

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
РЫЖКОВА ЮЛИЯ ВАЛЕРЬЕВНА**



УТВЕРЖДАЮ

/ Рыжкова Ю.В.
«12» марта 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
дополнительная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности**

«Мотивация личностного роста»

(наименование программы)

Возраст обучающихся - 18 лет и старше

Нормативный срок обучения – 15 ч.

Разработчик программы: Рыжкова Ю.В.

г. Тула - 2025 г.

Содержание программы

№пп	Наименование разделов программы	Страница
1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	6
3	Календарный учебный график	7
4	Содержание рабочей программы	8
5	Условия реализации программы	16
6	Формы контроля	20
7	Методические рекомендации	22
8	Приложения	23

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Мотивация личностного роста» (далее - программа) предназначена для слушателей курса «Мотивация личностного роста» в рамках дополнительного образования и ориентирована на взрослых с 18 лет.

Программа по виду образования – дополнительное образование, подвид – дополнительное образование детей и взрослых.

Направленность (профиль) программы - социально-гуманитарная.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

В современном мире все больше людей осознают важность личностного развития и самосовершенствования. Программа "Мотивация личностного роста" отвечает на этот растущий запрос общества.

Стремительные изменения в обществе и технологиях требуют от людей гибкости, умения адаптироваться и развиваться. Программа помогает обучающимся осознать необходимость постоянного личностного роста в современном мире.

Расширение кругозора и повышение уровня самосознания становятся все более важными для успешной адаптации к изменяющимся условиям жизни.

Программа способствует формированию у обучающихся ключевых навыков, таких как самоанализ, установление целей, преодоление препятствий, управление стрессом и развитие эмоционального интеллекта.

Обучение мотивации личностного роста помогает формировать у обучающихся гибкость мышления, способность к саморазвитию и самоуправлению, что является важным элементом личностного успеха.

Программа способствует формированию позитивной жизненной позиции, уверенности в своих силах и способности принимать активное участие в формировании своей собственной жизни.

Нормативно-правовая база программы

Программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

- Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Цель образовательной программы: развитие у обучающихся ключевых навыков и качеств личности, необходимых для успешной адаптации в современном мире.

Задачи обучения:

обучающие задачи обучения:

- познакомить участников с понятием личностного роста и его важностью для саморазвития;
- помочь участникам проанализировать свои цели и мотивацию для личностного развития;
- обучить техникам постановки целей и создания плана действий для их достижения;
- обучить техникам управления стрессом и эмоциями в процессе достижения поставленных целей;
- обучить основам лидерства и командной работы для развития лидерских качеств;
- помочь участникам разработать конкретные шаги для реализации поставленных целей.

развивающие задачи обучения:

- развить у участников навыки самоанализа и самопонимания;
- помочь определить сильные стороны и области, требующие улучшения для достижения личностного роста;
- развить навыки эмпатии и социальной компетентности для успешного взаимодействия с другими;
- развитие умений постановки целей и создания планов действий.

воспитательные задачи обучения:

- формирование у обучающихся понимания важности мотивации личностного роста для достижения успешных результатов;
- привитие ценностей ответственности, целеустремленности;
- формирование гибкости мышления и умений преодолевать трудности с уверенностью;
- содействие развитию уважения к себе и другим, пониманию своих сильных сторон и возможностей для развития.

Планируемые результаты обучения.

Знать:

- концепции личностного роста и его значимости для саморазвития;
- основные принципы самоанализа и самопонимания;
- техники постановки целей и разработки плана действий;
- стратегии преодоления трудностей и управления стрессом;
- основы эмоционального интеллекта и социальной компетентности;
- элементы лидерства, командной работы и мотивации других;

- значение постоянного обучения и развития для личностного роста.

Уметь:

- применять навыки самоанализа для определения сильных сторон и областей для улучшения;
- устанавливать реалистичные цели и разрабатывать действенные планы для их достижения;
- применять стратегии преодоления трудностей и эффективно управлять стрессом;
- проявлять элементы лидерства, эффективно работать в команде и мотивировать других;
- искать и использовать различные ресурсы для саморазвития и обучения.

Иметь практический опыт:

- саморефлексии для оценки достижений и извлечения уроков из опыта;
- создания и реализации планов для постоянного личностного роста;
- постоянного самосовершенствования и обучения для достижения новых высот в развитии личности.

