

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
(направленность подготовки Эстетическая косметология)

Тюмень 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 43.02.17 Технология индустрии красоты (направленность подготовки Эстетическая косметология) утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 26.08.2022., № 775, и ПООП, зарегистрированной в федеральном реестре примерных образовательных программ СПО Министерства образования и науки Российской Федерации ФГБОУ ДПО ИРПО № П-40 от 08.02.2023г.

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

ОДОБРЕНО

На заседании ПЦК дисциплин ОГСЭ и ЕН

Протокол № 10А от 30.05.2023

Председатель ПЦК

(подпись) Е.А. Флоря

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 специальностям: 43.02.16 Туризм и гостеприимство; 43.02.17 Технологии индустрии красоты; 38.02.04 Коммерция (по отраслям); 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

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	У-1 – У-5; 3-1 – 3-4;
	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;	
	1.	Факторы саморазвития личности			
	2.	Потребности, лежащие в основе саморазвития личности			
	3.	Психологические механизмы саморазвития			
	4.	Барьеры саморазвития личности	6		
	Практические занятия:				
	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			
Тема 1.4. Межличностное взаимодействие и общение: механизмы	Содержание учебного материала		2	У-1 – У-5; 3-1 – 3-4;	
	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 паттерны поведения	Содержание учебного материала		2	У-1 – У-5; 3-1 – 3-4;	
	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 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.