

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 ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ
по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и
народные промыслы (по видам)

Тюмень 2025

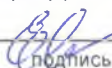
Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с учебным планом (с целью реализации ИОТ).

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

Одобрено
на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН дисциплин
Протокол № 3 от 24.10.2025г.

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.05 Психология самопознания и личностный рост является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Умения	Знания
<ul style="list-style-type: none">- 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.	<ul style="list-style-type: none">-- основные теоретические подходы к проблеме самопознания и саморазвития;-способы самопознания, и методы его развития.-барьеры самопознания и саморазвития личности-факторы, влияющих на саморазвитие личности

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

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

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
Раздел 1. Психология самопознания.		36	
Тема 1.1. Феноменология самопознания.	Содержание учебного материала	2	
	1 Общая характеристика самопознания как процесса		
	2 Особенности и виды самопознания		
	3 Внутренние и внешние аспекты самопознания.		
	4 Значение самопознания в жизни человека.		
	Тематика практических занятий:	6	
	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 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	
Тема 1.2. Самопознание как основа личностного развития.	Содержание учебного материала	2	
	1 Типология личности: темперамент, характер, способности. Эмоциональные состояния личности		
	2 Проблемы и барьеры на пути самопознания		
	3 Роль самооценки как условие успешности функционирования личности		
	Тематика практических занятий:	4	
	1 Практическое занятие № 4. Зарядка позитивного мышления (Разработка индивидуального стиля поведения в критических и стрессовых ситуациях)	2	
	2 Практическое занятие № 5 Контакт -тренинг преодоление психологических барьеров, препятствующих полноценному самовыражению	2	
Раздел 2. Самопознание и личностный рост.			
Тема 2.1. Влияние внутренней мотивации на развитие личностных качеств.	Содержание учебного материала	2	
	1 Понятие мотив и мотивация		
	2 Поиск целей и самомотивация		
	3 Чувство собственного достоинства Самоценность		
	Тематика практических занятий:	4	
	1 Практическое занятие № 6. Личностный СВОТ-анализ (Анализ результата и составление программы преодоления личных ограничений для личностного развития)	2	
	2 Практическое занятие № 7. Тренинг уверенности в себе (Построение диаграммы и	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
	формулы успеха)			
Тема 2.2. Эффективное общение и его влияние на личностный рост.	Содержание учебного материала		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.		
	Тематика практических занятий:		8	
	1	Практическое занятие № 8. Тренинг коммуникативной грамотности (конструктивное общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и понимать психологическое состояние собеседника)	2	
	2	Практическое занятие № 9. Кейс-ситуации Стили общения по типологиям личности (психологические и коммуникативные типы партнеров)	2	
	3	Практическое занятие № 10. Манипуляции в межличностной коммуникации и методы их нейтрализации.	2	
	4	Практическое занятие № 11. Игра-тренинг Внутриличные конфликты: способы предотвращения и выхода из конфликта. (Осознанность поведения и возможности его изменения в конфликтной ситуации)	2	
Тема 2.3. Методы управления временем и приоритетами для профессионального и личностного роста.	Содержание учебного материала		2	
	1	Психологические технологии профессионального развития		
	2	Профессионально-личностные качества личности		
	3	Роль тайм-менеджмент в профессиональном развитии		
	Тематика практических занятий:		4	
	1	Практическое занятие №12. Организация времени жизни (Разработка личной программы тайм-менеджмент)	2	
	2	Практическое занятие № 13. Анализ примеров самопрезентации и построение личной модели самопрезентации	2	
Промежуточная аттестация в соответствии с учебным планом				
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 столом преподавателя – 1 шт.; стулом преподавателя – 1 шт.; телевизором – 1 шт.; моноблоком - 1 шт.; столами ученическими – 20 шт., стульями ученическими – 20 шт.; флипчартом – 1 шт.

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. Основная литература (Электронные издания)

1. Культура речи и деловое общение [Электронный ресурс]: учеб. и практикум для СПО / отв. ред. В. В. Химик. - Москва: ЮРАЙТ, 2025. - 308 с. – (Профессиональное образование). - URL : www.biblio-online.ru

2. Горленко, О. А. Управление персоналом [Электронный ресурс]: учебник для СПО / О. А. Горленко, Д. В. Ерохин, Т. П. Можаяева. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2025. - 211 с. - (Профессиональное образование). - URL: www.biblio-online.ru

3.2.2. Дополнительная литература

1. Родыгина, Н. Ю. Этика деловых отношений [Электронный ресурс]: учеб. и практ. для СПО / Н. Ю. Родыгина. – 2-е изд., переработ. И доп. - Москва : Юрайт, 2025. – 380 с. – (Профессиональное образование). - URL: www.biblio-online.ru

2. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / Д. М. Рамендик. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2025. - 136 с. - (Профессиональное образование). – URL: www.biblio-online.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Знания: - 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	Текущий контроль: Оценка участия в тренингах, выполнения тестовых заданий. Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения практических работ № 1–13 Промежуточная аттестация: Оценка выполнения задания.
Умения: - 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.	Текущий контроль: Оценка участия в тренингах, выполнения тестовых заданий. Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения практических работ № 1–13 Промежуточная аттестация: Оценка выполнения задания.
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