

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ»

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
протокол № 21  
от "30" мая 2024г.

УТВЕРЖДАЮ Директор МАУ ДО  
«Центр профориентационного развития»  
  
Д.С. Решетов  
Приказ № 88/1 от "30" мая 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
социально-гуманитарной направленности  
«Психологическая подготовка к экзаменам»

Уровень программ: ознакомительный  
Срок реализации программы: 1 год – 72 часа  
Возрастная категория: от 13 до 18 лет  
Состав группы: до 15 человек  
Форма обучения: очная  
Вид программы: модифицированная  
Программа реализуется на бюджетной основе  
ID – номер Программы в Навигаторе:

Автор-составитель:  
**педагог-психолог**  
Кормишева Инна Владимировна

## Оглавление

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка              | 3  |
| 2. Календарный учебный график         | 22 |
| 3. Оценочные и методические материалы | 26 |
| 4. Список литературы                  | 30 |

## 1. Пояснительная записка

Дополнительное образование – это вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования (Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее -273-ФЗ), гл.1, ст.2, п.14

Нормативные основания для разработки программы:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в редакции от 25 января 2023 г. № 35);
- Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования,

основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Минпросвещения России от 1 июня 2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);
- Протокол заочного голосования Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха № АБ-35/06пр от 28 июля 2023 года.
- Положение о порядке разработки, оформления и утверждения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр профориентационного развития»;
- Устав учреждения.

**Актуальность программы.** Настоящая программа отражает актуальные подходы к образовательному процессу - компетентностный, личностно-ориентированный и деятельностный. Программа направлена на содействие личностному росту старшеклассников и повышение эффективности подготовки к экзаменам.

В соответствии с требованиями стандарта образования программа ориентирует педагога дополнительного образования на воспитание у обучающихся гражданской позиции, развитие духовно-нравственного начала, национального самосознания. В программе пропагандируются такие социально значимые качества личности, как предприимчивость, деловитость и ответственность, важность познавательной деятельности как необходимого

элемента будущего профессионального труда.

Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам направлена на:

- Формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- Выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- Профессиональную ориентацию обучающихся;
- Психологическую подготовку к экзаменам;
- Социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- Овладение умениями рационально организовывать учебную деятельность, сопоставлять профессиональные планы с состоянием здоровья, образовательным потенциалом, личностными особенностями;
- Развитие способности к самостоятельному поиску и использованию информации для решения практических задач, к анализу трудового процесса в ходе проектирования материальных объектов или услуг; навыков делового сотрудничества в процессе коллективной деятельности.

**Направленность программы** – социально-гуманитарная.

Программа направлена на содействие личностному росту старшеклассников; повышение эффективности подготовки к экзаменам; освоение техник саморегуляции; повышение навыков сопротивляемости стрессу; развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

**Новизна** дополнительной образовательной программы основана на анализе и проработке трудностей, с которыми сталкиваются обучающиеся при сдаче экзаменов: когнитивные, личностные и процессуальные.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что она повышает эффективность подготовки к экзаменам, снижает тревожность, развивает стрессоустойчивость, обучает учащихся психотехническим навыкам.

**Отличительные особенности программы:** обучает конструктивному отношению к экзамену, учит воспринимать экзамен не как испытание, а как

возможность проявить себя, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательным и организованным.

### **Адресат программы**

Программа адресована подросткам от 13 до 18 лет. Данная программа формируется с учетом психолого-педагогических особенностей развития учащихся:

Возраст от 13 до 15 лет – характеризуется:

- ✓ стремлением учащегося к общению и совместной деятельности со сверстниками;
- ✓ скачкообразным характером развития, т. е. происходящими за сравнительно короткий срок многочисленными качественными изменениями прежних особенностей, интересов и отношений учащегося, появлением у подростка значительных субъективных трудностей и переживаний;
- ✓ процессом перехода от детства к взрослости, отражающимся в его характеристике как «переходного», «трудного» или «критического»;
- ✓ сложными поведенческими проявлениями, вызванными противоречием между потребностью в признании их взрослыми со стороны окружающих и собственной неуверенностью в этом (нормативный кризис с его кульминационной точкой подросткового кризиса независимости, проявляющегося в разных формах непослушания, сопротивления и протеста);
- ✓ изменением социальной ситуации развития – ростом информационных перегрузок и изменением характера и способа общения и социальных взаимодействий – объемы и способы получения информации (средства массовой информации (телевидение, радио, газеты, журналы), Интернет).

