

Индивидуальный предприниматель Павелковская Анастасия Витальевна
ИНН 632139658404, ОГРНИП 318631300007974

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Павелковская Анастасия Витальевна



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Путь к себе»

Направленность: социально-гуманитарная
Возраст обучающихся: от 18 лет
Срок реализации: 6 недель

г. Тольятти, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик: образования: объем, содержание, планируемые результаты.	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Учебный план	5
1.4. Содержание программы	6
1.5. Планируемые результаты	9
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	11
2.1. Календарный учебный график	11
2.2. Условия реализации программы	11
2.3. Формы аттестации	12
2.4. Оценочные материалы	15
2.5. Методические материалы	15
2.6. Рабочие программы (модули) курсов, дисциплин программы	15
2.7. Список литературы	21

Раздел 1. Комплекс основных характеристик: образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Путь к себе» (далее – Программа) имеет социально-гуманитарную направленность, предназначена для обучающихся от 18 лет.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04 сентября 2014 г.), Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Письмом Минобрнауки России от 18 октября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Программа реализуется в дистанционном (онлайн) формате с применением средств электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. В современных условиях такая форма позволяет ускорить процесс получения и развития специальных знаний благодаря упрощению их передачи.

Настоящая программа направлена на формирование базовых знаний, умений и навыков для самостоятельного познания и анализа психологических особенностей своей личности в условиях дополнительного образования.

Актуальность программы связана с повышением в настоящее время в обществе кризисов и перемен, которые влияют на психоэмоциональное состояние личности. Для выравнивания и поддержания психологического здоровья необходимы знания и умения в области психологии.

Все провозглашаемые в настоящее время нравственные ценности – демократизм, сотрудничество, толерантность и проч. – основаны на психологических законах общения и взаимодействия людей, на психологических особенностях их личности и индивидуальности. Все это предполагает определенный уровень культуры у большинства членов общества. Отсутствие же психологической культуры или искаженные ненаучные ее формы тормозят реализацию гуманистических принципов и прогресс в общественных отношениях. Поэтому необходимость в психологических знаниях вытекает непосредственно из потребностей общественной жизни, отвечает интересам как всего современного общества, так и отдельных граждан.

Общество нуждается в людях, гармонично развитых во всех отношениях. Это касается любой сферы жизни. Люди в современном мире стремятся узнать о себе больше для успешного выбора жизненных целей. Практические задания программы позволяют более глубоко изучить психологию.

Основополагающим свойством зрелой личности является потребность в саморазвитии, в реализации своего личностного потенциала. Потребность в саморазвитии выступает не только показателем личностной зрелости, но и условием ее достижения. Важнейшим способом достижения этого является познание человеком своего я, изменение отношения к своему я и управление своим я.

В процессе освоения программы обучающийся самостоятельно учиться решать свои задачи и проблемы, осознает ответственность за свою жизнь и жизнь перед другими людьми. Программа обеспечивает личностное развитие человека, в том числе через работу со своими эмоциями и чувствами, которые помогают повышать свою осознанность.

Отличительные особенности программы заключаются:

- в приобретении обучающимся за 6 недель обучения базовых знаний, умений и навыков для самоанализа и самопознания, и применения их в повседневной жизни для удовлетворения своих личных потребностей;
- в ее практической направленности. Все полученные знания в процессе обучения закрепляются выполнением практической работы.

Адресат программы. Программа ориентирована на обучающихся в возрасте от 18 лет без предъявления требований к уровню образования.

Объем и срок освоения программы: 24 академических часа в течение 6 недель.

Форма обучения. Дистанционное обучение с применением средств электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Условия набора обучающихся. Для обучения по данной программе принимаются все желающие, достигшие восемнадцатилетнего возраста. Вступительные испытания не предусмотрены. Зачисление на обучение происходит после заключения договора на оказание образовательных услуг (или акцепта публичной оферты, опубликованной на официальном сайте соискателя лицензии) и внесении обучающимся оплаты.

Формат обучения. Обучение происходит в групповом формате. Каждому обучающемуся на основной образовательной платформе предоставляется индивидуальный доступ (в виде личного кабинета с логином и паролем).

Режим занятий. Обучение рассчитано на 6 недель. При любой форме обучения учебная нагрузка устанавливается не более 5 часов в неделю, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося. 1 академический час – 45 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы является развитие индивидуальных способностей, самореализация личности обучающихся на основе формирования знания и навыков самопознания и самоанализа, формирование интереса к своему психологическому здоровью, самосовершенствованию.

Цель программы достигается посредством выполнения следующих групп задач:

1) Обучающие задачи:

- сформировать знания о психологии как науке;
- дать основы психологических знаний, методов и приемов психологического исследования и психологической практики;
- сформировать знания о способах самопознания и методах самоанализа;
- ознакомить с особенностями организации и механизмами управления собственной психической жизнью (процессы, свойства, характеристики деятельности, отношения);
- сформировать умение применять и пользоваться знаниями комплексно в повседневной жизни.

