛЕНТИНА ГЕОРГИЕВИЧА СТАРИКОВА»**

Рассмотрено на заседании
методического объединения
«18» августа 2025 г.
протокол № 1

Согласовано
Зам. директора по УВР В. Ю. Непряхина _____
«26» августа 2025 г.

Утверждаю:
Директор Удмуртского кадетского корпуса:
_____/Т.А. Караваева/
приказ № 168-ос от «28» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса «Это мой выбор»
для обучающихся 10 класса**

2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные документы, на основе которых составлена программа

Рабочая программа курса «Выбор профессии» для обучающихся 10 классов составлена на основе «Требований к результатам освоения основной образовательной программы», представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования, с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Рабочей программе воспитания Удмуртского кадетского корпуса.

Актуальность разработки программы заключается в необходимости приведения содержания образования в соответствие с возрастными особенностями подросткового периода, когда ребенок устремлен к познанию мира, самопознанию и самоопределению.

Одной из задач в условиях модернизации образования является помощь учащимся в профильной ориентации и профессиональном самоопределении. Осознанный выбор профессии является важным шагом в жизни каждого человека. Профильное обучение предусматривает систему специализированной подготовки, ориентированной на индивидуализацию обучения и социализацию обучающихся с учетом реальных потребностей рынка труда.

Программа «Это мой выбор» - система педагогической, психологической, информационной и организационной поддержки учащихся, включающая мероприятия по профильной ориентации учащихся, их анкетирование, консультирование, организацию «пробы сил». Профильная ориентация призвана способствовать принятию кадетами осознанного решения в выборе направления дальнейшего обучения, в том числе, военной направленности и создания условий для повышения готовности подростков к социально-профессиональному самоопределению.

Программа «Это мой выбор» разработана с учетом целей и задач, поставленных в Концепции профильного обучения и в соответствии с обязательным минимумом содержания основных образовательных программ. В программе представлены современные взгляды на проблему выбора профессии и планирования карьеры и даны диагностические и информационные материалы, которые должны помочь ребятам в выборе профессии.

Программа предусматривает профилирующее обучение в соответствии со спецификой кадетского корпуса, направлена на военно-профессиональную ориентацию обучающихся: на формирование ценностно-нравственной основы у воспитанников, готовности к осознанному и обоснованному выбору профессии офицера в соответствии со своими склонностями, способностями и психологическими особенностями.

На этапе выбора дальнейшего образовательного маршрута будущим выпускникам необходима помощь в самоопределении для окончательного выбора профильного обучения и предварительного выбора будущей военной специальности. Программа предполагает оказание психолого-педагогической поддержки воспитанникам, требующим особого внимания, а именно: помощь в определении выбора конкретной специальности в вузе, корректировку индивидуального образовательного маршрута с целью совершенствования интеллектуальных и физических способностей для успешного поступления в выбранное учебное заведение.

Цель изучения курса «Это мой выбор»: оказание психологической помощи обучающимся в профессиональном самоопределении.

Обучающие задачи:

- формировать знания о военных специальностях различных родов войск;
- изучить информацию о военных образовательных учреждениях МО РФ и правилах приема;

- помочь учащимся осуществить выбор военной специальности в соответствии со склонностями, способностями и психологическими особенностями личности.
- формирование мотивации воспитанников к выбору военной специальности и как следствие базовых и профильных учебных предметов на этапе профильного обучения;
- обучение адекватному оцениванию требований будущей профессии и личностных качеств офицера, сопоставлению их со своими способностями, интересами, наклонностями
- расширение и уточнение знаний о сферах трудовой деятельности, профессиях, карьере;

Воспитательные задачи:

- уточнение профессиональных планов и формирование адекватного представления учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики;
- формирование адекватного выбора социально-деловой карьеры с учётом конъюнктуры рынка труда и собственных профессиональных возможностей;
- формирование готовности выпускников школы к непрерывному образованию и труду с учетом профиля образовательного учреждения, готовности служить на благо Отечества;

Развивающие задачи:

- развитие потребности в трудовой деятельности, самовоспитании, саморазвитии и самореализации;
- изучение индивидуальных особенностей личности кадета и его профессиональные предпочтения;
- развить у кадетов основные военно-профессиональные качества личности;
- формирование положительного отношения к себе, уверенности в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- формирование навыков коммуникативной и управленческой деятельности в процессе коллективной работы;
- Развитие самостоятельности, ответственности, мобильности в принятии решений.

Место курса «Это мой выбор» в учебном плане

Программа адресована обучающимся 10 классов Удмуртского кадетского корпуса Приволжского федерального округа имени Героя Советского Союза Валентина Георгиевича Старикова.