7 – 9 классы – начало формирования профессионального самосознания. Уточнение образовательного запроса в ходе посещения элективных курсов, факультативов и других курсов по выбору; групповое и индивидуальное консультирование с целью выявления и формирования адекватного принятия решения о выборе профиля обучения; формирование образовательного

запроса, соответствующего интересам и способностям, ценностным ориентациям. В этом возрасте у старшеклассников возникает проблема выбора жизненных ценностей. Подросток стремится сформировать внутреннюю позицию по отношению к себе («Кто Я?», «Каким Я должен быть?»), по отношению к другим людям, а также к моральным ценностям. Данный возрастной этап предполагает оказание помощи подросткам в планировании первоначального профильного образовательного маршрута, а также развитие способностей, которые позволят успешно адаптироваться к условиям профильного обучения. Для выпускников актуальной задачей этого возраста является учебно-профессиональное самоопределение – осознанный выбор путей профессионального образования и профессиональной подготовки.

Учет особенностей подросткового возраста, успешность и своевременность формирования новообразований познавательной сферы, качеств и свойств личности связывается с активной позицией учителя, классного руководителя, а также с адекватностью построения образовательной деятельности и выбора условий и методик обучения в профориентации.

Возраст от 16 до 18 лет характеризуется:

- ✓ знанием своих склонностей, способностей, индивидуальных качеств;
- ✓ владение способами самодиагностики и саморазвития;
- ✓ знанием предметной стороны профессиональной деятельности; общих и специальных профессионально важных качеств;
- ✓ знанием своих интересов, склонностей, способностей;
- ✓ устойчивыми познавательными интересами;
- ✓ отношением к избираемой профессиональной деятельности (понимание общественной и личной значимости избираемой профессиональной деятельности, присутствие интереса к избираемой профессии в системе ценностных ориентаций);
- ✓ адекватной самооценкой профессионально важных качеств;



- ✓ проявлением волевых усилий в достижении поставленных профессионально-ориентированных целей;
- ✓ готовностью к исследовательской, преобразовательной и коммуникативной деятельности в избранной сфере;
- ✓ ориентацией на творчество;
- ✓ стремлением к совершенствованию профессионально важных качеств.

10 – 11 классы – профессиональная ориентация на базе углубленного изучения отдельных предметов, особое внимание уделено формированию профессионально значимых качеств, коррекции профессиональных планов; учащимся оказывается помощь в самореализации и самоподготовке к избранной профессиональной деятельности. Важнейшая задача этого возраста – выбор профессии. На основе оценки своих способностей и возможностей, престижа профессии, и ее содержания, а также социально-экономической ситуации девушки и юноши, прежде всего, самоопределяются относительно путей получения профессионального образования, профессиональной подготовки и резервных вариантов приобщения к профессиональному труду.

### **Объем и срок освоения программы**

Срок реализации образовательной программы 1 год.

**Формы обучения** – очная.

**Режим занятий** - 1 раз в неделю по 2 часа

**Объем программы** - 72 часа в год.

### **Особенности организации образовательного процесса:**

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:** групповая,

**Формы организации деятельности:** по группам.

**Формы и методы работы с учащимися:** учебное занятие; самостоятельная работа; групповые занятия.

**Формы занятий** – групповые занятия с обучающимися одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являются основным составом объединения.

