

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»**

«СОГЛАСОВАНО»

на заседании Педагогического
Совета от «01» апреля 2024 г.
Протокол № 4

«УТВЕРЖДАЮ»

Ректор АНО ДПО «МИРО»
А.А. Чесноков
«01» апреля 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Личностный рост и саморазвитие»**

Направленность: социально - гуманитарная

Уровень: ознакомительный

Возраст: 16 лет и более

г. Москва
2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2.СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.....	8
3.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	17
4.СИСТЕМА ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	24

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Введение

Тематика курса привлекает внимание обучающихся к проблеме собственного личностного развития. Полученные знания позволяют анализировать уже достигнутый уровень личностного развития, планировать более отдаленные перспективы развития, ставить адекватные и достижимые цели в этой области. Человек остается включенным в профессиональную деятельность на протяжении большей части жизни. Все изменения, происходящие в этой сфере, оказывают значительное влияние на развитие личности. Успешная профессиональная реализация в большинстве случаев приводит к личностному самораскрытию и актуализации потенциала личности. Раскрытие личности обязательно для достижения вершин развития человека.

1.2 Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Личностный рост и саморазвитие» социально - гуманитарной направленности, предназначена для реализации в учреждениях дополнительного образования в качестве платной дополнительной образовательной услуги. Функциональное назначение программы – общеразвивающее. Программа направлена на личностное развитие обучающегося, воспитание качеств личности, развитие умений самоанализа, эффективное планирование будущего, способности взаимодействовать с другими людьми, повышение нервно-психологической устойчивости.

1.3 Актуальность программы

Актуальность обусловлена востребованностью и необходимостью формирования у обучающихся потребности в постоянном саморазвитии. Глубокие и многоплановые преобразования во всех сферах общества начали предъявлять высокие требования к человеку, его деятельности и личности. Возникла острая потребность в высококлассных профессионалах, способных принимать самостоятельные решения и эффективно действовать в условиях высокой неопределенности и риска. Прогрессивное развитие человека, его творческого потенциала, его способности самостоятельно решать личные и общественно

значимые проблемы были признаны важным фактором прогрессивного развития страны. При освоении программы личностный рост и саморазвитие обучающиеся получают представление о различных подходах к пониманию сущности этого процесса; о содержании каждого направления работы с целью личностного и профессионального развития обучающегося.

1.4 Педагогическая целесообразность программы

Теоретической основой программы «Личностный рост и саморазвитие» являются положения отечественной и западной психологических наук об индивидуально-психологических особенностях подростков (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, И.В.Дубровина, И.С.Кон, Б.Д.Эльконин, Р. и Д. Байярд и др.), и также положения о возможностях и методологии групповой тренинговой работы (И. Ялом, К. Рудестам, Р. Смид).

Программа построена, на гуманистическом подходе, трактующем личность, как уникальную целостную систему безгранично открытую для самоактуализации, использует методы собственно тренинга личностного роста, элементы социально-психологического тренинга, сказкотерапии, психодрамы, символдрамы, арттерапии, принципа социального научения, пр.

При написании программы использовались методические разработки и общая концепция тренингов личностного роста А. Лидерса, структура и разработки тренингов для старшеклассников Кардашиной О.В., а также разработки и упражнения фонда НАН (тренинг «Профилактика злоупотребления психоактивных веществ среди подростков»), курсов «Человековедение», «Практическая психология» и др. Козлова Н.И., Елизаровой В.Л., Соболева К.А., Лугиной Л.Н., Балясникова В.А., Ни Е.А., Прутченкова А. С., Григорьевой Т.Г., упражнения из книг Фопеля, тренинга «Внутренний ребенок» И. Шевцовой и др.

1.5 Новизна программы

Новизна данной программы состоит в том, чтобы дать обучающимся объём знаний и умений по личностному росту и саморазвитию, необходимых для развития личности. Дополнительная общеобразовательная программа «Личностный рост и саморазвитие» включает 9 тем, их содержание взаимосвязано между собой во всех

компонентах, составляющих учебный процесс. Знание возрастных и индивидуально-психологических особенностей предоставляет возможность создания условий для развития личных качеств обучающихся, реализации их возможностей и потребностей, формирования у них навыков самосознания, саморефлексии, конструктивной самореализации.

