

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

Тюмень 2023

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 первой квалификационной категории.

Рассмотрено и одобрено
на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН дисциплин
Протокол № 10 А от 30 мая 2023 г.
Председатель ПЦК

 Е.А. Флоря
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
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 саморазвития является частью основной 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>

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/дифференцированный 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;
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	
	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; З-1 – З-4;
	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	У-1 – У-5; З-1 – З-4;
	1.	Общение, как способ развития и самовыражения личности		
Тема 1.4. Межличностное взаимодействие и общение: механизмы	2.	Механизмы межличностного восприятия и их значение в межличностных взаимоотношениях		
	Содержание учебного материала		2	У-1 – У-5; З-1 – З-4;
Тема 1.5. Межличностное взаимодействие и общение: типы и паттерны поведения	1.	Типы межличностного взаимодействия		
	2.	Конструктивные/Неконструктивные (но привычные) паттерны поведения		
	Практические занятия:		8	
	1.	Практическое занятие № 10. Тренинг по совершенствованию коммуникативной и социальной компетентности	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды знаний, умений, навыков, способствующих формированию которых способствуют элементы программы
1	2		3	4
	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. Психология общения [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО/Г.В. Бороздина, Н.А. Кормнова. - Москва: Юрайт, 2019. - 463 с. - (Профессиональное образование). - UR: 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

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

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

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.