**Состав группы** постоянный.

**Формы обучения** – дистанционная.

**Режим занятий** – самостоятельное распределение, соответственно удобному времени, месту и индивидуальному темпу.

**Особенности организации образовательного процесса:** самостоятельно

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:** Теоретические знания по всем разделам программы даются в начале занятий и закрепляются выполнением практической работы, завершается занятие просмотром работ и их обсуждением.

Занятия проводятся посредством размещения педагогом учебного материала (презентаций, видеоуроков, практических заданий) на сайте организации со ссылкой на Yandex диск.

Практическая часть темы выполняется также дистанционно, с размещением работ в дистанционной группе "ВКонтакте", либо отсылается на электронную почту педагога [cormischewa@yandex.ru](mailto:cormischewa@yandex.ru).

**Формы работы дистанционного обучение в группе "ВКонтакте":**

- форум-знакомство (off-line)
- обучающие форумы (off-line)
- форум-рефлексия (off-line)
- чаты (on-line)
- оценивание через комментирование и лайки
- общение через сообщения и новостную ленту
- работа в альбомах и беседах группы.

**Цель и задачи программы**

**Цель программы** - способствовать формированию знаний и умений объективно осуществлять самоанализ уровня развития своих профессионально важных качеств и соотносить их с требованиями профессий, сфер трудовой деятельности к человеку; содействие личностному росту старшеклассников; повышение эффективности подготовки к экзаменам.

## **Задачи**

- создание оптимальных условий для развития личности каждого обучающегося в различных видах трудовой деятельности сообразно с его способностями, интересами и возможностями, а также потребностями общества;
- обучение эффективным приемам достижения успеха в жизненных ситуациях;
- формирование жизненных навыков, необходимых выпускнику в будущей карьере;
- повышение навыков сопротивляемости стрессу;
- освоение техник саморегуляции;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

### *Развивающие задачи*

- стимулируют познавательную активность обучающихся посредством включения их в различные виды проектной деятельности.
- Способствуют активизации мыслительной деятельности учащихся, развитию их творческой индивидуальности.
- Обеспечивают условия для формирования у обучающихся потребности в накоплении профессионально-психологических компетенций и «надпрофессиональных» навыков с целью комплексного подхода к осуществлению процесса профсамореализации.

## **Содержание программы**

### **Учебный план на 2024-2025 учебный год**

| <b>№</b> | <b>Название раздела,</b> | <b>Количество часов</b> | <b>Формы</b> |
|----------|--------------------------|-------------------------|--------------|
|----------|--------------------------|-------------------------|--------------|

| п/п | темы  | Всего     | Теория    | Практика  | промежуточной аттестации/контроля |
|-----|---|-----------|-----------|-----------|-----------------------------------|
| 1.  | Модуль 1.<br>Психологическая подготовка к экзаменам | 72        | 41        | 31        | Творческое эссе                   |
|     | <b>Итого:</b>                                       | <b>72</b> | <b>41</b> | <b>31</b> |                                   |

### Рабочая программа

#### Модуль 1. Психологическая подготовка к экзаменам, 72 ч

Модуль направлен на повышение эффективности подготовки к экзаменам; понимание психологических основ сдачи экзамена; освоение техник саморегуляции; формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов; повышение сопротивляемости стрессу; развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

##### *Теория 41 ч.:*

##### **Основные понятия:**

Экзамен. Состояния психического напряжения. Экзаменационный стресс  
 Признаки стресса: физические, эмоциональные, поведенческие  
 Рекомендации по преодолению стресса  
 Эустресс. Дистресс. Факторы стресса. Реакция «бей или беги»  
 Стрессоры, на которые мы можем и должны влиять  
 Стрессоры, которые нам неподвластны  
 Стрессоры, которые мы сами превращаем в проблемы  
 Способы преодоления стресса. Рефрейминг  
 Гормоны стресса: Адреналин. Норадреналин  
 Гормоны счастья: Дофамин. Серотонин. Эндорфин. Окситоцин  
 Процессуальная подготовка к экзаменам  
 Процессуальные трудности. Поведение во время экзамена  
 Когнитивная подготовка к экзаменам. Память. «Методы активного запоминания»  
 Метод ключевых слов. Метод повторения И. А. Корсакова  
 Коды. Вербальный код. Визуальный код. Кодирование информации по зрительному сходству  
 Подготовка физической формы. Режим дня. Условия поддержания работоспособности. Планирование.  
 Антистрессовое питание. Рациональное питание

Преодоление личностных трудностей. Проблема выбора. Установки как препятствия

Ответственность за свои решения.