Общая трудоемкость образовательной программы составляет 15 часов. Трудоемкость настоящей образовательной программы включает все виды учебной работы обучающегося (лекции, домашнее задание, иные виды учебной работы), а также время, отводимое на текущий контроль успеваемости, промежуточный и итоговый контроль знаний.

Форма обучения – заочная, с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Обучение проходит онлайн, дистанционно на обучающей платформе Бизон 365. Авторизация на платформе осуществляется после совершения оплаты за обучение.

Категория обучающихся: к освоению дополнительных общеобразовательных программ допускаются лица старше 18 лет без предъявления требований к уровню образования.

Форма организации учебного процесса: групповые, индивидуальные занятия.

Основные формы занятий: видео-лекции, домашнее задание.

Язык обучения. Обучение по образовательной программе ведется на русском языке.

Документ, выдаваемый по окончании обучения: Лицу, освоившему образовательную программу, выдается документ об обучении по образцу, установленному образовательной организацией самостоятельно¹

1

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов	Всего часов	В том числе			Форма промежуточного/ итогового контроля
			Лекции	Самостоятельная работа	Итоговый и промежуточный контроль	
1	Урок 1: Введение в тему личностного роста	2	0,1	1,5	0,4	Проверка домашнего задания
2	Урок 2: Самооценка и самопонимание	2	0,1	1,5	0,4	Проверка домашнего задания
3	Урок 3: Установление целей и планирование	2	0,1	1,5	0,4	Проверка домашнего задания
4	Урок 4: Преодоление препятствий и управление стрессом	2	0,1	1,5	0,4	Проверка домашнего задания
5	Урок 5: Развитие эмоционального интеллекта	2	0,1	1,5	0,4	Проверка домашнего задания
6	Урок 6: Развитие лидерских качеств	2	0,1	1,5	0,4	Проверка домашнего задания
7	Урок 7: Саморазвитие и обучение	2	0,1	1,5	0,4	Проверка домашнего задания
8	Итоговый контроль	1	-	-	1	Тестирование
	Итого	15	0,7	10,5	3,8	

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало обучения по мере комплектования учебных групп.

Набор в учебные группы - свободный.

Набор - в течение всего календарного года.

№ п.п.	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, час.	Период обучения/дни
1	Урок 1: Введение в тему личностного роста	2	1 неделя обучения
2	Урок 2: Самооценка и самопонимание	2	2 неделя обучения
3	Урок 3: Установление целей и планирование	2	3 неделя обучения
4	Урок 4: Преодоление препятствий и управление стрессом	2	4 неделя обучения
5	Урок 5: Развитие эмоционального интеллекта	2	5 неделя обучения
6	Урок 6: Развитие лидерских качеств	2	6 неделя обучения
7	Урок 7: Саморазвитие и обучение	2	7 неделя обучения
8	Итоговый контроль	1	7 неделя обучения
	Итого	15	7 недель обучения

4.СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Урок 1: Введение в тему личностного роста

Теория (0,1 ак.ч.)

1. Определение личностного роста и его значения: личностный рост - это процесс постоянного развития личности, стремление к самосовершенствованию и раскрытию своего потенциала. Важно понимать, что каждый из нас имеет возможность постоянно улучшать себя, развивать новые навыки и качества, а также достигать новых высот в различных сферах жизни.

Значение личностного роста трудно переоценить. Он помогает нам стать более уверенными, целеустремленными и успешными в достижении поставленных целей. Личностный рост способствует улучшению отношений с окружающими, повышению самооценки и общему благополучию.

2. Исследование собственных целей и мотивации: следующий шаг - понять, какие цели и мотивы движут вами в жизни. Четкое определение ваших целей поможет вам лучше понять, что именно вы хотите достичь, а мотивация будет являться двигателем вашего личностного роста.

Предлагается провести небольшое исследование собственных целей и мотивации. Задумайтесь, что для вас действительно важно? Чего вы хотите достичь в ближайшем будущем? Какие шаги вы готовы предпринять для реализации своих целей?

Практика (1,9 ак.ч.)

Самостоятельная работа. Изучить лекцию «Введение в тему личностного роста».

Домашнее задание. Проведите анализ своих собственных целей и мотивации. Напишите описание ваших основных целей и мотивов, которые могут способствовать вашему личностному росту.

Урок 2: Самооценка и самопонимание

Теория (0,1 ак.ч.)

