

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТЮМЕНСКИЙ ТЕХНИКУМ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ, КОММЕРЦИИ И СЕРВИСА»
МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР КОМПЕТЕНЦИЙ В ОБЛАСТИ ИСКУССТВА,
ДИЗАЙНА И СФЕРЫ УСЛУГ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.05 Психология самопознания и саморазвития

по специальности 42.02.01 Реклама

Тюмень 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования специальности 42.02.01 Реклама, утвержденным приказом Минпросвещения России от 21.07.2023 № 552

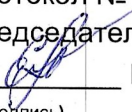
Разработчики: Волошановская Е.Л.

ОДОБРЕНО

на заседании ПЦК ОГСЭиЕН

Протокол № 10 от 23 мая 2024 г.

Председатель ПЦК

 Е.А. Флоря

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ. 05 Психология самопознания и саморазвития является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 42.02.01 Реклама.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Умения	Знания
<i>У-1 отбирать методы самопознания и саморазвития; У-2 владеть приемами самопознания и методами саморазвития; У-3 определять основные характеристики личности, обуславливающие развитие самопознания; У-4 определять психологические барьеры, препятствующие полноценному самовыражению; У-5 определять условия, необходимые для развития самопознания и самосовершенствования личности.</i>	<i>З-1 основные теоретические подходы к проблеме самопознания и саморазвития; З-2 способы самопознания, и методы его развития; З-3 барьеры самопознания и саморазвития личности; З-4 факторы, влияющих на саморазвитие личности.</i>

1.3 Целевые ориентиры воспитания, формируемые в процессе освоения учебной дисциплины (в соответствии с программой воспитания по специальности 42.02.01 Реклама.

Код ЦО	Дескрипторы
ЦО 11	Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения.
ЦО 12	Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, традиционных религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учётом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.
ЦО 29	Понимающий специфику профессионально-трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в современном высокотехнологичном мире на благо государства и общества.
ЦО 30	Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества.
ЦО 48	Осознающий приоритетную ценность личности человека, уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЦО 52	Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности выбранной специальности/профессии, проявляющий уважение к своей специальности/профессии и своему профессиональному сообществу, поддерживающий благоприятный образ своей специальности/профессии в обществе.
ЦО 53	Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации
ЦО 57	Демонстрирующий готовность поддерживать партнерские отношения с коллегами, работать в команде

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	72
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	72
в том числе:	
теоретическое обучение	20
лабораторные занятия	-
практические занятия	52
курсовая работа (проект)	-
самостоятельная работа (индивидуальный проект)	-
Промежуточная аттестация проводится в форме: зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Психология самопознания и саморазвития