2) Развивающие задачи:

- развить у обучающихся такие качества как самостоятельность, активность, ответственность, познавательный интерес;

- предоставить возможность каждому обучающемуся для самоопределения, самореализации и саморазвития с учетом его особенностей;
- развивать познавательные процессы и умственные способности обучающихся;
- развивать умение самостоятельной организации своей деятельности и способности управлять своим поведением;
- сформировать потребности к самопознанию, рефлексии собственной познавательной и учебно-исследовательской деятельности.

3) Воспитательные задачи:

- разрешить свои проблемные ситуации при помощи специально организованных инструментов: эффективных вопросов, внимательного слушания себя, наблюдения, обучения;
- формировать собственную культуру самопознания, саморазвития и самовоспитания;
- создавать условия для формирования адекватной самооценки, развития самосознания.

1.3. Учебный план

Дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Путь к себе»:

№ п/п	Наименование раздела (модуля), темы	Общая трудоемкость, ак. час.	По учебному плану занятия, ак. час.		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводный урок/формирование запроса	3	1,8	1,2	Практическая работа
2.	Фигура родителей	3	1,3	1,7	Практическая работа
3.	Сепарация от родителей	2	0,8	1,2	Практическая работа
4.	Личность: три эго-состояния личности	3	1	2	Практическая работа
5.	Работа со страхами	2	1	1	Практическая работа
6.	Ограничивающие установки	2	1	1	Практическая работа
7.	Зрительное и визуальное восприятие личности	3	1	2	Практическая работа
8.	Отношения	3	1	2	Практическая работа
9.	Счастье	2	1	1	Практическая работа
10.	Итоговый контроль	1	-	1	Тестирование
	Итого:	24	9,9	14,1	

1.4. Содержание программы

Модуль 1. Вводный урок/формирование запроса (3 ак. часа)

Тема 1. Знакомство. Организационные моменты. Основы психологии.

Теория: видеоурок в записи (0,6 ак. часа)

Психология как наука. Как устроена психика человека. Что такое запрос. Какие запросы бывают.

Практика (0,5 ак. часа):

Усвоение содержания теории на базе рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы, подготовка конспектов теории.

Написать какие бывают типы личности и сделать сравнительный анализ в виде таблицы.

Написать какие бывают полезные и вредные привычки. Проанализировать какие привычки есть у вас. Прописать план действий по избавлению или внедрению привычки на основании материалов видеоурока.

Тема 2. Формирование запроса

Теория: видеоурок в записи (0,6 ак. часа):

Для чего необходимы основные знания в психологии. Что влияет на формирование запроса. По каким сферам формировать запрос.

Практика (0,3 ак. часа):

Усвоение содержания теории на базе рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы, подготовка конспектов теории.

Написать эссе на тему “Влияние психологии на жизнь человека”.

Раскройте понятие формирования запроса в рамках программы "Путь к себе" и аргументируйте, почему это важно для самопознания и самоанализа.

Тема 3. Техника формирования запроса

Теория: видеоурок в записи (0,6 ак. часа):

Психологический (терапевтический) запрос. Техника формирования запроса. Этапы.

Практика (0,4 ак. часа):

Усвоение содержания теории на базе рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы, подготовка конспектов теории.

Посмотреть фильм «Последний отпуск», 2006 г. Проанализировать фильм и написать были ли у персонажей свои запросы, как они формировали их, из чего исходили, как это повлияло на их дальнейшую жизнь.

Проведите сравнительный анализ различных техник формирования запроса и определите их эффективность для изучения своих чувств и эмоций.

Модуль 2. Фигура родителей (3 ак. часа)

Тема 1. Родительские фигуры. Отношения с мамой.

Теория: видеоурок в записи (0,7 ак. часа):

Понятие “родительская фигура” в психологии. Влияние мамы на формирование личности. Отношения с мамой: как изменить/улучшить.

Практика (0,8 ак. часа):

Усвоение содержания теории на базе рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы, подготовка конспектов теории.

Написать эссе на тему “Мои идеальные отношения с мамой”.

Сделать сравнительный анализ в виде таблицы о влиянии мамы и папы на формирование вашей личности.

На основании материалов видеоурока пропишите влияние родительских фигур (мама) на формирование личности и отношения с мамой.

Тема 2. Родительские фигуры. Отношения с папой.

Теория: видеоурок в записи (0,6 ак. часа):

Психология семьи и семейное воспитание. Влияние папы на формирование личности. Отношения с папой: как изменить/улучшить.

Практика (0,9 ак. часа):

Усвоение содержания теории на базе рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы, подготовка конспектов теории.

Написать определение “семья” и какие бывают стадии/этапы развития семьи.

Написать эссе на тему “Мои идеальные отношения с папой”.