1.6 Цель и задачи программы

Цель: ознакомление обучающихся с системой понятий и представлений, необходимых для психологического анализа своей личности; формирование компетенций, связанных с выбором и применением технологий личного роста.

Задачи:

- сформировать представление о индивидуальных особенностях человека (способностей, темперамента, характера), внутренней (эмоциональной и волевой) регуляции его деятельности; потребностно-мотивационной сфере человека, основных теоретических подходах к пониманию строения и закономерностей развития личности;
- способствовать осознанию себя, развитию навыков и умений, способствующих личностному росту;
- познакомить с основными технологиями личностного роста, методическими основами разработки программ тренингов личностного роста;
- практическое освоение упражнений, способствующих развитию индивидуальных особенностей человека, личностному росту и саморазвитию;
- сформировать представление о теоретических и практических основах применений технологий личностного роста и саморазвития.

1.7 Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Личностный рост и саморазвитие» рассчитана на обучающихся от 16 лет. Программа соответствует психолого-педагогическим особенностям данного возраста. Занятия строятся с учётом возрастных особенностей группы: продолжительность занятий, степень сложности заданий (дифференцированное

обучение), вариативность заданий (индивидуальный подход к каждому), наглядность.

1.8 Количественный состав группы

Количество обучающихся в группе – до 10 человек.

Принцип набора обучающихся в группы – свободный (специального отбора не производится).

1.9 Сроки реализации программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Личностный рост и саморазвитие» рассчитана на 12 недель обучения. Курс обучения 72 часа. Она предполагает проведение занятий в количестве: 3 раза в неделю по 2 учебных часа.

1.10 Этапы реализации: Обучение осуществляется согласно учебно-тематическому плану, последовательно по разделам программы.

1.11 Формы обучения: заочная с применением дистанционных технологий

1.12 Форма организации обучения:

Программа предусматривает использование в работе индивидуальной, групповой формы занятия.

1.13 Дидактические принципы:

Обучение проводится «от простого к сложному». Задания построены взаимосвязано, с постепенным усложнением задач. Учитывается следующая система принципов современной дидактики, применительно к данной программе:

- принцип систематичности и последовательности;
- принцип индивидуального подхода к обучающимся в условиях коллективной работы;
- принцип научности и связи теории с практикой;
- принцип наглядности;
- принцип доступности.

1.14 Режим занятий

Учебные занятия проводятся в соответствии с часами учебно-тематического плана и расписания учебных занятий. Продолжительность учебного часа 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

1.15 Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы и способы определения результативности программы

Результатом освоения дополнительной общеобразовательной программы «Личностный рост и саморазвитие» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков владения / опыта деятельности:

1) Теоретическая подготовка

Обучающиеся должны знать:

- основные понятия о личности, ее социально-психологических свойствах;
- основные понятия о развитии личности и социально-психологических навыков;
- базовые теоретические принципы тренинга социально-психологических навыков;
- этические и организационные правила проведения коллективного тренинга.

2) Практическая подготовка

Обучающиеся должны уметь:

- вступать в дружелюбный ненавязчивый контакт с незнакомыми людьми;
- поддерживать и развивать общение в адекватном направлении;
- организовывать совместную деятельность по решению текущих задач;
- избегать конфликтов и выходить из них с минимальными стрессами и максимальным полезным результатом

3) Личностные результаты

Обучающийся должен владеть навыками / опытом деятельности

- приемами эффективного слушания, построения общения и понимания как высказываний, так и невербальных сигналов;
- правилами и навыками поведения в ситуациях конфликта, агрессии и манипуляции;
- навыками общения с людьми с особыми требованиями (ограниченными возможностями);

– методами оптимизации и саморегуляции своих когнитивных функций (памяти, внимания) и функционального состояния.

2. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

2.1 Учебно-тематический план

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА, ТЕМЫ	Общая трудоёмкость (часы)	Теория	Практика
1	Вводное занятие	4	2	2
2	Психология личности	8	2	6
3	Понятие темперамента и характера в психологии	8	2	6
4	Психологические механизмы регуляции и саморегуляции поведения личности	8	2	6
5	Индивидуальность и личностный рост	8	2	6
6	Диагностика когнитивной сферы и психологических свойств личности	8	2	6
7	Психокоррекция личности и межличностных взаимоотношений	10	2	8
8	Личностный рост как актуализация человеческого потенциала	8	2	6
9	Технология тренинга личностного роста	8	2	6
	Вид итогового контроля (зачет)	2		2
	Итого	72	18	54

2.2 Содержание курса программы

Тема 1. Вводное занятие

Теория:

Психологические основы становления личности. Сущность и особенности саморазвития. Самосознание как условие развития личности.

Практика:

Основные правила групповой психологической работы: активности, уважения, безоценочности, принцип «здесь и теперь», правило «правой руки», правило «стоп», правило «ноль-ноль» и др. Заключение контракта с группой.

Тема 2. Психология личности

Теория:

Основные подходы к определению категории «личность». Структура личности. Типология личности. Характеристика темперамента, его свойства и структура. Характер и классификация его типов. Виды и уровни развития способностей. Характеристика мотивационно-потребностной сферы личности. Характеристика направленности личности. Виды мотивации и механизмы ее формирования. Самооценка как аффективная оценка этого представления.

Практика:

Подготовка рефератов по темам: «Активность личности и ее проявления (саморегуляция, самоконтроль, самоопределение, самовоспитание)». «Мотивация и личность». «Понятие установки в психологии личности». «Социальные установки личности». «Ценностные ориентации личности». «Проблемы социальной адаптации личности». «Типы жизненных событий». «Личностные кризисы». «Индивидуальные жизненные стратегии и стили жизни».

Практическое задание 1. Проанализируйте любую Вашу беседу, встречу и т.д. и дайте оценку по следующим критериям:

1. Вид общения.
2. Задача, которую пытались решить Вы или Ваш собеседник.
3. Соответствие содержательной части общения невербальных знаковых систем. По каждой из систем необходимо дать краткую характеристику. Анализ представить в письменном виде.

Практическое задание 2. На листе бумаги напишите список людей, которых Вы хорошо знаете, и отнесите каждого из них к соответствующей категории по темпераменту и чертам характера. Затем попробуйте предугадать их действия в реальной ситуации и проверьте Вашу гипотезу. Помните, что можно говорить только о преобладании определенных черт. Если Ваша гипотеза оказалась неверной – попробуйте разобраться в причине.

Практическое задание 3. Рассмотреть вопрос: Какие элементы системы общественного контроля поведения личности существуют? Дайте краткую характеристику каждому элементу.

Практическое задание 4. Прочтите текст. Укажите, что можно отнести к понятию «индивид», а что к понятию «индивидуальность».

20 марта 1809 года в Сорочинцах в семье помещика Василия Гоголя-Яновского родился сын, крещенный именем Николай. Это был один из родившихся в этот день помещичьих сыновей, нареченных Николаями. По свидетельству знавших Гоголя с рождения, он был очень худ и слаб. Однако он рано начал читать, с 5 лет писал стихи, прилежно учился в гимназии, стал литератором.

Тема 3. Понятие темперамента и характера в психологии

Теория:

Свойства темперамента. Психологические особенности типов темперамента. Свойства характера. Структура черт характера. Психологические особенности акцентуаций характера.

Практика:

Определить тип темперамента с помощью психологической методики Айзенка. Результаты самотестирования записать в дневник, провести их обработку, ознакомиться с интерпретацией.

Практические упражнения на определение психологических особенностей типов темперамента. Ситуационные задачи. Ответы записать в дневник. Проверить себя по эталону.

Тема 4. Психологические механизмы регуляции и саморегуляции поведения личности

Теория:

Социальное поведение личности и его регуляция. Внутренняя регуляция социального поведения личности. Диспозиционная теория регуляции социального поведения личности (В. А. Ядов). Я-концепция как механизм регуляции поведения личности.