Курс изучения программы рассчитан на год. Количество часов, отведенное на реализацию программы, 34 часа в год. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Результаты освоения программы

Программа обеспечивает достижение выпускниками основной школы определённых личностных, метапредметных и предметных результатов.

1. Личностные результаты

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ✚ ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- ✚ готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- ✚ готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

- ✚ готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- ✚ принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

- ✚ неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- ✚ российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

- ✚ уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

- ✚ формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

- ✚ воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- ✚ гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

- ✚ признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

- ✚ мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- ✚ интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

- ✚ готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

- ✚ приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

- ✚ готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- ✚ нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и

способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- ✚ принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

- ✚ способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

- ✚ формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

- ✚ развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- ✚ мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

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

- ✚ экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

- ✚ эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ✚ ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

- ✚ положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- ✚ уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

- ✚ осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

- ✚ готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- ✚ потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

- ✚ готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

✚ физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

2. Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- ✚ самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- ✚ оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ✚ ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- ✚ оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- ✚ выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- ✚ организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- ✚ сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- ✚ искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- ✚ критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- ✚ использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- ✚ находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- ✚ выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- ✚ выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- ✚ менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- ✚ осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- ✚ при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- ✚ координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

✚ развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

✚ распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты

- Осознанный выбор дальнейшего образовательного маршрута с учетом личностных особенностей и профилем обучения;
- Развитие потребности в трудовой деятельности, самовоспитании, саморазвитии и самореализации;
- Формирование положительного отношения к себе, уверенности в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- Формирование навыков коммуникативной и управленческой деятельности в процессе коллективной работы;
- Развитие самостоятельности, ответственности, мобильности в принятии решений;

Оценивание результатов освоения внеурочного курса «Выбор профессии» осуществляется на безотметочной основе. Для оценки достижения планируемых результатов курса проводится мониторинг средствами анкетирования, диагностических заданий.

Содержание программы предметного курса

1. Выбор профессии 6 - ч.

Введение в курс. Создание группы. Роль профессионального самоопределения в жизни человека; Три слагаемых правильного выбора профессии. Система военного образования в ВУЗах МО РФ, силовых структурах. Порядок профессионального отбора, личностные качества необходимых для выбранной профессии. Состояние здоровья. Диагностика мотивации профессионального самоопределения. Определение ведущего типа мотивации выбора профессии.

2. Учебные заведения профильного профессионального образования – 5 ч.

Военно-учебные заведения профильного профессионального образования МО РФ, силовых структур. Специальностей подготовки и порядок проведения вступительных испытаний. Перечень вступительных испытаний в форме ЕГЭ.

3. Мои индивидуальные особенности - 19 ч.

Обследование в тестовом режиме по методикам профотбора в военные вузы, вузы силовых структур. Подготовка к вступительным испытаниям в вузы Минобороны России, силовых структур. Анализ результатов д в режиме развивающей психодиагностики.

4. Моя профессиональная карьера - 4 ч.

Профили обучения и их соотношение со сферами профессиональной деятельности. Профили обучения и их соотношение с индивидуальными возможностями личности. Изучение ценностных ориентаций, эмоциональных и волевых ресурсов. Изучение и оценка альтернативных путей индивидуального образовательного развития.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Выбор профессии	2	4
2	Учебные заведения профильного профессионального образования	5	-
3	Мои индивидуальные	5	14

	особенности		
4	Моя профессиональная карьера	1	3
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		13	21

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1 блок «Выбор профессии»			
1	Введение в курс. Создание группы	Беседа	Презентация педагога-психолога
2	Стратегия выбора профессии	Психологическое занятие с элементами тренинга	Конспект занятия педагога-психолога
3	Профессионально важные качества военного	Психологическое занятие с элементами тренинга	Конспект занятия педагога-психолога
4	Уровни профессиональной пригодности	Психологическое занятие с элементами тренинга	Конспект занятия педагога-психолога
5	Мотивация выбора профессии	Мини-лекция	Презентация педагога-психолога
6	Мотивация выбора профессии	Психологическое занятие с элементами тренинга	Конспект занятия педагога-психолога
2 блок «Учебные заведения профильного профессионального образования»			
7	Военно-учебные заведения профильного профессионального образования Сухопутных войск	Мини-лекция	Презентация педагога-психолога
8	Военно-учебные заведения профильного профессионального образования ВМФ	Мини-лекция	Презентация педагога-психолога
9	Военно-учебные заведения профильного профессионального образования РВСН	Мини-лекция	Презентация педагога-психолога
10	Военно-учебные заведения профильного профессионального образования ВКС.	Мини-лекция	Презентация педагога-психолога

