

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 10

к ОП СПО по специальности
29.02.10 Конструирование,
моделирование и технология
изготовления изделий легкой
промышленности (по видам)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.06 ПСИХОЛОГИЯ САМОПОЗНАНИЯ И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ

по специальности 29.02.10 Конструирование, моделирование и
технология изготовления изделий легкой промышленности
(по видам)

Тюмень 2026

Рабочая программа элективного курса СГ.06 Психология самосознания и личностный рост разработана в соответствии с учебным планом специальности 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам) с целью реализации индивидуальной образовательной траектории

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

Рассмотрено и одобрено
на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН дисциплин

Протокол № 10 от 28 мая 2026 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	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 личностный рост является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам)

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Умения	Знания
- 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.	-- 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 форме дифференцированного 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
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 Внутриличностные 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 . Зачёт	2	
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. 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

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

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

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 видов задания на дифференцированном зачете.
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 видов задания на дифференцированном зачете.
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