Самопознание. Личностные качества человека. Самооценка. Самоконтроль. Самообладание

Поведение в конфликте.

**Практика 31 ч.**

Тест определение стрессоустойчивости. Тест в рисунках

Упражнение «Страхни

Техника по преодолению страха "Волшебная надпись"

Упражнение «Мышечная релаксация», «Мысленная картина»

Упражнение «Продолжи мысль»

Рисунок «Я до экзамена», «Я после экзамена» (ассоциации) мелкими на полу

Рисунки на тему «Мои страхи перед экзаменами»

Упражнение «Техника волка»

Техника «Мой путь к цели», «Дождь в джунглях»

Упражнение «Мне нравится в тебе»

Карточки «Значение цвета» Задание рисунок «Символ экзамена».

Задание «Моя учебная неделя», «Организованность», «Ставлю цель», упражнение Притча

Тест «Каналы восприятия». Задание «Культура речи»

Тест «Сова или жаворонок», упражнение «Маятник»

Упражнение «Ковер», Притча «О трудностях»

Притча «Шалаш», Упражнение «В детстве я хотел быть...»

Упражнение «Продолжите фразы...», «Передай мяч, не используя ладони»

Задание «Лилипуты и великаны», упражнение «Диалог со своим мозгом»

Игра «Путешествие в горы»

Тест «Семь «Я» человека»

Задание «Уверенность в себе», упражнение «Я рад, что ты пришел, потому что...»

Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности», Упражнение «Я – тот, кто...»

Задание «Соблюдаю ли я правила поведения?»; «Я и Другой»

Задание АНКЕТА «Добрый ли ты человек?»

Упражнение «Шаги к успеху», «Мой герб», «Найди свою звезду»

Упражнение «Письмо из будущего»

## Модуль 1. Психологическая подготовка к экзаменам

| № занятия | Срок и (число, месяц) | Тема занятия<br>Тип/ форма занятия  | Кол-во часов | Форма занятия        | Форма контроля |
|-----------|-----------------------|---|--------------|----------------------|----------------|
| 1.        |                       | Экзамен. Состояния психического напряжения  | 1            | Учебно-тренировочное |                |
| 2.        |                       | Экзаменационный стресс  | 1            | Учебно-тренировочное |                |
| 3.        |                       | Признаки стресса: физические, эмоциональные, поведенческие                            | 1            | Учебно-тренировочное |                |
| 4.        |                       | Тест определение стрессоустойчивости. Тест в рисунках                                 | 1            | Практикум            |                |
| 5.        |                       | Рекомендации по преодолению стресса   | 1            | Учебно-тренировочное |                |
| 6.        |                       | Упражнение «Стряхни»  | 1            | Практикум            |                |
| 7.        |                       | Эустресс. Дистресс. Факторы стресса   | 1            | Учебно-тренировочное |                |
| 8.        |                       | Реакция «бей или беги»  | 1            | Учебно-тренировочное |                |
| 9.        |                       | Стрессоры, на которые мы можем и должны влиять  | 1            | Учебно-тренировочное |                |
| 10.       |                       | Стрессоры, которые нам неподвластны   | 1            | Учебно-тренировочное |                |
| 11.       |                       | Стрессоры, которые мы сами превращаем в проблемы                                      | 1            | Учебно-тренировочное |                |
| 12.       |                       | Техника по преодолению страха "Волшебная надпись"<br>Упражнение «Мышечная релаксация» | 1            | Практикум            |                |
| 13.       |                       | Способы преодоления стресса   | 1            | Учебно-              |                |