Посмотреть фильм «Август Раш», 2007 г. Проанализировать фильм и написать какие были отношения у персонажа с его родителями, что они ему дали и как это повлияло на его дальнейшую жизнь.

На основании материалов видеоурока пропишите влияние родительских фигур (папа) на формирование личности и отношения с мамой.

Модуль 3. Сепарация от родителей (2 ак. часа)

Тема 1. Сепарация от родителей: понятие и виды

Теория: видеоурок в записи (0,8 ак. часа):

Что такое сепарация. Виды сепарации. Типы родителей. Действия, которые помогут в сепарации.

Практика (1,2 ак. часа):

Усвоение содержания теории на базе рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы, подготовка конспектов теории.

Раскройте понятие сепарации от родителей и объясните, как этот процесс может способствовать самопознанию и развитию личности.

Выписать какие виды сепарации и типы родителей существуют. Дать определение “внутренний родитель”.

Модуль 4. Личность: три эго-состояния личности (3 ак. часа)

Тема 1. Три эго-состояния личности.

Теория: видеоурок в записи (1 ак. часа):

Теория Э.Берна про три эго-состояния: Внутренний Родитель, Внутренний Взрослый и Внутренний ребёнок. Понятие каждого эго-состояния в психологии. Влияние всех эго-состояний личности на взрослую жизнь.

Практика (2 ак. часа):

Усвоение содержания теории на базе рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы, подготовка конспектов теории.
Выписать каждое эго-состояние, дать определение и сделать сравнительную таблицу по основным признакам и характеристикам каждого состояния.
Написать эссе на тему “Мой внутренний ребенок”.
Посмотреть фильм «Большая маленькая Я», 2010 г. Проанализировать фильм и написать, какие состояния преобладали у главного героя.

Модуль 5. Работа со страхами (2 ак. часа)

Тема 1. Страх.

Теория: видеоурок в записи (1 ак.час):

Страхи. Реальный и иллюзорный страхи. Как работать со страхом.

Практика (1 ак. часа):

Усвоение содержания теории на базе рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы, подготовка конспектов теории.
Написать определение “страх” и выписать виды страхов.
Ответить на вопросы: что такое страх, какие бывают методы проработки страха.
Написать эссе “Чего я боюсь больше всего в жизни и что будет со мной, если это случиться”.

Модуль 6. Ограничивающие установки (2 ак. часа).

Тема 1. Работа с ограничивающими установками

Теория: видеоурок в записи (1 ак. часа):

Что такое ограничивающие установки в психологии, откуда они берутся. Влияние ограничивающих установок на жизнь. Техника работы с ограничивающими установками.

Практика (1 ак. часа):

Усвоение содержания теории на базе рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы, подготовка конспектов теории.
Раскройте понятие ограничивающих установок и их виды, объясните, как их распознавание и преодоление могут способствовать развитию личности.
Написать эссе “Откуда берутся ограничивающие установки”.

Модуль 7. Зрительное и визуальное восприятие личности (3 ак. часа)

Тема 1. Зрительное и визуальное восприятие личности

Теория: видеоурок в записи (1 ак. часа):

Психология зрительного и визуального восприятия человека. Как стиль в одежде влияет на женственность и на восприятие. Какие существуют векторы стиля и как выбрать свой.

Практика (2 ак. часа):

Усвоение содержания теории на базе рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы, подготовка конспектов теории.
Написать эссе на тему “Как я себя воспринимаю через одежду”.
Написать какие бывают способы проявления женственности и векторы стиля.

Посмотреть фильм «Красотка на всю голову», 2018 г. Проанализировать фильм и написать, что помогло главному герою почувствовать уверенность в себе и как это изменило его жизнь.

Модуль 8. Отношения (3 ак. часа).

Тема 1. Отношения: понятие и виды

Теория: видеоурок в записи (1 ак. часа):

Для чего нужны отношения каждому человеку. Какие бывают виды отношений. Как формировать окружение? Вертикальное и горизонтальное общение.

Практика (2 ак. часа):

Усвоение содержания теории на базе рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы, подготовка конспектов теории.

Раскройте определение “отношения”, выделите основные типы и виды отношений.

Исследуйте влияние отношений с окружающими людьми на самоанализ и самопознание в рамках программы "Путь к себе" и предложите методы улучшения этих отношений.

Написать эссе “Мои идеальные отношения с...”

Посмотреть фильм «Дневник памяти», 2004 г. Проанализировать фильм, выписать какие виды отношений присутствуют в фильме и ответить на вопрос: эти отношения положительно влияют на героев фильма или нет?

Модуль 9. Счастье (2 ак. часа).

Тема 1. Счастье

Теория: видеоурок в записи (0,5 ак. часа):

Понятие “счастье” и его психологические особенности. От чего зависит состояние “счастья”. Принципы счастливой жизни.