1. Развитие навыков самоанализа:

Самоанализ - это процесс осознанного изучения собственных мыслей, чувств, поведения и реакций. Развитие навыков самоанализа поможет нам лучше понять себя, выявить свои сильные стороны и области, требующие улучшения. Для этого полезно уделить время самому себе, задавая себе вопросы о своих реакциях на различные ситуации, о своих ценностях и убеждениях.

2. Определение сильных сторон и областей для улучшения:

Определение своих сильных сторон поможет увидеть, что вы уже достигли, и использовать эти качества в своём личностном росте. Размышляйте о том, в

чем вы хороши, что вам нравится делать, и какие навыки у вас хорошо развиты.

Также важно определить области, в которых вы хотели бы улучшиться. Это может быть приобретение новых навыков, работа над эмоциональной устойчивостью или развитие новых аспектов личности.

Понимание своих сильных сторон и областей для улучшения поможет вам более осознанно двигаться вперед по пути личностного роста. Важно помнить, что самопонимание и самооценка - это постоянный процесс, который требует от нас открытости к самосознанию и готовности к изменениям.

Практика (1,9 ак.ч.)

Самостоятельная работа. Изучить лекцию «Самооценка и самопонимание».

Домашнее задание. Проведите глубокий анализ своих личностных качеств, характеристик и поведенческих особенностей. Напишите свои сильные и слабые стороны, а также выделите области, в которых вы видите потенциал для улучшения. Составьте список ваших сильных сторон и областей, в которых вы считаете, что можете развиваться.

Урок 3: Установление целей и планирование

Теория (0,1 ак.ч.)

Постановка целей - это ключевой шаг на пути к личностному развитию. Цели помогают нам ясно определить, что мы хотим достичь, и направляют наше внимание и усилия. Для эффективной постановки целей полезно использовать метод SMART:

- Specific (Конкретные): Цель должна быть конкретной и ясно сформулированной.
- Measurable (Измеримые): Цель должна быть измеримой, чтобы можно было оценить прогресс.
- Achievable (Достижимые): Цель должна быть реалистичной и достижимой при наших возможностях.
- Relevant (Релевантные): Цель должна быть значимой для нашего личного развития.
- Time-bound (Ограниченные по времени): Цель должна иметь четкий срок выполнения.

После того, как мы определили свои цели, важно разработать план действий, который поможет нам достичь желаемого результата. План действий включает в себя конкретные шаги, которые необходимо предпринять, и ресурсы, которые потребуются для достижения цели. Разбивка цели на более мелкие подцели и определение шагов к их достижению помогает упростить процесс и делает его более управляемым.

Установление целей и разработка планов действий - это ключевые элементы успешного личностного роста. Правильно сформулированные цели и

структурированный план действий помогут нам двигаться вперед, преодолевать препятствия и реализовывать наши мечты.

Практика (1,9 ак.ч.)

Самостоятельная работа. Изучить лекцию «Установление целей и планирование».

Домашнее задание. Изучите техники постановки SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) целей. Используйте ее для постановки личных целей. Напишите список ваших долгосрочных и краткосрочных целей, сформулированных согласно выбранной технике.

На основе поставленных целей разработайте детальный план действий. Опишите конкретные шаги, которые необходимо предпринять для достижения каждой из ваших целей. Укажите ресурсы, временные рамки и оцените возможные препятствия, которые могут возникнуть на пути к достижению каждой цели.

Урок 4: Преодоление препятствий и управление стрессом

Теория (0,1 ак.ч.)

В жизни мы часто сталкиваемся с различными трудностями и препятствиями, которые могут затруднить наше личностное развитие. Для успешного преодоления трудностей полезно использовать следующие стратегии:

- Постановка целей: чёткое понимание целей помогает мотивировать и фокусироваться на преодолении препятствий.
- Планирование: разработка плана действий позволяет систематизировать подход к решению задач и минимизировать риски.
- Поиск ресурсов: изучение доступных инструментов, ресурсов и поддержки для решения проблемы способствует успеху.
- Поддержка окружающих: общение с друзьями, семьей или специалистами может помочь нам найти поддержку и новые идеи.
- Анализ ситуации: рассмотрение различных сценариев и выявление причин трудностей позволяет найти более эффективные решения.