Практика:

Симптомы утомления. Упражнения для снятия напряжения. Дыхание. Голос. Самоконтроль. Японская гимнастика при переутомлении. Правила организации отдыха. Механизмы нервно-психического напряжения. Психологические детерминанты нервно-психического напряжения: обида, сравнение, подмена мотивов, иррациональные убеждения. Признаки накапливающегося стресса: физические и психологические. Тест на измерение уровня напряженности. Программа защиты от стресса. Методики релаксации. Страхи биологические и социальные. Предупреждение возникновения страхов. Действия при возникновении тревоги. Способы избавления от страха для детей и взрослых. Виды стереотипных убеждений. НЛП. Определение типа ведущей репрезентативной системы человека. Общение с учетом типа ведущей репрезентативной системы. Упражнения для определения ведущей репрезентативной системы. Правила эмоциональной разрядки при психической травме. Пять правил экстренной самопомощи. Классическая аутогенная тренировка (по Шульцу).

Тема 5. Индивидуальность и личностный рост

Теория:

Основные подходы к определению понятия «личностный рост». Понимание личностного роста в различных школах психологии. Базовые мотивы личностного роста. Соотношение понятий «саморазвитие», «самоутверждение», «самосовершенствование», «самореализация», «самоактуализация», «личностный

рост». Критерии личностного роста. Барьеры личностного роста. Внутрличностные конфликты

Практика:

Психология саморазвития (решение кейс-задач). Формы и средства саморазвития (выполнение творческого задания). Саморазвитие как проявление субъектности человека. (написание эссе). Формы и средства саморазвития (выполнение творческого задания). Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития личности. (выполнение творческого задания).

Пример кейс-задач. На основе приведенного фрагмента дайте характеристику «образу мира» (когнитивной карте, модели универсума и т.п.) человека. В настоящее время разрабатываются теории, в которых мозг рассматривается как самопрограммируемый суперкомпьютер. Согласны ли вы с такими подходами и почему? Прокомментируйте приведенные фрагменты и сформулируйте свое отношение к этим идеям.

Пример творческого задания. На основе изученной по теме литературы составьте модель саморазвития современного специалиста. Составьте личный план собственного профессионального развития, опираясь на предложенные ниже вопросы для письменного самоанализа.

Ответьте на вопрос теста и на основании результата сделайте вывод о пути собственного саморазвития. Проведите анализ своих ограничений саморазвития.

Темы эссе.

1. Субъектная позиция как основа саморазвития личности.
2. Личность как инстанция, управляющая саморазвитием человека.
3. Сознание и самосознание как органы саморазвития человека.
4. Психологические механизмы саморазвития.
5. Мой жизненный путь к успеху
6. Жизненный путь личности: осознаваемые и неосознаваемые аспекты.
7. Индивидуальные особенности личности как условие ее продуктивности.

Тема 6. Диагностика когнитивной сферы и психологических свойств личности

Теория:

Детерминанты когнитивного развития. Влияние генетических факторов на когнитивное развитие. Исследования влияния семьи на когнитивное развитие. Влияние стиля воспитания на интеллект ребенка. Влияние социальных и экономических факторов на когнитивное развитие. Диагностика когнитивной сферы. Психодиагностика свойств личности. Проективная психодиагностика.

Практика:

Знакомство с тестами измерения выраженности когнитивных процессов. Методики диагностики особенностей восприятия и представления. Методики диагностики объема, распределения и переключения внимания. Методики диагностики когнитивных стилей.

Тема 7. Психокоррекция личности и межличностных взаимоотношений

Теория:

Специфические черты психо-коррекционного процесса. Виды психокоррекции. Различные подходы к сказкотерапии (Э. Фромм, Э. Берн, Э. Гарднер). Психодрама Я. Морено. История метода. Цели, процедура психодрамы. Виды и формы психодрамы. Танцевально-двигательная и телесно-ориентированная терапия. Знакомство с методами психологической коррекции при наличии семейных проблем. Эффективность психологической коррекции.

Практика:

Основные принципы психокоррекционной работы. Игротерапия. Арттерапия. Телесно-ориентированная групповая психокоррекция (метод М.Фельденкрайса, Ф.Александера, А.Янова). Психогимнастика.