Практика (1,5 ак. часа):

Усвоение содержания теории на базе рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы, подготовка конспектов теории.

Раскройте определение “счастье”, выделите основные аспекты из которых состоит счастье.

Написать эссе на тему “В чем заключается мое счастье”.

Посмотреть фильм «Моя прекрасная леди», 1964 г. Проанализировать фильм и написать, что для главного героя является счастьем и был ли он счастлив.

Модуль 10. Итоговый контроль (1 ак. часа)

Практика (1 ак. часа):

Итоговый тест по пройденным темам.

1.5. Планируемые результаты

В результате освоения программы «Путь к себе» обучающиеся приобретают следующие знания, умения и навыки:

- 1) Личностные результаты освоения программы:
 - формирование знаний о современной психологии, осознанности, понимании и

- принятия себя, навыков анализа и рефлексии;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих конструктивное взаимодействие с окружающими, основанное на взаимном уважении, принятии, понимании;
- формирование навыка и умения саморегуляции, самопомощи, совладания со стрессом, восстановления эффективности деятельности;
- развитие эмоционального интеллекта: обучающийся научится распознавать и управлять своими эмоциями, эмоции окружающих;
- развитие самосознания и самопознания: обучающийся приобретает навыки осознания своих ценностей, убеждений, желаний и потребностей.

2) Предметные результаты освоения программы:

- формирование навыков поддержания и выравнивания своего психоэмоционального состояния;
- получение знаний о влиянии окружающих людей на формирование личности и социализацию;
- формирование умения компетентно и конструктивно выражать свои мысли и чувства;
- развитие навыков критического мышления и умения аргументированно выразить собственное мнение;
- получение знаний о личностном развитии человека через работу с эмоциями и чувствами, повышающие осознанность.

3) Метапредметные результаты освоения программы:

- овладение умением самостоятельно определять запросы (цели) своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- освоение навыка самостоятельного планирования путей достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- формирование умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
- освоение навыка организации учебного сотрудничества и совместной деятельности с педагогом и другими обучающимися; индивидуальной и самостоятельной работ.

Для освоения учебной дисциплины, обучающиеся должны:

знать: основы психологии как науки, ее практическую значимость, осознавать и принимать себя как личность со всеми своими индивидуальными особенностями, иметь осознанное представление о своей профессиональной и личностной направленности, творческом потенциале, иметь четкие представления об основных жизненных целях, способах их достижения.

уметь: узнавать психологическое содержание в жизненных ситуациях, использовать дополнительные источники, работать с психологической литературой, подбирать справочные, консультативные материалы по интересующему вопросу, самостоятельно делать выводы о своих действиях и поступках на основе своих чувств, эмоциональных состояний и причин поведения окружающих, адекватно оценивать себя, быть внимательным к себе.

владеть: навыками прогнозирования и планирования своего поведения и жизни на более длительный срок, оценки собственного состояния, навыками конструктивного взаимодействия с людьми, в том числе уметь противостоять чужому давлению.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.

2.1. Календарный учебный график

Календарный график обучения является утвержденным для группы.

Срок освоения программы: 6 недель. Прием на обучение по программе осуществляется в течение всего года. Начало обучения - по мере набора группы.

Примерный режим занятий: 1-2 раза в неделю не более 5 академических часов. 1 академический час – 45 минут.

Наименование (модуля), раздела, темы	Всего часов, ак. час.	Номер недели					
		1	2	3	4	5	6
Вводный урок/формирование запроса	3	3					
Фигура родителей	3		3				
Сепарация от родителей	2		2				
Личность: три эго-состояния личности	3			3			
Работа со страхами	2			2			
Ограничивающие установки	2				2		
Зрительное и визуальное восприятие личности	3				3		
Отношения	3					3	
Счастье	2						2
Итоговый контроль	1						1
Итого часов теории, ак. час	9,9	1,8	2,1	2	2	1	1
Итого часов практики, ак. час	14,1	1,2	2,9	3	3	2	2
Всего часов, ак. час	24	3	5	5	5	3	3

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение педагога:

- Ноутбук, операционная система - macOS/Windows, видеокарта, поддержка технологии Wi-Fi, Bluetooth, встроенные веб-камера, микрофон) - 1 шт.

Информационное обеспечение:

- Видео-уроки, рабочая тетрадь;
- Мультимедийные образовательные ресурсы, учебно-методическая литература.

Кадровое обеспечение:

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) без предъявления требований к стажу работы, и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Обучение осуществляется исключительно с использованием дистанционных образовательных технологий. Для успешного обучения с использованием электронного обучения обучающимся рекомендуется соблюдать определенные требования к программному обеспечению персонального компьютера/ноутбука:

- подключение к сети Интернет со скоростью минимально 2 Мбит/с, доступ к сети по протоколам HTTP.
- на персональном электронно-цифровом устройстве должен быть установлен комплект соответствующего программного обеспечения для доступа к платформам (ОС не ниже Windows 7, Mac OS X 10.14, или выше, Linux, Android).
- установленный современный веб-браузер для доступа в сети Интернет актуальной версии: Google Chrome, Mozilla Firefox, Яндекс.Браузер, Opera, Internet Explorer версии 9 и выше, Microsoft Edge.