Стресс и негативные эмоции могут оказать негативное влияние на наше психическое и физическое здоровье. Для эффективного управления стрессом полезно использовать следующие техники:

- Дыхательная гимнастика: Глубокое дыхание помогает снизить уровень стресса и успокоиться.
- Медитация и релаксация: Практики медитации и релаксации способствуют уменьшению напряжения и улучшению самочувствия.
- Физическая активность: Занятия спортом или физическими упражнениями помогают высвободить накопившееся напряжение.
- Планирование времени и приоритетов: Организация своего времени и задач помогает снизить уровень стресса и повысить продуктивность.

Преодоление препятствий и управление стрессом играют важную роль в нашем личностном росте. Навыки по преодолению трудностей и

эффективное управление стрессом помогают нам развиваться, достигать поставленных целей и сохранять психологическое благополучие.

Практика (1,9 ак.ч.)

Самостоятельная работа. Изучить лекцию «Преодоление препятствий и управление стрессом».

Домашнее задание. Изучите различные стратегии преодоления трудностей. Выберите несколько стратегий, которые кажутся вам наиболее эффективными, и опишите, как вы можете их применить в своей жизни. Приведите примеры ситуаций, когда эти стратегии могут быть полезны.

Изучите различные техники управления стрессом. Выберите несколько техник, которые вам интересны или которые вы считаете наиболее эффективными, и попробуйте их на практике. Опишите свои наблюдения и результаты от использования этих техник.

Урок 5: Развитие эмоционального интеллекта

Теория (0,1 ак.ч.)

Эмоциональный интеллект включает в себя способность понимать и управлять своими эмоциями, а также эмоциями других людей. Для развития этого навыка важны:

- Осознание: осознание своих эмоций, их причин и последствий помогает лучше понимать себя.
- Наблюдение: наблюдайте за своими реакциями, мыслями и физическими ощущениями, чтобы лучше понять свои эмоции.
- Принятие: примите свои эмоции, как положительные, так и отрицательные. Все чувства имеют место быть.
- Словарь: Развивайте свой эмоциональный словарь, чтобы точнее определять и выражать свои чувства.

Понимание эмоций окружающих:

- Невербальные сигналы: обращайте внимание на мимику, жесты, тон голоса и язык тела человека, чтобы лучше понять его эмоции.
- Эмпатия: умение поставить себя на место другого человека помогает лучше понять его эмоциональное состояние.
- Активное слушание: внимательное прослушивание других людей помогает лучше понять их эмоции и потребности.

Эмпатия и социальная компетентность играют важную роль в наших отношениях с окружающими. Для развития этих навыков полезно:

- Сочувствие: стремитесь понять чувства и переживания других людей, проявляйте поддержку и заботу.
- Понимание: постарайтесь понять, почему человек чувствует себя так, как он чувствует, и что его к этому привело.
- Поддержка: предложите свою поддержку и помощь, если это возможно, и не осуждайте его чувства.

Развитие эмоционального интеллекта помогает нам лучше понимать себя и других, улучшать качество наших отношений и достигать успеха как в

личной, так и профессиональной жизни. Чем больше мы осознаем свои эмоции и учимся эффективно управлять ими, тем более гармоничные и продуктивные становятся наши отношения.

Практика (1,9 ак.ч.)

Самостоятельная работа. Изучить лекцию «Развитие эмоционального интеллекта».

Домашнее задание. В течение недели ведите журнал своих эмоций. Записывайте, что вызывает у вас определенные эмоции, как вы их ощущаете и как они влияют на ваши решения и поведение. После этого проанализируйте свои записи и попробуйте выявить закономерности в своих эмоциональных реакциях. Какие ситуации вызывают у вас наибольшую эмоциональную реакцию? Что помогает вам справляться с отрицательными эмоциями?

Урок 6: Развитие лидерских качеств

Теория (0,1 ак.ч.)

В современном мире лидерство играет ключевую роль в достижении успеха. Лидерство - это не просто должность, а набор качеств, которые помогают мотивировать других, вдохновлять их на действие и достигать общих целей. Лидерство - это способность направлять и вдохновлять людей к достижению общей цели. Это комплекс навыков, включающий коммуникацию, мотивацию, принятие решений, делегирование задач и управление конфликтами.

Лидеры имеют четкое видение будущего и могут вдохновить других на его реализацию.

Лидеры умеют анализировать ситуации, разрабатывать эффективные стратегии и планировать действия.

Лидеры умеют мотивировать людей, создавать среду, где каждый чувствует себя ценным и вовлеченным.