Тема 8. Личностный рост и саморазвитие как актуализация человеческого потенциала

Теория:

Теория типов личности, разработанная К. Юнгом, Аттитьюды: интроверсия и экстраверсия. Индивидуация как «путь к личности» или «самореализация», процесс достижения целостности, стремления к большей свободе. Препятствие росту по К. Юнгу. Психологический рост в теории А. Адлера. Взгляды А. Адлера на проблему «как жить конструктивно в окружающем нас мире». Препятствия роста: органическая неполноценность и заброшенность в детстве. Самоактуализация – стремление человека к росту, развитию, самостоятельности, самовыражению, активизация всех возможностей. Понятие самоактуализации по А. Маслоу. Основные характерные черты самоактуализирующихся людей. Тенденция к самореализации (К.Роджерс). «Я концепция» как совокупность установок на себя. Когнитивная, эмоционально-оценочная, поведенческая составляющая. Я-образ и Я-концепция. Я-образ – представление индивида о самом себе.

Практика:

Формирование представления о личностных свойствах, присущих саморазвивающейся творческой личности, предпосылках расширения творческого потенциала человека. Упражнения на тренировку беглости мышления («Мячик»), умения генерировать необычные идеи, стимулирование выдвижения необычных ассоциаций («Промежуточное звено», «Закончи рисунок»). Развитие гибкости в восприятии жизненных ситуаций («Противоположности», «Причины и следствия», «Ассоциации», «Логотип», «Необычные действия»). Упражнение на осознание своих способностей «Моя обучаемость», «Хочу – могу-надо» и коллаж «Моя мечта».

Выполнение практических заданий на самоанализ.

Тема 9. Технология тренинга личностного роста и саморазвития

Теория:

История возникновения и развития методов групповой психологической работы в России и за рубежом. Соотношение понятий «групповая психотерапия», «методы групповой психологической работы», «тренинг». Характеристика основных видов групповой психологической работы: групповая психотерапия,

групповое психологическое обучение, тренинг личностного роста. Цели, принципы отбора участников, основная метафора работы, характеристики позиции ведущего группы, оценка работы. Определение понятий «психологический тренинг», «тренинг личностного роста», основные понятия. Специфика тренинга личностного роста. Отличия тренинга личностного роста от других форм психологических тренингов. Цели и задачи ТЛР, специфика тренинговой работы. Преимущества тренинговой работы. Ограничения, недостатки и их преодоление. Принципы создания тренинговой среды. Организационные и этические принципы ТЛР. Основные правила групповой психологической работы: активности, уважения, безоценочности, принцип «здесь и теперь», правило «правой руки», правило «стоп», правило «ноль-ноль» и др. Заключение контракта.

Практика:

Формирование представления о личностных свойствах, присущих саморазвивающейся творческой личности, предпосылках расширения творческого потенциала человека. Упражнения на тренировку беглости мышления («Мячик»), умения генерировать необычные идеи, стимулирование выдвижения необычных ассоциаций («Промежуточное звено», «Закончи рисунок»). Развитие гибкости в восприятии жизненных ситуаций («Противоположности», «Причины и следствия», «Ассоциации», «Логотип», «Необычные действия»). Упражнение на осознание своих способностей «Моя обучаемость», «Хочу – могу-надо» и коллаж «Моя мечта».

2.3 Календарный учебный график

Календарный график обучения является примерным, составляется и утверждается для каждой группы.

Срок освоения программы — 72 часа (12 недель). Начало обучения — по мере набора группы. Примерный режим занятий: 3 раза в неделю по 2 учебных часа. Текущий и итоговый контроль проводятся согласно учебному плану. Примерный

режим занятий слушатели определяют самостоятельно, но не более установленного срока обучения.

Примерный график освоения программы:

п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА, ТЕМЫ	Общая трудоёмкость (часы)	Учебные недели
1	Вводное занятие	4	1
2	Психология личности	8	1-2
3	Понятие темперамента и характера в психологии	8	3-4
4	Психологические механизмы регуляции и саморегуляции поведения личности	8	4-5
5	Индивидуальность и личностный рост	8	5-6
6	Диагностика когнитивной сферы и психологических свойств личности	10	7-8
7	Психокоррекция личности и межличностных взаимоотношений	8	8-10
8	Личностный рост как актуализация человеческого потенциала	8	10-11
9	Технология тренинга личностного роста	8	11-12
	Вид итогового контроля (зачет)	2	12
	Итого	72	12

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Материально-технические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Составными элементами материально-технического обеспечения программы являются:

- внешние электронные библиотечные системы (далее – ЭБС);
- система тестирования;
- АРМ преподавателя;
- СЭО «Дефектология Проф»;
- систему дистанционного обучения «МТС Линк»;
- официальный сайт образовательной организации;
- справочно-правовая система «Гарант»;
- иные компоненты, необходимые для организации учебного процесса и взаимодействия компонентов электронной информационно-образовательной среды.