Также необходимо наличие динамиков (наушников).

Педагогические работники и обучающиеся обеспечиваются доступом к полной и достоверной информации о ходе учебного процесса, промежуточных и итоговых результатах благодаря автоматическому фиксированию указанных позиций в информационной среде.

Обучающиеся выполняют задания, предусмотренные образовательной программой, при необходимости имеют возможность обратиться к педагогу за помощью на образовательной платформе.

2.3. Форма аттестации

Текущий контроль знаний, обучающихся проводится педагогом, ведущим занятия в учебной группе, на протяжении всего обучения по программе.

Текущий контроль знаний включает в себя наблюдение преподавателя за учебной работой обучающихся и проверку качества знаний, умений и навыков, которыми они овладели на определенном этапе обучения посредством выполнения упражнений на практических занятиях и в иных формах, установленных педагогом.

Текущий контроль осуществляется в форме выполнения заданий по каждому разделу (в зависимости от темы). Задания представлены в виде заданий с развернутым свободным ответом.

Для каждой формы текущего контроля устанавливается минимальное и максимальное количество баллов: минимальное количество баллов, необходимое для прохождения контроля, - 3, максимальное - 5.

При оценивании результатов обучения по дисциплине в ходе текущего контроля успеваемости используются следующие критерии.

Форма контроля	Показатели выставления минимального количества баллов и процедура оценивания
Задание с развернутым свободным ответом	<p>5 баллов: Ответ полный, точный, аргументированный. Самостоятельность в подборе фактического материала и аналитическом отношении к нему, умение рассматривать примеры и факты во взаимосвязи и взаимообусловленности, отбирать наиболее существенные из них.</p> <p>4 балла: В ответе имеется ряд неточностей и недочётов. Самостоятельность в подборе фактического материала и аналитическом отношении к нему.</p> <p>3 балла: Ответ, по сути, верен, но неполон и неточен. При ответе используется только материал видео-уроков.</p> <p>2 балла: В ответе имеется ряд ошибок. Материал видео-уроков при ответе используется не полностью.</p> <p>1 балл: Ответ неудовлетворителен по смыслу и объёму. При ответе не используется материал видео-уроков.</p>

Итоговый контроль — процедура, проводимая с целью установления уровня знаний обучающихся с учетом прогнозируемых результатов обучения и требований к результатам освоения программы.

Итоговый контроль осуществляется в форме тестирования по пройденным темам.

При оценивании результатов обучения по дисциплине в ходе итогового контроля используются следующие критерии и шкала оценки:

Оценка	Критерии оценки
Тестирование:	
«зачтено»	Даны правильные ответы не менее чем на 51% вопросов теста.
«не зачтено»	Даны правильные ответы менее чем на 51% вопросов теста.

Тестовые задания размещены в системе дистанционного образования по адресу на странице настоящей программы, они доступны авторизованному пользователю платформы, зачисленному в качестве обучающегося.

Обучающийся после освоения материалов обязательных учебных занятий получает допуск к тесту и проходит его в любое удобное ему время. Результаты тестирования обучающемуся сразу после завершения тестирования.

Промежуточный контроль проводится посредством проверки выполненных заданий для текущего контроля.

Примерная тематика вопросов теста для итогового контроля:

1. Человек становится личностью в процессе...
 - а) образования
 - б) воспитания
 - в) социализации**
 - г) обучения

2. Новая категория, введенная в психологию З.Фрейдом:
 - а) сознание

б) бессознательное

в) реакция

г) поведение

3. _____ – чувство и состояние полного удовлетворения, такое состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворенности условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого назначения.

а) удовлетворенность

б) восторг

в) счастье

4. Умением человека выдвигать новые задачи и находить пути их решения, не прибегая к помощи других людей, характеризуется такое качество мышления, как:

а) гибкость

б) самостоятельность

в) широта

г) глубина

5. Как называется процесс финансовой, эмоциональной и территориальной независимости от родителей:

а) сепарация

б) самостоятельность

в) отстраненность

6. Субличность человека, которая отвечает за мечты, творчество, радость и любопытство:

а) внутренний родитель

б) внутренний взрослый

в) внутренний ребенок

7. Какие из перечисленных эмоций можно признать бесполезными и даже вредными для человека:

а) гнев

б) злость

в) страх

г) ни одну из них

8. Выберите утверждение, наиболее ВЕРНО отражающее соотношение эмоций и чувств:

а) чувства раскрывают себя в совпадающих с ними эмоциями

б) эмоции и чувства могут не совпадать и даже противоречить друг другу

в) эмоции раскрывают себя в совпадающих с ними чувствах

г) эмоции и чувства всегда совпадают друг с другом по знаку

9. _____ – это устойчивое положительное отношение к кому- или чему-нибудь, проявляющееся в приветливости, доброжелательности, восхищении, побуждающее к общению, оказанию внимания, помощи.