Мотивация играет ключевую роль в лидерстве. Лидеры умеют создавать среду, где люди стремятся к работе, чувствуют себя вовлеченными и готовы прилагать усилия для достижения общих целей.

Развитие лидерских качеств и умение мотивировать других людей помогут вам не только стать успешным лидером, но и создать продуктивную и гармоничную рабочую обстановку. Уверенность, эмпатия, эффективное управление и мотивация — ключевые компоненты успешного лидерства.

Практика (1,9 ак.ч.)

Самостоятельная работа. Изучить лекцию «Развитие лидерских качеств».

Домашнее задание. Найдите примеры из жизни или истории, где лидерские качества привели к положительным изменениям. Составьте список характеристик, которые, по вашему мнению, делают человека хорошим лидером. Выявите основные принципы успешной командной работы и примеры ситуаций, когда командная работа привела к успеху. Опишите, как

вы сами работаете в команде, какие роли вы обычно играете и как это влияет на результаты.

Урок 7: Саморазвитие и обучение

Теория (0,1 ак.ч.)

В этом уроке мы погружаемся в мир саморазвития и обучения. Поговорим о том, почему важно постоянно учиться и развиваться, и как сделать этот процесс более эффективным и приятным.

Саморазвитие играет ключевую роль в нашей жизни, помогая нам не только совершенствовать свои навыки, но и расширять кругозор, повышать самооценку и уверенность.

В быстро меняющемся мире необходимость в постоянном обучении становится все более актуальной и дает нам:

- Новые возможности. Обучение расширяет горизонты, открывает новые возможности и помогает адаптироваться к новым вызовам.
- Конкурентное преимущество. Постоянное обучение дает конкурентное преимущество на рынке труда.
- Личный рост. Это путь к самореализации, удовлетворенности жизнью и достижениям.

Для успешного саморазвития важно использовать различные ресурсы, такие как книги, курсы и менторы:

- Книги: Чтение книг по различным темам – от психологии и бизнеса до искусства и истории поможет вам узнать новое, получить вдохновение и развиваться.
- Курсы и тренинги: онлайн-курсы, вебинары и мастер-классы дают возможность получить новые знания и навыки у признанных экспертов.
- Менторы: общение с опытными людьми, которые могут поделиться своим опытом и знаниями, является ценным ресурсом для вашего развития.

Используйте разнообразные ресурсы для саморазвития, постоянно учите новое и стремитесь к личностному росту. Саморазвитие поможет вам достичь новых высот в карьере, улучшить качество жизни и стать лучшей версией себя.

Личностный рост - это не конечный пункт, а бесконечный путь самопознания и самосовершенствования. Помните, что вы способны достичь чего угодно, если вы поставите перед собой цель и будете настойчиво двигаться к ней.

Помните, что успех - это процесс, а не конечная точка. Цените каждый шаг на пути к вашим мечтам.

Никогда не останавливайтесь на достигнутом, продолжайте учиться и развиваться, расширяя свои знания и навыки.

Практика (1,9 ак.ч.)

Самостоятельная работа. Изучить лекцию «Саморазвитие и обучение».

Домашнее задание. Исследуйте значение постоянного обучения и саморазвития в личной и профессиональной жизни. Проведите анализ того, как постоянное обучение может повлиять на вашу карьеру, личные цели и общее благополучие. Составьте план действий по интеграции постоянного обучения в свою повседневную жизнь.

Итоговый контроль 2 часа.

4.1. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

1. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. / Пер. с англ. — СПб.: Питер, 2019 — 400 с.
2. Орешкин, Виктор Георгиевич. Тренинг саморазвития и личностного роста : учебно-методическое пособие / В. Г. Орешкин ; Академия русской словесности и изящных искусств им. Г. Р. Державина, Университет при МПА ЕврАзЭС. – Санкт-Петербург : Первый ИПХ, 2023 – 128 с.
3. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. — СПб.: Питер, 2002 — 512 с.

Дополнительная литература:

1. Адаир Д. А. Искусство управлять людьми и самим собой. — М.: Изд-во Эксмо, 2006. — 656 с.
2. Водейко Р.И., Мазо Г.Е. Как управлять собой: Психофизиол. Саморегуляция. – Мн.: Нар. Света, 1983. – 80 с.
3. Жижина М.В. Ж 70 Практикум целеполагания: учебно-методическое пособие/ М.В. Жижина. – Саратов: Издательский центр «Наука», 2020. - 134 с

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Материально-технические условия реализации программы

Дополнительная

программа

реализуется

Ph.

