

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ТЮМЕНСКИЙ ТЕХНИКУМ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ, КОММЕРЦИИ И СЕРВИСА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.06 ПСИХОЛОГИЯ САМОПОЗНАНИЯ И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ**

**Тюмень 2026**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

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

Одобрено  
на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН дисциплин  
Протокол № 10 от 28.05.2026г.  
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	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.06 Психология самопознания и личностный рост является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

### 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>

### 1.3 Целевые ориентиры, формируемые в процессе освоения учебной дисциплины в соответствии с программой воспитания:

Код ЦО	Расшифровка
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

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

## 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. Психология самопознания.</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 1.1. Феноменология самопознания.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1 <i>Общая характеристика самопознания как процесса</i>		
	2 <i>Особенности и виды самопознания</i>		
	3 <i>Внутренние и внешние аспекты самопознания.</i>		
	4 <i>Значение самопознания в жизни человека.</i>		
	<b>Тематика практических занятий:</b>	<b>6</b>	
	1 <i>Практическое занятие № 1. Введение в формат тренинга (Принятие правил тренингового занятия. Знакомство, объяснение правил тренинга, установление правил в группе)</i>	2	
2 <i>Практическое занятие № 2. 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)</i>	2		
3 <i>Практическое занятие № 3. Анализ личных привычек и пристрастий (Составление маршрутной карты развития позитивных привычек)</i>	2		
<b>Тема 1.2. Самопознание как основа личностного развития.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1 <i>Типология личности: темперамент, характер, способности. Эмоциональные состояния личности</i>		
	2 <i>Проблемы и барьеры на пути самопознания</i>		
	3 <i>Роль самооценки как условие успешности функционирования личности</i>		
	<b>Тематика практических занятий:</b>	<b>4</b>	
	1 <i>Практическое занятие № 4. Зарядка позитивного мышления (Разработка индивидуального стиля поведения в критических и стрессовых ситуациях)</i>	2	
2 <i>Практическое занятие № 5 Контакт -тренинг преодоление психологических барьеров, препятствующих полноценному самовыражению</i>	2		
<b>Раздел 2. Самопознание и личностный рост.</b>			
<b>Тема 2.1. Влияние внутренней мотивации на развитие личностных качеств.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1 <i>Понятие мотив и мотивация</i>		
	2 <i>Поиск целей и самомотивация</i>		
	3 <i>Чувство собственного достоинства Самоценность</i>		
	<b>Тематика практических занятий:</b>	<b>4</b>	
	1 <i>Практическое занятие № 6. Личностный СВОТ-анализ (Анализ результата и составление программы преодоления личных ограничений для личностного развития)</i>	2	
2 <i>Практическое занятие № 7. Тренинг уверенности в себе (Построение диаграммы и</i>	2		

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
	<i>формулы успеха)</i>		
<b>Тема 2.2. Эффективное общение и его влияние на личностный рост.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1 Средства, каналы и стили общения. Эффективное общение.		
	2 Виды слушания: пассивное, активное, эмпатическое.		
	3 Барьеры общения. Психологическое воздействие и манипулирование.		
	4 Психологические причины конфликтов в общении. Деструктивное общение.		
	<b>Тематика практических занятий:</b>	8	
	1 <b>Практическое занятие № 8. Тренинг коммуникативной грамотности</b> (конструктивное общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и понимать психологическое состояние собеседника)	2	
	2 <b>Практическое занятие № 9. Кейс-ситуации Стили общения по типологиям личности</b> (психологические и коммуникативные типы партнеров)	2	
	3 <b>Практическое занятие № 10. Манипуляции в межличностной коммуникации и методы их нейтрализации.</b>	2	
	4 <b>Практическое занятие № 11. Игра-тренинг Внутрличностные конфликты: способы предотвращения и выхода из конфликта.</b> (Осознанность поведения и возможности его изменения в конфликтной ситуации)	2	
<b>Тема 2.3. Методы управления временем и приоритетами для профессионального и личностного роста.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1 Психологические технологии профессионального развития		
	2 Профессионально-личностные качества личности		
	3 Роль тайм-менеджмент в профессиональном развитии		
	<b>Тематика практических занятий:</b>	4	
	1 <b>Практическое занятие №12. Организация времени жизни</b> (Разработка личной программы тайм-менеджмент)	2	
2 <b>Практическое занятие № 13. Анализ примеров самопрезентации и построение личной модели самопрезентации</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. 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, 2025. - 392 с. - (Профессиональное образование). - URL: [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

2. Корягина, Н. А. Психология общения [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / Н. А. Корягина, Н. В. Антонова. - 2-е перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2025. - 493 с. - (Профессиональное образование). - URL: [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

3. Немов, Р. С. Психология [Электронный ресурс]: учебник для СПО: / Р. С. Немов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2025. - 501 с. - (Профессиональное образование). - 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
<p><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</p>	<p>- 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</p>	<p><b>Текущий контроль:</b>                      Оценка участия в тренингах, выполнения тестовых заданий. Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения практических работ № 1–13</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b>                      – Оценка выполнения видов задания на зачете.</p>
<p><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.</p>	<p>- 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.</p>	<p><b>Текущий контроль:</b>                      Оценка участия в тренингах, выполнения тестовых заданий. Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения практических работ № 1–13</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b>                      Оценка выполнения видов задания на зачете.</p>
ЦО 11	Проявляет приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения.	Наблюдение и экспертная оценка целевых ориентиров
ЦО 12	Проявляет 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.	Наблюдение и экспертная оценка целевых ориентиров
ЦО 29	Понимает специфику профессионально-трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в современном	Наблюдение и экспертная оценка целевых ориентиров

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
	высокотехнологичном мире на благо государства и общества.	
ЦО 30	Ориентируется на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества.	Наблюдение и экспертная оценка целевых ориентиров
ЦО 48	Осознает приоритетную ценность личности человека, уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности	Наблюдение и экспертная оценка целевых ориентиров
ЦО 52	Обладает 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 целевых ориентиров
ЦО 53	Демонстрирует умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации	Наблюдение и экспертная оценка целевых ориентиров
ЦО 57	Демонстрирует готовность поддерживать партнерские отношения с коллегами, работать в команде	Наблюдение и экспертная оценка целевых ориентиров