

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

Приложение

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ 06 Психология самопознания и саморазвития**


по специальности 38.02.08 Торговое дело

Тюмень 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с реализацией индивидуальной образовательной траектории обучающихся.

Разработчик: Е. Л. Волошановская, преподаватель высшей квалификационной категории.

Рассмотрено и одобрено  
на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН  
Протокол № 1 от 29 августа 2024 г.  
Председатель ПЦК

 (подпись) Е. А. Флоря

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
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 ОГСЭ.06 Психология самопознания и саморазвития является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.08 Торговое дело.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Умения	Знания
<ul style="list-style-type: none"><li>- отбирать методы самопознания и саморазвития;</li><li>- владеть приемами самопознания и методами саморазвития;</li><li>- определять основные характеристики личности, обуславливающие развитие самопознания;</li><li>- определять психологические барьеры, препятствующие полноценному самовыражению;</li><li>- определять условия, необходимые для развития самопознания и самосовершенствования личности.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-- основные теоретические подходы к проблеме самопознания и саморазвития;</li><li>-способы самопознания, и методы его развития.</li><li>-барьеры самопознания и саморазвития личности</li><li>-факторы, влияющих на саморазвитие личности</li></ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	36
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	36
в том числе:	
теоретическое обучение	10
лабораторные занятия	-
практические занятия	26
курсовая работа (проект)	-
самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме зачёта	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Самопознание как условие саморазвития.</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 1.1. Самопознание - важный процесс становления личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	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		
	<b>Тематика практических занятий:</b>	<b>8</b>	
	1 <b>Практическое занятие № 1. Введение в формат тренинга</b> (Принятие правил тренингового занятия. Знакомство, объяснение правил тренинга, установление правил в группе)	2	
	2 <b>Практическое занятие № 2. Составление психологического автопортрета.</b> (Анализ своей личности и выявление уровня развития собственного «я»: телесного, социального, рефлексивного, духовного)	2	
	3 <b>Практическое занятие № 3. Составление коллажа: Я – идеальное Я - реальное</b> (Осознание сильных и слабых сторон своей личности, разработать идеальную модель, реалистичный образ того, кем можем и по-настоящему хотим стать)	2	
	4 <b>Практическое занятие № 4. Анализ личных привычек и пристрастий</b> (Составление маршрута развития позитивных привычек)	2	
<b>Тема 1.2. Саморазвитие - путь по преобразованию себя</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1 Показатели, основные характеристики и общие закономерности саморазвития человека	2	
	2 Саморазвитие как процесс		
	3 Соотношение понятий «развитие» и «саморазвитие».		
	4 Самообразование и самовоспитание как средство саморазвития.		
	<b>Тематика практических занятий:</b>	<b>4</b>	
	1 <b>Практическое занятие № 5. Личностный СВОТ-анализ</b> (Анализ результата и составление программы преодоления личных ограничений для личностного развития)	2	
<b>Тема 1.3. Факторы, влияющих на саморазвитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1 Факторы саморазвития личности		
	2 Потребности, лежащие в основе саморазвития личности		
	3 Психологические механизмы саморазвития		
	4 Барьеры саморазвития личности		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	<b>Тематика практических занятий:</b>		<b>6</b>	
	1	<b>Практическое занятие № 7. Тренинг мотивации достижения успеха и мотивации избегания неудач.</b>	2	
	2	<b>Практическое занятие № 8. Контакт -тренинг преодоление психологических барьеров, препятствующих полноценному самовыражению</b>	2	
	3	<b>Практическое занятие № 9. Мини – проект: Составление личного жизненного плана развития в соответствии с актуальными целями и осмыслением жизненной перспективы (на определенный отрезок времени)</b>	2	
<b>Тема 1.4. Межличностное взаимодействие и общение как условия саморазвития и самореализации личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1	Общение, как способ развития и самовыражения личности		
	2	Механизмы межличностного восприятия и их значение в межличностных взаимоотношениях		
	3	Типы межличностного взаимодействия		
	4	Конструктивные/Неконструктивные (но привычные) паттерны поведения		
	<b>Тематика практических занятий:</b>		<b>8</b>	
	1	<b>Практическое занятие № 10. Тренинг по совершенствованию коммуникативной и социальной компетентности.</b>	2	
	2	<b>Практическое занятие № 11. Игра-тренинг Внутриличностные конфликты: способы предотвращения и выхода из конфликта. (Осознанность поведения и возможности его изменения в конфликтной ситуации)</b>	2	
	3	<b>Практическое занятие №12. Организация времени жизни (Разработка личной программы тайм-менеджмент)</b>	2	
	4	<b>Практическое занятие № 13. Зарядка позитивного мышления (Разработка индивидуального стиля поведения в критических и стрессовых ситуациях)</b>	2	
<b>Промежуточная аттестация – зачёт</b>				
<b>Всего:</b>			<b>36</b>	

### **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). - URL : [www.biblio-online.ru](http://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](http://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](http://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](http://www.biblio-online.ru)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<b>Знания:</b> - основные теоретические подходы к проблеме самопознания и саморазвития; - способы самопознания, и методы его развития. - барьеры самопознания и саморазвития личности - факторы, влияющих 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	<b>Текущий контроль:</b> Оценка участия в тренингах, выполнения тестовых заданий. Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения практических работ № 1–13  <b>Промежуточная аттестация:</b> – Оценка выполнения видов задания на зачете.
<b>Умения:</b> - отбирать методы самопознания и саморазвития; - владеть приемами самопознания и методами саморазвития; - определять основные характеристики личности, обуславливающие развитие самопознания; - определять психологические барьеры, препятствующие полноценному самовыражению; - 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.	<b>Текущий контроль:</b> Оценка участия в тренингах, выполнения тестовых заданий. Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения практических работ № 1–13  <b>Промежуточная аттестация:</b> Оценка выполнения видов задания на зачете.