полностью с применением дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ), электронного обучения.

Электронный курс «Мотивация личностного роста» проводится на онлайн платформе Бизон 365.

Под электронным обучением понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательной программы информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также 21 информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

При реализации образовательной программы с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в организации созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Для эффективного внедрения дистанционных образовательных технологий и использования электронных образовательных ресурсов имеется качественный доступ педагогических работников и обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети Интернет (далее – сеть Интернет) с использованием установленных программно-технических средств для обучающихся и педагогических работников на скорости не ниже 512 Кбит/с; обеспечен порт доступа в сеть Интернет со скоростью не ниже 10 Мбит/с и возможностью установления не менее 20 одновременных сессий по 512 Кбит/с.

Услуга подключения к сети Интернет предоставляется в режиме 24 часа в сутки 7 дней в неделю без учета объемов потребляемого трафика.

Для использования дистанционных образовательных технологий каждому обучающемуся и педагогическому работнику предоставляется свободный доступ к средствам информационных и коммуникационных технологий.

Рабочее место педагогического работника оборудовано персональным компьютером (Операционная система Windows, браузер Google Chrome) и компьютерной периферией (веб-камерой, микрофоном, аудиокolonками и(или) наушниками).

Рабочее место педагога дополнительного образования оборудовано рабочим местом (рабочий стол и рабочее кресло).

Формирование информационной среды осуществляется с помощью программной системы дистанционного обучения.

С помощью системы дистанционного обучения (далее - СДО):

- разработчики образовательных программ: авторы, веб-дизайнер, программист, методисты, совместно разрабатывают и размещают содержательный контент;
- педагогический работник планирует свою педагогическую деятельность: выбирает из имеющихся или создает нужные для обучающихся ресурсы и задания;
- педагогические работники, обучающиеся обеспечиваются доступом к полной и достоверной информации о ходе учебного процесса, промежуточных и итоговых результатах благодаря автоматическому фиксации указанных позиций в информационной среде;
- обучающиеся выполняют задания, предусмотренные образовательной программой, при необходимости имеют возможность обратиться к педагогическим работникам за помощью;
- все результаты обучения сохраняются в информационной среде, на их основании формируются портфолио обучающихся и педагогических работников.

Необходимый перечень **материально-технического обеспечения** для реализации дополнительной программы включает в себя:

- рабочее место: стол, стул;
- персональный компьютер или ноутбук;
- Интернет (не менее 10 Мбит/сек).

Системные требования к персональному компьютеру и ПО

- обязательно: наушники (или колонки), микрофон, монитор, клавиатура;
- операционная система Windows или Mac OS;
- браузер Google Chrome; Mozilla Firefox; Opera; Яндекс Браузер (на выбор).

5.2. Организация образовательного процесса

Форма обучения – заочная с исключительным применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий: учебная нагрузка устанавливается не более 40 часов в неделю и составляет не более 8 часов в день.

При реализации программы используются различные формы проведения занятий: выполнение самостоятельных и домашних заданий, обмен мнениями между преподавателями и слушателями.

Выбор методов обучения для каждого занятия определяется педагогическим работником в соответствии с составом и уровнем подготовленности обучающихся, степенью сложности излагаемого материала, наличием и состоянием учебного оборудования, технических средств обучения, местом и продолжительностью проведения занятий.

Теоретические занятия проводятся с целью изучения нового учебного материала. Изложение материала необходимо вести в форме, доступной для понимания обучающихся, соблюдать единство терминологии, определений и условных обозначений, соответствующих международным договорам и нормативным правовым актам. В ходе занятий преподаватель обязан соотносить новый материал с ранее изученным, дополнять основные положения примерами из практики, соблюдать логическую последовательность изложения.

Домашние занятия проводятся с целью закрепления теоретических знаний и выработки у обучающихся основных умений и навыков работы в ситуациях, максимально имитирующих реальные производственные процессы.

Обучение ведется на русском языке.

5.3 Кадровое обеспечение образовательного процесса

Образовательный процесс по образовательной программе обеспечивает педагогические работники, соответствующие требованиям в сфере образования, Приказу Минтруда России от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Педагоги дополнительного образования должны иметь - Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

Особые условия допуска к работе - Отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.

Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным

программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями.

6. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

При реализации образовательной программы оценка результатов освоения программы проводится в рамках текущего контроля успеваемости, промежуточного и итогового контроля знаний.

Текущий и промежуточный контроль успеваемости осуществляется в ходе изучения тем соответствующих модулей.

Формой промежуточного контроля является оценка работ домашних занятий.

Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости обучающихся представляет систематическую проверку учебных достижений обучающихся, проводимую педагогом дополнительного образования в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с образовательной программой. Проведение текущего контроля успеваемости направлено на обеспечение выстраивания образовательного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения дополнительной программы. Текущий контроль результатов подготовки осуществляется педагогом дополнительного образования учебной группы в ходе изучения каждой темы на каждом занятии, в целях получения информации о выполнении требуемых действий в процессе учебной деятельности; о правильности выполнения требуемых действий; о соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала.

Промежуточный контроль успеваемости

Промежуточный контроль успеваемости проводится с целью получения оперативной информации о качестве усвоения обучающимися учебного материала, управления учебным процессом и совершенствования методики проведения занятий.

Форма промежуточного контроля – оценка работ домашних занятий.

Критерии оценивания при проведении промежуточного контроля успеваемости: правильность ответа по содержанию занятия (учитывается количество и характер ошибок при ответе); рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели).

При проведении промежуточного контроля применяется зачетная система оценки: «зачтено»/ «не зачтено».

Отметка «зачтено»

Домашняя работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Обучающийся работал полностью самостоятельно: подобрал необходимые для выполнения предлагаемой работы источники знаний, показали необходимые для проведения практических и самостоятельных работ теоретические знания, практические умения и навыки. Работа оформлена аккуратно, в оптимальной для фиксации результатов форме.

Отметка «не зачтено»

Выставляется в том случае, когда обучающийся оказался не подготовленным к выполнению этой работы. Полученные результаты не позволяют сделать правильных выводов и полностью расходятся с поставленной целью. Обнаружено плохое знание теоретического материала и отсутствие необходимых умений.

Итоговый контроль

Освоение дополнительной программы завершается итоговым контролем обучающихся.

К итоговому контролю допускается обучающийся, не имеющий академической задолженности и в полном объеме выполнивший учебный план (индивидуальный учебный план) по программе.

Форма итогового контроля – зачет.

Зачет проводится в форме тестирования.

При проведении итогового контроля используются оценочные материалы согласно Приложению 1.

По результатам итогового контроля выставляются «зачтено», «не зачтено».

Критерии оценивания:

0 – 13 баллов - оценка «не зачтено»;

14 – 16 баллов - оценка «зачтено».

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Мотивация – динамический процесс физиологического и психологического управления поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость.

Мотивацией называются внутренние побуждения индивида, которые отвечают за уровень, направление и настойчивость усилий, затрачиваемых на работу.

Одним из важных видов мотивации является мотивация к саморазвитию – стремление к личностному росту и достижениям.

Мотивация к саморазвитию представляет собой внутреннюю потребность человека развиваться, расти и достигать новых высот в своей жизни. Она связана с стремлением к самосовершенствованию, раскрытию своего потенциала и достижению личностных целей. Психологический аспект этой мотивации заключается в осознании своих потребностей, ценностей и мечтаний, а также в стремлении к самоактуализации.

Мотивация к саморазвитию может быть сформирована под воздействием различных факторов. Один из таких факторов – личностные особенности, включая самооценку, уверенность в себе и внутреннюю мотивацию. Важную роль играют также окружение и общество, включая поддержку, стимулирование и возможность обучения. Кроме того, цели, мечты и жизненные планы играют важную роль в формировании мотивации к саморазвитию.

Для поддержания мотивации к саморазвитию существуют различные стратегии и подходы. Важно определить свои цели и мечты, а также разработать план действий для их достижения. Самоанализ, саморефлексия и постановка задач помогают осознавать свои потребности и учиться на своих ошибках. Также важно учиться и развиваться, постоянно расширяя свои знания и навыки. Поддержка окружающих и наличие подходящей образовательной и рабочей среды также способствуют поддержанию мотивации.

Мотивация к саморазвитию играет важную роль в личностном росте и достижении целей. Она побуждает нас стремиться к самоактуализации, раскрытию своего потенциала и достижению личностных успехов. Формирование этой мотивации зависит от личностных особенностей, внешнего окружения и собственных усилий. Поддержание мотивации к саморазвитию требует постоянного осознания своих целей, постановки задач, развития навыков и поддержки окружающих. Развитие мотивации к саморазвитию способствует нашему личностному росту и достижению жизненного успеха.