Система электронной поддержки программы дополнительного образования осуществляется на базе программного обеспечения. Система управления обучением обеспечивает доступ к содержанию занятий, в том числе для размещения электронных учебно-методических материалов, организацию интерактивного взаимодействия и системы обмена информацией между участниками образовательного процесса.

Система тестирования позволяет осуществлять текущее и итоговое тестирование обучающихся.

На сайте образовательной организации размещены документы, регламентирующие различные стороны образовательного процесса. Официальный сайт позволяет выполнить требования федерального законодательства об обеспечении открытости образовательной организации.

Основу обучения слушателей по программам дополнительного образования составляет освоение электронных методических материалов.

Доступ к электронным методическим комплексам организуется с использованием электронной информационно-образовательной среды АНО ДПО «МИРО».

Доступ к ЭМК и/или отдельным элементам ЭМК авторизуется, т.е. организуется с выдачей соответствующих разрешений пользователям различных категорий.

Для преподавателей организуется специальный авторизованный режим доступа к ЭМК и/или отдельным элементам ЭМК, в котором они имеют возможность выполнять свои действия по внесению изменений и дополнений в свои ЭМК.

Для обучающихся организуется авторизованный доступ посредством регистрации в личном кабинете.

Программно-информационное обеспечение электронного обучения в АНО ДПО «МИРО» осуществляется через систему электронного обучения «МТС Линк», которая предлагает разнообразные способы представления учебного материала, проверки знаний и контроля успеваемости, с учетом актуальных обновлений и программных дополнений, обеспечивающую разработку и комплексное использование электронных курсов и их элементов (адрес платформы для онлайн-обучения в сети Интернет: <https://webinar.ru/>).

«МТС Линк» при реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий обеспечивает: хранение, обновление и систематизацию учебно-методических ресурсов; организацию и информационную поддержку учебно-воспитательного процесса; взаимодействие участников; мониторинг хода учебного процесса.

При реализации образовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий проведение занятий осуществляется с использованием электронной информационно-образовательной среды организации – системы дистанционного обучения «МТС Линк».

3.2 Информационные и учебно-методические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа обеспечивается учебно-методическими материалами по всем темам.

Основным в системе обучения с применением дистанционных технологий является система управления обучением. Обучающиеся получают доступ к содержанию учебной программы. В то же время СДО «МТС Линк» позволяет осуществлять контроль над всем процессом обучения. Достичь этого позволяет разграничение прав доступа к системе. Для этого необходимо пройти регистрацию и получить логин и пароль, с помощью которых каждый пользователь получает доступ к своей учебной программе и статистике обучения. В СДО «МТС Линк» обучающийся осуществляет обучение (теоретический материал, изучает практические задания, проходит текущий и итоговый контроль) в соответствии с календарным учебным графиком. Преподаватель, обладая правами администратора, осуществляет контроль доступа к учебному контенту, объединяет обучающихся в группы с целью предоставления им общих материалов, отслеживает успеваемость, просматривает результаты тестирования и выявляет недостающие знания и навыки, и с учетом вышеизложенного осуществляет коррекцию материала. Так же коммуникация с куратором образовательного процесса и преподавателем осуществляется через электронную почту (обучающийся направляет выполненные работы, получает информацию по результатам проверки). По итогам успешного прохождения промежуточного контроля, обучающийся получает доступ к итоговому контролю (СЭО «Дефектология Проф») и дополнительно оповещается по электронной почте о доступе к системе итогового контроля.

В СДО реализовано администрирование, контроль обучения, управление контентом, поддержка работы пользователей, возможность тестирования, управление событиями.