|     |  |  |   |                      |      |
|-----|--|--|---|----------------------|------|
|     |  |  |   | тренировочное        |      |
| 14. |  | Упражнение «Мысленная картина»   | 1 | Практикум            |      |
| 15. |  | Рефрейминг   | 1 | Учебно-тренировочное |      |
| 16. |  | Упражнение «Продолжи мысль»  | 1 | Практикум            |      |
| 17. |  | Рисунок «Я до экзамена», «Я после экзамена» (ассоциации) мелкими на полу | 1 | Практикум            |      |
| 18. |  | Гормоны стресса  | 1 | Учебно-тренировочное |      |
| 19. |  | Адреналин  | 1 | Учебно-тренировочное |      |
| 20. |  | Рисунки на тему «Мои страхи перед экзаменами»                            | 1 | Практикум            |      |
| 21. |  | Норадреналин   | 1 | Учебно-тренировочное |      |
| 22. |  | Упражнение «Техника волка»   | 1 | Практикум            |      |
| 23. |  | Гормоны счастья  | 1 | Учебно-тренировочное |      |
| 24. |  | Дофамин  | 1 | Учебно-тренировочное |      |
| 25. |  | Техника «Мой путь к цели»  | 1 | Практикум            |      |
| 26. |  | Серотонин  | 1 | Учебно-тренировочное |      |
| 27. |  | Эндорфин   | 1 | Учебно-тренировочное |      |
| 28. |  | Техника «Дождь в джунглях»   | 1 | Практикум            |      |
| 29. |  | Окситоцин  | 1 | Учебно-тренировочное | тест |
| 30. |  | Упражнение «Мне нравится в тебе»   | 1 | Практикум            |      |
| 31. |  | Процессуальная подготовка к экзаменам                                    | 1 | Учебно-тренирово     |      |

|     |  |   |   |                      |      |
|-----|--|---|---|----------------------|------|
|     |  |   |   | чное                 |      |
| 32. |  | Карточки «Значение цвета»<br>Задание рисунков «Символ экзамена».                        | 1 | Практикум            |      |
| 33. |  | Процессуальные трудности.<br>Поведение во время экзамена                                | 1 | Учебно-тренировочное |      |
| 34. |  | Приемы волевой мобилизации и приемы самообладания.                                      | 1 | Учебно-тренировочное |      |
| 35. |  | Задание «Моя учебная неделя»<br>Задание «Организованность»<br>Задание «Ставлю цель»     | 1 | Практикум            |      |
| 36. |  | Когнитивная подготовка к экзаменам  | 1 | Учебно-тренировочное |      |
| 37. |  | Память. «Методы активного запоминания»  | 1 | Учебно-тренировочное |      |
| 38. |  | Метод ключевых слов   | 1 | Учебно-тренировочное |      |
| 39. |  | Упражнение Притча   | 1 | Практикум            |      |
| 40. |  | Метод повторения И. А. Корсакова  | 1 | Учебно-тренировочное |      |
| 41. |  | Коды. Вербальный код.<br>Визуальный код. Кодирование информации по зрительному сходству | 1 | Учебно-тренировочное |      |
| 42. |  | Тест «Каналы восприятия».<br>Задание «Культура речи»                                    | 1 | Практикум            | тест |
| 43. |  | Подготовка физической формы   | 1 | Учебно-тренировочное |      |
| 44. |  | Режим дня. Условия поддержания работоспособности.<br>Планирование.                      | 1 | Учебно-тренировочное |      |
| 45. |  | Тест «Сова или жаворонок»   | 1 | Практикум            |      |
| 46. |  | Упражнение «Маятник»<br>Упражнение «Ковер»  | 1 | Практикум            |      |
| 47. |  | Антистрессовое питание  | 1 | Учебно-тренировочное |      |