а) ревность

б) враждебность

в) симпатия

г) влюбленность

10. Простое, непосредственное переживание в данный момент, связанное с удовлетворением или неудовлетворением называют:

- а) чувством
- б) эмоциями**
- в) любовью

2.4. Оценочные материалы

Программой предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся.

Для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации разработан фонд оценочных средств, являющийся неотъемлемой частью учебно-методического комплекса.

Объектами оценивания выступают:

- степень освоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы.

Для диагностики успешности овладения обучающимися содержания программы предусмотрены следующие методы: педагогическое наблюдение, педагогический анализ выполнения практических заданий.

2.5. Методические материалы

Методы обучения. Методическое обеспечение программы предусматривает наличие следующих видов методического материала:

В процессе обучения по данной программе используются следующие группы методов.

1. Методы, в основе которых располагается уровень деятельности учащихся:
 - исследовательский, применяемый при самостоятельной работе обучающихся;
 - репродуктивный, используемый в процессе применения полученных в процессе обучения знаний.
2. Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:
 - наглядный, в процессе которого осуществляется демонстрация видео-уроков;
 - практический, при помощи которого обучающиеся выполняют практическую и самостоятельную работы (задания), отвечают на вопросы по изученному материалу и прочее.
3. В процессе осуществления образовательного процесса педагогом применяются следующие методы:
 - словесный (объяснение, разъяснение, беседа для формирования новых знаний у обучающихся);
 - коммуникативный (ведение диалога, беседы для развития имеющихся знаний, а также разрешения возможных сложностей и трудностей в процессе обучения);
 - стимулирующий (развитие познавательного интереса у обучающегося, эмоциональное стимулирование и т.д.).

2.6. Рабочие программы (модули) курсов, дисциплин программы

Рабочая программа «Путь к себе» предусматривает получение базовых знаний о формировании у обучающихся интереса к самопознанию и самоанализу, к своему психологическому здоровью, самосовершенствованию.

Задачи рабочей программы «Путь к себе»:

- формирование знания о психологии как науке;
- изучение основы психологических знаний, методов и приемов психологического исследования и психологической практики;
- формирование знания о способах самопознания и методах самоанализа;
- ознакомление с особенностями организации и механизмами управления собственной психической жизнью (процессы, свойства, характеристики деятельности, отношения);
- формирование умения применять и пользоваться знаниями комплексно в повседневной жизни.

Ожидаемые результаты освоения программы «Путь к себе» за 6 недель обучения:

- формирование навыков поддержания и выравнивания своего психоэмоционального состояния;
- получение знаний о влиянии окружающих людей на формирование личности и социализацию;
- формирование умения компетентно и конструктивно выражать свои мысли и чувства;
- развитие навыков критического мышления и умения аргументированно выражать собственное мнение;
- получение знаний о личностном развитии человека через работу с эмоциями и чувствами, повышающие осознанность.

Календарно-тематическое планирование обучения по программе:

№ п/п	Наименование раздела (модуля), темы	Общая трудоемкость, ак. час.	Дата проведения		
			Теория	Практика	
1.	Вводный урок/формирование запроса	3	1,8	1,2	1 неделя обучения
2.	Фигура родителей	3	1,3	1,7	2 неделя обучения
3.	Сепарация от родителей	2	0,8	1,2	2 неделя обучения
4.	Личность: три эго-состояния личности	3	1	2	3 неделя обучения
5.	Работа со страхами	2	1	1	3 неделя обучения
6.	Ограничивающие установки	2	1	1	4 неделя обучения

7.	Зрительное и визуальное восприятие личности	3	1	2	4 неделя обучения
8.	Отношения	3	1	2	5 неделя обучения
9.	Счастье	2	1	1	6 неделя обучения
10.	Итоговый контроль	1	-	1	6 неделя обучения
	Итого:	24	9,9	14,1	

Модуль 1. Вводный урок/формирование запроса (3 ак. часа)

Тема 1. Знакомство. Организационные моменты. Основы психологии.

Теория: видеоурок в записи (0,6 ак. часа)

Психология как наука. Как устроена психика человека. Что такое запрос. Какие запросы бывают.

Практика (0,5 ак. часа):

Усвоение содержания теории на базе рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы, подготовка конспектов теории.

Написать какие бывают типы личности и сделать сравнительный анализ в виде таблицы.

Написать какие бывают полезные и вредные привычки. Проанализировать какие привычки есть у вас. Прописать план действий по избавлению или внедрению привычки на основании материалов видеоурока.

