

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 43.02.17 Технологии индустрии красоты

Рабочая программа по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 26 августа 2022 года № 775 и примерной образовательной программой, утвержденной протоколом ФУМО в системе среднего профессионального образования по УГПС 43.00.00 от 19.12.2022 № 01 (зарегистрировано в государственном реестре примерных основных образовательных программ, приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-40 от 08.02.2023).

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

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

 Е.А. Флоря
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

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 образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты.

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, формируемые в процессе освоения программы

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	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 (индивидуальный проект)	-
Промежуточная аттестация проводится в форме: зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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.			36	У-1 – У-5; 3-1 – 3-4; ЦО 11, ЦО 12, ЦО 29, ЦО 30, ЦО 48, ЦО 52, ЦО 53, ЦО 57
Тема 1.1. Самопознание - важный процесс становления личности	Содержание учебного материала		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		
	Практические занятия:		8	
	1.	Практическое занятие № 1. Введение в формат тренинга (Принятие правил тренингового занятия. Знакомство, объяснение правил тренинга, установление правил в группе)	2	
	2.	Практическое занятие № 2. Составление психологического автопортрета. (Анализ своей личности и выявление уровня развития собственного «я»: телесного, социального, рефлексивного, духовного)	2	
	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)	2	
	4.	Практическое занятие № 4. Анализ личных привычек и пристрастий (Составление маршрута развития позитивных привычек)	2	
Тема 1.2. Саморазвитие - путь по преобразованию себя	Содержание учебного материала		2	У-1 – У-5; 3-1 – 3-4; ЦО 11, ЦО 12, ЦО 29, ЦО 30, ЦО 48, ЦО 52, ЦО 53, ЦО 57
	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:		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
	1.	Практическое занятие № 5. Личностный СВОТ-анализ (Анализ результата и составление программы преодоления личных ограничений для личностного развития)	2	
	2.	Практическое занятие № 6. Тренинг уверенности в себе (Построение диаграммы и формулы успеха)	2	
Тема 1.3. Факторы, влияющих на саморазвитие личности	Содержание учебного материала		2	У-1 – У-5; 3-1 – 3-4; ЦО 11, ЦО 12, ЦО 29, ЦО 30, ЦО 48, ЦО 52, ЦО 53, ЦО 57
	1.	Факторы саморазвития личности		
	2.	Потребности, лежащие в основе саморазвития личности		
	3.	Психологические механизмы саморазвития		
	4.	Барьеры саморазвития личности		
	Практические занятия:		6	
	1.	Практическое занятие № 7. Тренинг мотивации достижения успеха и мотивации избегания неудач	2	
	2.	Практическое занятие № 8. Контакт -тренинг преодоление психологических барьеров, препятствующих полноценному самовыражению	2	
	3.	Практическое занятие № 9. Мини – проект: Составление личного жизненного плана развития в соответствии с актуальными целями и осмыслением жизненной перспективы (на определенный отрезок времени)	2	
	Содержание учебного материала		2	
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	Содержание учебного материала		2	У-1 – У-5; 3-1 – 3-4; ЦО 11, ЦО 12, ЦО 29, ЦО 30, ЦО 48,
	1.	Типы межличностного взаимодействия		
	2.	Конструктивные/Неконструктивные (но привычные) паттерны поведения		
	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
паттерны поведения	1.	Практическое занятие № 10. Тренинг по совершенствованию коммуникативной и социальной компетентности	2	ЦО 52, ЦО 53, ЦО 57
	2.	Практическое занятие № 11. Игра-тренинг Внутриличные конфликты: способы предотвращения и выхода из конфликта. (Осознанность поведения и возможности его изменения в конфликтной ситуации)	2	
	3.	Практическое занятие № 12. Организация времени жизни (Разработка личной программы тайм-менеджмент)	2	
	4.	Практическое занятие № 13. Зарядка позитивного мышления (Разработка индивидуального стиля поведения в критических и стрессовых ситуациях)	2	
Промежуточная аттестация (зачет)				
Всего:			36	

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. Культура речи и деловое общение [Электронный ресурс]: учеб. и практикум для СПО / отв. ред. В. В. Химик. - Москва: ЮРАЙТ, 2024. - 308 с. – (Профессиональное образование). - URL : www.biblio-online.ru

2. Бороздина, Г. В. Психология общения [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / Г. В. Бороздина, Н. А. Кормнова. - 2-е изд., перераб. и доп – Москва : Юрайт, 2024. - 392 с. - (Профессиональное образование). - URL: www.biblio-online.ru

3. Горленко, О. А. Управление персоналом [Электронный ресурс]: учебник для СПО / О. А. Горленко, Д. В. Ерохин, Т. П. Можяева. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 217 с. - (Профессиональное образование). - 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.
ЦО 11	Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения	Наблюдение и экспертная оценка результатов
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	Наблюдение и экспертная оценка результатов

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
	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	Наблюдение и экспертная оценка результатов
ЦО 30	Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества.	Наблюдение и экспертная оценка результатов
ЦО 48	Осознающий приоритетную ценность личности человека, уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности	Наблюдение и экспертная оценка результатов
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	Наблюдение и экспертная оценка результатов
ЦО 53	Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в	Наблюдение и экспертная оценка результатов

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
	том числе с использованием средств коммуникации	
ЦО 57	Демонстрирующий готовность поддерживать партнерские отношения с коллегами, работать в команде	Наблюдение и экспертная оценка результатов