Вопросы к Итоговому тестированию

- 1. Что включает в себя понятие личностного роста?**
 - А. Процесс развития личности и самосовершенствования
 - В. Умение достигать материального благополучия
 - С. Понимание окружающего мира
 - D. Изучение наук о психологии
- 2. Зачем важно исследовать свои цели и мотивацию?**
 - А. Для понимания себя лучше и определения направления развития
 - В. Для копирования целей других успешных людей
 - С. Для поддержания стабильности в жизни
 - D. Для уклонения от проблем и трудностей
- 3. Что включает в себя навык самоанализа?**
 - А. Рефлексия над своими действиями и мыслями
 - В. Изучение поведения других людей
 - С. Анализ политической ситуации в стране
 - D. Оценка погоды на улице
- 4. Зачем важно определять свои сильные стороны и области для улучшения?**
 - А. Для подавления конкурентов
 - В. Для сравнения с другими людьми
 - С. Для фокусировки усилий на развитии своего потенциала
 - D. Для создания иллюзии успеха
- 5. Какая техника помогает поставить цели более эффективно?**
 - А. SMART-цели (конкретные, измеримые, достижимые, релевантные, ограниченные по времени)
 - В. Цели без определенных сроков и параметров
 - С. Цели, которые не зависят от действий человека
 - D. Цели, которые невозможно достичь
- 6. Что включает в себя план действий для достижения поставленных целей?**
 - А. Бездействие и ожидание чуда
 - В. Шаги, необходимые для достижения поставленных целей
 - С. Случайные действия без определенной цели
 - D. Исполнение чужих указаний без понимания
- 7. Какие стратегии помогают преодолеть трудности?**

- А. Избегание любых сложностей
- В. Отказ от целей и мечтаний
- С. Паника и стрессовые реакции
- **Д. Разбиение задачи на более мелкие подзадачи**

8. Что помогает эффективно управлять стрессом?

- **А. Техники дыхательных упражнений и медитации**
- В. Подавление эмоций и чувств
- С. Употребление алкоголя или наркотиков
- Д. Обращение к психологическим проблемам

9. Что важно для развития эмпатии и социальной компетентности?

- А. Игнорирование чужих чувств
- **В. Понимание своих эмоций и эмоций окружающих**
- С. Сосредоточенность только на собственных проблемах
- Д. Общение без учета эмоционального состояния других

10. Что включает в себя эмоциональный интеллект?

- **А. Способность управлять своими эмоциями и понимать эмоции других**
- В. Игнорирование эмоций окружающих
- С. Подавление собственных чувств
- Д. Равнодушие к эмоциональным проявлениям

11. Что включает в себя основы лидерства?

- А. Использование насилия и угроз для контроля
- В. Диктаторский стиль управления
- С. Изоляция от окружающих
- **Д. Умение вдохновлять других и создавать вокруг себя команду**

12. Какие техники помогают мотивировать других людей?

- **А. Поощрение достижений и участие в развитии потенциала других**
- В. Критика и уничижительное отношение
- С. Навязывание своей точки зрения без учета мнения других
- Д. Использование шантажа и угроз для достижения целей

13. Почему важно продолжать обучение и развитие после завершения программы?

- **А. Для постоянного роста и совершенствования**
- В. Для остановки личностного роста после достижения определенного уровня
- С. Для избегания новых знаний и навыков
- Д. Для сохранения статус-кво

14. Где можно найти ресурсы для саморазвития?

- А. В повседневной рутине без дополнительных усилий
- В. Только в собственном опыте
- **С. В книгах, курсах, у менторов и онлайн-ресурсах**
- D. В изоляции от окружающего мира

15. Зачем важно провести рефлекссию достижений и уроков из программы?

- А. Для извлечения уроков и определения следующих шагов в личностном росте

- В. Для забывания о достигнутом и начала "с нуля"
- С. Для самодовольства и остановки развития
- D. Для подавления амбиций и мечтаний

16. Что поможет создать план для дальнейшего личностного роста?

- **А. Определение конкретных шагов и ресурсов для достижения новых целей**

- В. Отказ от постановки целей и планирования
- С. Продолжение текущего образа жизни без изменений
- D. Ожидание чудес без действий