Тема 2. Формирование запроса

Теория: видеоурок в записи (0,6 ак. часа):

Для чего необходимы основные знания в психологии. Что влияет на формирование запроса. По каким сферам формировать запрос.

Практика (0,3 ак. часа):

Усвоение содержания теории на базе рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы, подготовка конспектов теории.

Написать эссе на тему “Влияние психологии на жизнь человека”.

Раскройте понятие формирования запроса в рамках программы "Путь к себе" и аргументируйте, почему это важно для самопознания и самоанализа.

Тема 3. Техника формирования запроса

Теория: видеоурок в записи (0,6 ак. часа):

Психологический (терапевтический) запрос. Техника формирования запроса. Этапы.

Практика (0,4 ак. часа):

Усвоение содержания теории на базе рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы, подготовка конспектов теории.

Посмотреть фильм «Последний отпуск», 2006 г. Проанализировать фильм и написать были ли у персонажей свои запросы, как они формировали их, из чего исходили, как это повлияло на их дальнейшую жизнь.

Проведите сравнительный анализ различных техник формирования запроса и определите их эффективность для изучения своих чувств и эмоций.

Модуль 2. Фигура родителей (3 ак. часа)

Тема 1. Родительские фигуры. Отношения с мамой.

Теория: видеоурок в записи (0,7 ак. часа):

Понятие “родительская фигура” в психологии. Влияние мамы на формирование личности. Отношения с мамой: как изменить/улучшить.

Практика (0,8 ак. часа):

Усвоение содержания теории на базе рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы, подготовка конспектов теории.

Написать эссе на тему “Мои идеальные отношения с мамой”.

Сделать сравнительный анализ в виде таблицы о влиянии мамы и папы на формирование вашей личности.

На основании материалов видеоурока пропишите влияние родительских фигур (мама) на формирование личности и отношения с мамой.

Тема 2. Родительские фигуры. Отношения с папой.

Теория: видеоурок в записи (0,6 ак. часа):

Психология семьи и семейное воспитание. Влияние папы на формирование личности. Отношения с папой: как изменить/улучшить.

Практика (0,9 ак. часа):

Усвоение содержания теории на базе рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы, подготовка конспектов теории.

Написать определение “семья” и какие бывают стадии/этапы развития семьи.

Написать эссе на тему “Мои идеальные отношения с папой”.

Посмотреть фильм «Август Раш», 2007 г. Проанализировать фильм и написать какие были отношения у персонажа с его родителями, что они ему дали и как это повлияло на его дальнейшую жизнь.

На основании материалов видеоурока пропишите влияние родительских фигур (папа) на формирование личности и отношения с мамой.

Модуль 3. Сепарация от родителей (2 ак. часа)

Тема 1. Сепарация от родителей: понятие и виды

Теория: видеоурок в записи (0,8 ак. часа):

Что такое сепарация. Виды сепарации. Типы родителей. Действия, которые помогут в сепарации.

Практика (1,2 ак. часа):

Усвоение содержания теории на базе рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы, подготовка конспектов теории.

Раскройте понятие сепарации от родителей и объясните, как этот процесс может способствовать самопознанию и развитию личности.

Выписать какие виды сепарации и типы родителей существуют. Дать определение “внутренний родитель”.

Модуль 4. Личность: три эго-состояния личности (3 ак. часа)

Тема 1. Три эго-состояния личности.

Теория: видеоурок в записи (1 ак. часа):

Теория Э.Берна про три эго-состояния: Внутренний Родитель, Внутренний Взрослый и Внутренний ребёнок. Понятие каждого эго-состояния в психологии. Влияние всех эго-состояний личности на взрослую жизнь.

Практика (2 ак. часа):

Усвоение содержания теории на базе рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы, подготовка конспектов теории.

Выписать каждое эго-состояние, дать определение и сделать сравнительную таблицу по основным признакам и характеристикам каждого состояния.

Написать эссе на тему “Мой внутренний ребенок”.

Посмотреть фильм «Большая маленькая Я», 2010 г. Проанализировать фильм и написать, какие состояния преобладали у главного героя.

Модуль 5. Работа со страхами (2 ак. часа)

Тема 1. Страх.

Теория: видеоурок в записи (1 ак. час):

Страхи. Реальный и иллюзорный страхи. Как работать со страхом.

Практика (1 ак. часа):

Усвоение содержания теории на базе рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы, подготовка конспектов теории.

Написать определение “страх” и выписать виды страхов.

Ответить на вопросы: что такое страх, какие бывают методы проработки страха.

Написать эссе “Чего я боюсь больше всего в жизни и что будет со мной, если это случиться”.

Модуль 6. Ограничивающие установки (2 ак. часа).

Тема 1. Работа с ограничивающими установками

Теория: видеоурок в записи (1 ак. часа):

Что такое ограничивающие установки в психологии, откуда они берутся. Влияние ограничивающих установок на жизнь. Техника работы с ограничивающими установками.