Электронно-библиотечная система (электронная библиотека) «Юрайт» и электронная информационно-образовательная среда обеспечивают возможность

доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Фонд электронной библиотеки «Юрайт» содержит основную и дополнительную учебную, учебно-методическую, научную литературу, справочно-библиографические и периодические издания (в том числе и на электронных носителях) по всем темам реализуемой программы.

Материалы программы разрабатываются преподавателями, в соответствии с учебным планом. Преподаватель – разработчик отвечает за качественную подготовку, за соответствие требованиям нормативных документов в сфере образования.

Методические и учебные материалы, включаемые в электронный комплекс, отражают современный уровень развития науки и техники, предусматривают логически последовательное изложение материала, использование современных методов и технических средств интенсификации учебного процесса, позволяющих обучающимся глубоко осваивать материал и получать навыки по его использованию на практике.

3.3 Список использованных источников

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 4 августа 2023 г. и ранее). Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

2. Постановление Минтруда РФ от 27 сентября 1996 г. N 1 «Об утверждении Положения о профессиональной ориентации и психологической поддержке населения в Российской Федерации». Режим доступа: <https://base.garant.ru/136694/>

Основная литература:

1. Залевский, Г. В. Психология личности: фиксированные формы поведения: учебное пособие для вузов / Г. В. Залевский. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 306 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10661-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 —

URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/517855/p.1>

2. Кавун, Л. В. Психология личности. Теории зарубежных психологов: учебное пособие для вузов / Л. В. Кавун. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 109 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07439-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 4 — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/514172/p.4>

3. Макарова, И. В. Общая психология: учебное пособие для вузов / И. В. Макарова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 188 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01213-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://ura.it.ru/bcode/510584>

4. Морозюк, С. Н. Психология личности. Психология характера: учебное пособие для вузов / С. Н. Морозюк. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 217 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06609-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 3 — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/516118/p.3>

5. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://ura.it.ru/bcode/537435>

6. Чернышев, А. С. Социальная психология личности и группы: учебное пособие для вузов / А. С. Чернышев, С. В. Сарычев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 201 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13692-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/519712/p.2>

Дополнительная литература:

1. Айсмонтас, Б. Б. Общая психология: схемы: учебное пособие для вузов / Б. Б. Айсмонтас. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 290 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15134-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://ura.it.ru/bcode/520241>

2. Вараксин, В. Н. Психолого-педагогический практикум: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Н. Вараксин, Е. В. Казанцева. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 239 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10817-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541637>
3. Клементьев, Д. С. Социология личности: учебник для вузов / Д. С. Клементьев, А. Г. Маслова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08335-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 7 — URL: <https://www.urait.ru/bcode/512495/p>.
4. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 136 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07706-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538254>
5. Мищенко, Л. В. Общая психология. Задания для самостоятельной работы: учебное пособие для вузов / Л. В. Мищенко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 215 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10833-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516208>
6. Немов, Р. С. Общая психология. Психология личности: учебник и практикум для вузов / Р. С. Немов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 940 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18331-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://www.urait.ru/bcode/534799/p.2>
7. Розин, В. М. Психология личности. История, методологические проблемы: учебное пособие для вузов / В. М. Розин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 239 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06636-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://www.urait.ru/bcode/516351/p.2>

8. Чернова, Г. Р. Социальная психология: учебник для вузов / Г. Р. Чернова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 187 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08299-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516757>

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. <http://edu.ru/> Федеральный портал «Российское образование».
2. <http://fcior.edu.ru/> Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР): коллекция электронных образовательных ресурсов для всех уровней и ступеней образования.
3. <https://urait.ru/> образовательная платформа «Юрайт»
4. <https://www.garant.ru/> Справочная-правовая система «Гарант».
5. <http://psychology.net.ru/> База профессиональных данных «Мир психологии».
6. <http://gramota.ru/> Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ.
7. Документы на сайте Министерства образования и науки РФ. – Режим доступа: <http://www.mon.gov.ru>.
8. <http://www.pedlib.ru/> – Педагогическая библиотека. Книги и статьи. Литература по педагогике и её прикладным отраслям.
9. <http://window.edu.ru/> – информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».
10. <https://procoach.ru/> - Федерация профессиональных коучей и наставников

4. СИСТЕМА ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

4.1 Виды и формы контроля

Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества формирования знаний, умений, навыков владения / опыта деятельности, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики освоения новых знаний. Он обеспечивается выполнением обучающимися индивидуальных и творческих заданий, написанием эссе, решением кейс-задач, проведением онлайн-диагностики.