11	Военно-учебные заведения профильного профессионального образования ВДВ	Мини-лекция	Презентация педагога-психолога
3 блок «Мои индивидуальные особенности»			
12	Уровень военно-профессиональной направленности	Психологическое занятие с элементами тренинга	Конспект занятия педагога-психолога
13	Определение типа личности.	Диагностические методики	Конспект педагога-психолога
14	Адаптивные способности	Мини-лекция	Презентация педагога-психолога
15	Адаптивные способности	Психологическое занятие с элементами тренинга	Конспект занятия педагога-психолога
16	Ценностные ориентации	Психологическое занятие с элементами тренинга	Конспект занятия педагога-психолога
17	Склонность к отклоняющему поведению	Мини-лекция	Презентация педагога-психолога
18	Определение скорости распределения и переключения внимания	Беседа	Презентация педагога-психолога
19	Методика изучения особенностей мышления	Диагностические методики	Конспект педагога-психолога
20	Мышление	Диагностические методики	Конспект педагога-психолога
21	Нервно-психическая устойчивость	Мини-лекция	Презентация педагога-психолога
22	Нервно-психическая устойчивость	Психологическое занятие с элементами тренинга	Презентация педагога-психолога
23	Общий уровень интеллектуальных способностей.	Диагностические методики	Конспект педагога-психолога
24	Личностные особенности	Мини-лекция	Презентация педагога-психолога
25	Личностные особенности	Психологическое занятие с элементами тренинга	Презентация педагога-психолога
26	Мотивационный профиль личности.	Диагностические методики	Конспект педагога-психолога
27	Уровень агрессивных и враждебных реакций	Диагностические методики	Конспект педагога-психолога
28	Профиль личность	Психологическое занятие с элементами тренинга	Конспект занятия педагога-психолога

29	Интегральный показатель общих способностей	Психологическое занятие с элементами тренинга	Конспект занятия педагога-психолога
30	Свойства нервной системы по психомоторным показателям	Психологическое занятие с элементами тренинга	Конспект занятия педагога-психолога
4 блок «Моя профессиональная карьера»			
31	Профили обучения и их соотношение со сферами профессиональной деятельности	Психологическое занятие с элементами тренинга	Конспект занятия педагога-психолога
32	Профили обучения и их соотношение с индивидуальными возможностями личности	Психологическое занятие с элементами тренинга	Конспект занятия педагога-психолога
33	Изучение ценностных ориентаций, эмоциональных и волевых ресурсов	Диагностические методики	Конспект занятия педагога-психолога
34	Изучение и оценка альтернативных путей индивидуального образовательного развития	Мини-лекция	Презентация педагога-психолога

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

1. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. Ростов н/Д: Феникс, 1996 г.
2. «Основы безопасности жизнедеятельности» для профильных классов под ред. Смирнова А.Т. - изд. Просвещение, 2008 г.,
3. «Основы безопасности жизнедеятельности. Военно-профессиональная ориентация учащихся 10-11 классы» пособие авторов: Волокитина А.А., Грачева И.И., Жильцова В.А. и др. - изд. Дрофа, 2008 г.
4. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие редактор Райгородский Д.Я. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2006 г.
5. Пряжников Н.С. «Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники» (8–11 классы). — М.: ВАКО, 2005 г.
6. Резапкина Г. В., Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков: Учебно-методическое пособие для школьных психологов и педагогов. – 2-е изд., исправл. – М.: Генезис, 2004 г. – 125 с
7. Столярченко Л.Д. Психодиагностика и профориентация в образовательных учреждениях. Ростов/н-Д: «Феникс», 2005 г.
8. Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. М.: ВЛАДОС пресс, 2001 г.
9. Ясюкова Л.Я. Прогноз и профилактика проблем обучения, социализация и профессиональное самоопределение старшеклассников (часть 1): Методическое руководство, Спб: «ИМАТОН», 2005 г.

Для обучающихся:

1. Павлова Т. Л., Профориентация старшеклассников: Диагностика и развитие профессиональной зрелости. – М.: ТЦ Сфера, 2006 г. – 128 с.
2. Резапкина, Г. В., Секреты выбора профессии, или путеводитель выпускника. – М.: Генезис, 2005 г. – 140 с.
3. Резапкина, Г. В., Отбор в профильные классы. – М.: Генезис, 2005 г. – 124 с.
4. Резапкина Г. В., Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков: рабочая тетрадь учащегося. – М.: Генезис, 2005 г. – 80 с.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет:

1. <https://proektoria.online/lessons> Проектория
2. [podborka_psikhologicheskikh_proforientatsionnykh_testov.docx](#)
3. Электронные варианты тестов и тестовых методик по темам курса
4. «1С: Психодиагностика образовательного учреждения».