Практика (1 ак. часа):

Усвоение содержания теории на базе рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы, подготовка конспектов теории.

Раскройте понятие ограничивающих установок и их виды, объясните, как их распознавание и преодоление могут способствовать развитию личности.

Написать эссе “Откуда берутся ограничивающие установки”.

Модуль 7. Зрительное и визуальное восприятие личности (3 ак. часа)

Тема 1. Зрительное и визуальное восприятие личности

Теория: видеоурок в записи (1 ак. часа):

Психология зрительного и визуального восприятия человека. Как стиль в одежде влияет на женственность и на восприятие. Какие существуют векторы стиля и как выбрать свой.

Практика (2 ак. часа):

Усвоение содержания теории на базе рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы, подготовка конспектов теории.

Написать эссе на тему “Как я себя воспринимаю через одежду”.

Написать какие бывают способы проявления женственности и векторы стиля.

Посмотреть фильм «Красотка на всю голову», 2018 г. Проанализировать фильм и написать, что помогло главному герою почувствовать уверенность в себе и как это изменило его жизнь.

Модуль 8. Отношения (3 ак. часа).

Тема 1. Отношения: понятие и виды

Теория: видеоурок в записи (1 ак. часа):

Для чего нужны отношения каждому человеку. Какие бывают виды отношений. Как формировать окружение? Вертикальное и горизонтальное общение.

Практика (2 ак. часа):

Усвоение содержания теории на базе рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы, подготовка конспектов теории.

Раскройте определение “отношения”, выделите основные типы и виды отношений.

Исследуйте влияние отношений с окружающими людьми на самоанализ и самопознание в рамках программы "Путь к себе" и предложите методы улучшения этих отношений.

Написать эссе “Мои идеальные отношения с...”

Посмотреть фильм «Дневник памяти», 2004 г. Проанализировать фильм, выписать какие виды отношений присутствуют в фильме и ответить на вопрос: эти отношения положительно влияют на героев фильма или нет?

Модуль 9. Счастье (2 ак. часа).

Тема 1. Счастье

Теория: видеоурок в записи (0,5 ак. часа):

Понятие “счастье” и его психологические особенности. От чего зависит состояние “счастья”. Принципы счастливой жизни.

Практика (1,5 ак. часа):

Усвоение содержания теории на базе рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы, подготовка конспектов теории.

Раскройте определение “счастье”, выделите основные аспекты из которых состоит счастье.

Написать эссе на тему “В чем заключается мое счастье”.

Посмотреть фильм «Моя прекрасная леди», 1964 г. Проанализировать фильм и написать, что для главного героя является счастьем и был ли он счастлив.

Модуль 10. Итоговый контроль (1 ак. часа)

Практика (1 ак. часа):

Итоговый тест по пройденным темам.

2.7. Список литературы

1. Манукян, В. Р. Взросление молодежи: сепарация от родителей, субъективная взрослость и психологическое благополучие в возрасте 18-27 лет / В. Р. Манукян // Психологическая наука и образование. – 2022. – Т. 27, № 3. – С. 129-140. – DOI 10.17759/pse.2022270310. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49243541>
2. Карпова, Л. А. Связь мышления с понятиями самопонимания и самосознания / Л. А. Карпова // Инновационные научные исследования в современном мире: теория, методология, практика : Сборник научных статей по материалам X Международной научно-практической конференции, Уфа, 07 марта 2023 года. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью "Научно-издательский центр "Вестник науки", 2023. – С. 184-192. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50387041>
3. Мельникова, Е. А. Самосознание как вектор развития личности / Е. А. Мельникова, О. А. Давыдченко // WORLD OF SCIENCE 2023 : сборник статей III Международного научно-исследовательского конкурса, Пенза, 05 апреля 2023 года. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2023. – С. 70-72. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50474292>
4. Ковалева, Д.П. Страхи. Работа со страхами /Д.П. Ковалева // ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»: статья в журнале, Краснодар, 2022. – Краснодар: СИНЕРГИЯ НАУК, 2022. – С. 236-238. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=50222513>
5. Филиппова, О.Н. Внутренний родитель, ребенок, взрослый / О.Н. Филиппова // АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФУНДАМЕНТАЛЬНЫХ И ПРИКЛАДНЫХ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ: Сборник научных статей по материалам I Международной научно-практической конференции, Уфа, 2023. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью "Научно-издательский центр "Вестник науки", 2023. – С. 181-186. – режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=50289011>
6. Музыченко, М.А. Психология эмоций. Понимание и управление собственными чувствами / М.А. Музыченко // Донской государственный технический университет: статья в журнале, Ростов-на-Дону, 2023. – Ростов-на-Дону: ОБЩЕСТВОЗНАНИЕ И СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ, 2023. – С. 9-12. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=53951626>