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды знаний, умений формированию которых способствуют элементы программы
1	2		3	4
Раздел 1. Самопознание как условие саморазвития.			72	У-1 – У-5; З-1 – З-4;
Тема 1.1. Самопознание - важный процесс становления личности	Содержание учебного материала		4	
	1.	Общая характеристика самопознания как процесса		
	2.	Способы и средства самопознания		
	3.	Барьеры самопознания Роль самооценки как условие успешности функционирования личности		
	4.	Значение самопознания в жизни человека		
	Практические занятия:		16	
	1.	Практическое занятие № 1. Введение в формат тренинга (Принятие правил тренингового занятия. Знакомство, объяснение правил тренинга, установление правил в группе)	4	
	2.	Практическое занятие № 2. Составление психологического автопортрета. (Анализ своей личности и выявление уровня развития собственного «я»: телесного, социального, рефлексивного, духовного)	4	
	3.	Практическое занятие № 3. Составление коллажа: Я – идеальное Я – реальное (Осознание сильных и слабых сторон своей личности, разработать идеальную модель, реалистичный образ того, кем можем и по-настоящему хотим стать)	4	
	4.	Практическое занятие № 4. Анализ личных привычек и пристрастий (Составление маршрута развития позитивных привычек)	4	
Тема 1.2. Саморазвитие - путь по преобразованию себя	Содержание учебного материала		4	У-1 – У-5; З-1 – З-4;
	1.	Показатели, основные характеристики и общие закономерности саморазвития человека		
	2.	Саморазвитие как процесс		
	3.	Соотношение понятий «развитие» и «саморазвитие»		
	4.	Самообразование и самовоспитание как средство саморазвития		
	Практические занятия:		8	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды знаний, умений формированию которых способствуют элементы программы
1	2		3	4
	1.	Практическое занятие № 5. Личностный СВОТ-анализ (Анализ результата и составление программы преодоления личных ограничений для личностного развития)	4	
	2.	Практическое занятие № 6. Тренинг уверенности в себе (Построение диаграммы и формулы успеха)	4	
Тема 1.3. Факторы, влияющих на саморазвитие личности	Содержание учебного материала		4	<i>У-1 – У-5; З-1 – З-4;</i>
	1.	Факторы саморазвития личности		
	2.	Потребности, лежащие в основе саморазвития личности		
	3.	Психологические механизмы саморазвития		
	4.	Барьеры саморазвития личности		
	Практические занятия:		12	
	1.	Практическое занятие № 7. Тренинг мотивации достижения успеха и мотивации избегания неудач	4	
	2.	Практическое занятие № 8. Контакт -тренинг преодоление психологических барьеров, препятствующих полноценному самовыражению	4	
3.	Практическое занятие № 9. Мини – проект: Составление личного жизненного плана развития в соответствии с актуальными целями и осмыслением жизненной перспективы (на определенный отрезок времени)	4		
Тема 1.4. Межличностное взаимодействие и общение: механизмы	Содержание учебного материала		4	<i>У-1 – У-5; З-1 – З-4;</i>
	1.	Общение, как способ развития и самовыражения личности		
	2.	Механизмы межличностного восприятия и их значение в межличностных взаимоотношениях		
Тема 1.5. Межличностное взаимодействие и общение: типы и паттерны поведения	Содержание учебного материала		4	<i>У-1 – У-5; З-1 – З-4;</i>
	1.	Типы межличностного взаимодействия		
	2.	Конструктивные/Неконструктивные (но привычные) паттерны поведения		
	Практические занятия:		16	
	1.	Практическое занятие № 10. Тренинг по совершенствованию коммуникативной и социальной компетентности	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды знаний, умений формированию которых способствуют элементы программы
1	2		3	4
	2.	Практическое занятие № 11. Игра-тренинг Внутриличные конфликты: способы предотвращения и выхода из конфликта. (Осознанность поведения и возможности его изменения в конфликтной ситуации)	4	
	3.	Практическое занятие № 12. Организация времени жизни (Разработка личной программы тайм-менеджмент)	4	
	4.	Практическое занятие № 13. Зарядка позитивного мышления (Разработка индивидуального стиля поведения в критических и стрессовых ситуациях)	4	
Промежуточная аттестация (зачет)				
Всего:			72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет социально-экономических дисциплин, оснащенный оборудованием: посадочные места по количеству обучающихся, рабочее место преподавателя, комплект учебно-методической документации, наглядные пособия, стенды экспозиционные; техническими средствами: компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедиа проектор, интерактивная доска.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Электронные источники:

1. Психология общения [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО/Г.В. Бороздина, Н.А. Кормнова. - Москва: Юрайт, 2019. - 463 с. - (Профессиональное образование). - UR: www.biblio-online.ru

2. Психология общения [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО/Н.А. Корягина, Н.В. Антонова. - Москва: Юрайт, 2019. - 437 с. - (Профессиональное образование). - URL: www.biblio-online.ru

3. Немов, Р. С. Психология [Электронный ресурс]: учеб. для СПО: в 2-х ч. – Ч. 1 / Р.С. Немов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2020. – 243 с. - URL: www.biblio-online.ru

4. Немов, Р. С. Психология [Электронный ресурс]: учеб. для СПО: в 2-х ч. – Ч. 2 / Р.С. Немов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2020. – 292 с. - URL: www.biblio-online.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Знания: 3-1 основные теоретические подходы к проблеме самопознания и саморазвития; 3-2 способы самопознания и методы его развития; 3-3 барьеры самопознания и саморазвития личности; 3-4 факторы, влияющие на саморазвитие личности.	- знает основные теоретические подходы к проблеме самопознания и саморазвития; - знает способы самопознания, и методы его развития; - знает барьеры самопознания и саморазвития личности; - знает факторы, влияющих на саморазвитие личности.	Текущий контроль: оценка участия в тренингах, выполнения тестовых заданий. Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения практических работ № 1-13. Промежуточная аттестация: оценка выполнения видов задания на дифференцированном зачете.
Умения: У-1 отбирать методы самопознания и саморазвития; У-2 владеть приемами самопознания и методами саморазвития; У-3 определять основные характеристики личности, обуславливающие развитие самопознания; У-4 определять психологические барьеры, препятствующие полноценному самовыражению; У-5 определять условия, необходимые для развития самопознания и самосовершенствования личности.	- умеет отбирать методы самопознания и саморазвития; - умеет владеть приемами самопознания и методами саморазвития; - умеет определять основные характеристики личности, обуславливающие развитие самопознания; - умеет определять психологические барьеры, препятствующие полноценному самовыражению; - умеет определять условия, необходимые для развития самопознания и самосовершенствования личности.	Текущий контроль: оценка участия в тренингах, выполнения тестовых заданий. Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения практических работ № 1-13. Промежуточная аттестация: оценка выполнения видов задания на дифференцированном зачете.