Итоговый контроль. Проводится по окончании освоения программы в форме зачета, который демонстрирует качество полученных навыков владения / опыта деятельности, определяет уровень усвоения обучающимися учебного и практического материала и охватывает все содержание, установленное соответствующей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой. Итоговый контроль включает тестирование, с использованием технических возможностей системы СДО.

4.2 Критерии оценки результатов освоения программы

Непосредственными методами оценки эффективности цикла занятий являются:

- наблюдение и интроспекция (оценка педагогом, самими участниками внутреннего состояния, эффективности межличностного общения до начала занятий и по их окончании, в т.ч., анализ работ участников);

- опрос участников программы, по окончании обучения, обратная связь. (Примерные вопросы: «Что изменилось? Чему ты научился на курсе? Как ты думаешь, помогли ли тебе чем-то занятия в твоей реальной жизни? Что бы ты сказал о курсе тем, кто придет после тебя? и т.п.»)

- использование диагностического комплекта;
- тестирование.

4.3 Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении итогового контроля

Шкала оценивания	Критерии оценивания	Уровень освоения знаний, умений, владений навыками / опыт деятельности
зачтено	Показал отличные знания в рамках учебного материала. Правильно выполнил практические задания. 100% правильных ответов при решении тестов.	Эталонный
	Показал хорошие знания в рамках учебного материала. С небольшими неточностями выполнил практические задания. Не менее 80% правильных ответов при решении тестов.	Стандартный
	Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. С существенными неточностями выполнил практические задания. Не менее 60% правильных ответов при решении тестов.	Пороговый
не зачтено	Не показал знания в рамках учебного материала, при выполнении практических заданий продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений. Менее 60% правильных ответов при решении тестов.	Не сформирован

4.4 Тестовые задания к итоговому контролю

1. Отметьте лишнее. Становление личности предполагает прохождение таких фаз:

А. адаптация

Б. самоактуализация

В. рефлексия

2. Саморазвитие состоит из нескольких составляющих:

А. индивидуализация

Б. повышение собственной осознанности

В. обретение самостоятельности и уверенности

3. Характеризуя человека как индивида, Б.Г. Ананьев писал, что имеются основания для выделения двух основных классов индивидуальных свойств:

А. возрастно-половых, индивидуально-типических

Б. физиологических, генетических

В. биологических, социальных

4. Гиппократ выделил четыре типа темперамента, которые объясняют поведение человека:

А. неустойчивый, конформный, лабильный, циклоидный

Б. истероидный, гипертимный, шизоидный, эпилептоидный

В. сангвинистический, холерический, флегматический, меланхолический

5. К основным психологическим механизмам развития мотивации человека относятся:

А. эмоциональное переключение

Б. присоединения или аффилиации

В. просоциальные, общественно значимые

6. Каналами регулирования общественного поведения личности являются:

А. семья и малые группы

Б. социальные движения

В. общественное мнение

7. Дополнительные факторы, влияющие на результаты тестирования с помощью когнитивных тестов:

А. творческая адаптивность

Б. понимание других

В. степень тренированности в выполнении тестов

8. Самоактуализация – это:

А. это процесс активного стремления к личностному росту, раскрытию потенциала

Б. абсолютное раскрытие индивидом личностного потенциала, склонностей и задатков

В. это способность разбираться в себе, смотреть на свои поступки, чувства и эмоции со стороны и на их основе делать выводы

9. Применительно к Я-концепции элементы установки можно конкретизировать следующим образом:

А. Образ Я – представление индивида о самом себе

Б. Зеркальное (социальное) Я – установки, связанные с представлениями индивида о том, как его видят другие

В. Идеальное Я – установки, связанные с представлениями индивида о том, каким он хотел бы стать

10. Цели тренинговой группы:

А. нацеленность на психологическую помощь участникам группы в саморазвитии

Б. исследование психологических проблем участников группы и оказание помощи в их решении

В. соблюдение ряда принципов групповой работы