|     |  |  |   |                      |      |
|-----|--|--|---|----------------------|------|
|     |  |  |   | чное                 |      |
| 48. |  | Рациональное питание   | 1 | Учебно-тренировочное | тест |
| 49. |  | Преодоление личностных трудностей  | 1 | Учебно-тренировочное |      |
| 50. |  | Притча «О трудностях»<br>Притча «Шалаш»  | 1 | Практикум            |      |
| 51. |  | Упражнение «В детстве я хотел быть...»<br>Упражнение «Продолжите фразы...»       | 1 | Практикум            |      |
| 52. |  | Проблема выбора  | 1 | Учебно-тренировочное |      |
| 53. |  | Установки как препятствия  | 1 | Учебно-тренировочное |      |
| 54. |  | Ответственность за свои решения  | 1 | Учебно-тренировочное |      |
| 55. |  | Упражнение «Передай мяч, не используя ладони»<br>Задание «Лилипуты и великаны»   | 1 | Практикум            |      |
| 56. |  | Упражнение «Диалог со своим мозгом»  | 1 | Практикум            |      |
| 57. |  | Игра «Путешествие в горы»  | 1 | Практикум            |      |
| 58. |  | Самопознание   | 1 | Учебно-тренировочное |      |
| 59. |  | Тест «Семь «Я» человека»   | 1 | Практикум            |      |
| 60. |  | Личностные качества человека   | 1 | Учебно-тренировочное |      |
| 61. |  | Самооценка   | 1 | Учебно-тренировочное |      |
| 62. |  | Задание «Уверенность в себе»<br>Упражнение «Я рад, что ты пришел, потому что...» | 1 | Практикум            |      |
| 63. |  | Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности»<br>Упражнение «Я – тот, кто...»  | 1 | Практикум            |      |

|     |  |  |   |                      |                 |
|-----|--|--|---|----------------------|-----------------|
| 64. |  | Самоконтроль   | 1 | Учебно-тренировочное |                 |
| 65. |  | Задание «Соблюдаю ли я правила поведения?»; «Я и Другой» | 1 | Практикум            |                 |
| 66. |  | Задание АНКЕТА «Добрый ли ты человек?»                   | 1 | Практикум            |                 |
| 67. |  | Самообладание  | 1 | Учебно-тренировочное |                 |
| 68. |  | Поведение в конфликте                                    | 1 | Учебно-тренировочное |                 |
| 69. |  | Упражнение «Шаги к успеху»<br>Упражнение «Мой герб»      | 1 | Практикум            |                 |
| 70. |  | Упражнение «Найди свою звезду»                           | 1 | Практикум            | тест            |
| 71. |  | Творческое эссе «Письмо из будущего»                     | 1 | Практикум            | Творческое эссе |
| 72. |  | Творческое эссе «Письмо из будущего»                     | 1 | Практикум            | Творческое эссе |

## Планируемые результаты

### Результаты обучения

*Обучающиеся должны знать/понимать:*

- Состояния психического напряжения. Понятие экзаменационный стресс
- Признаки стресса: физические, эмоциональные, поведенческие
- Понятия эустресс, дистресс. Факторы стресса.
- Понятие рефрейминг
- Гормоны стресса: Адреналин. Норадреналин
- Гормоны счастья: Дофамин. Серотонин. Эндорфин. Окситоцин
- Процессуальная подготовка к экзаменам
- Когнитивная подготовка к экзаменам.
- Подготовка физической формы. Условия поддержания работоспособности.

- Антистрессовое питание. Рациональное питание
- Преодоление личностных трудностей. Проблема выбора.
- Самопознание. Личностные качества человека. Самооценка. Самоконтроль. Самообладание

- Поведение в конфликте.

*Обучающиеся должны уметь:*

- Применять на практике техники по преодолению стресса.
- Различать стрессоры, которые мы сами превращаем в проблемы, стрессоры, которые нам неподвластны, стрессоры, на которые мы можем и должны влиять;
- Проработать процессуальные трудности и поведение во время экзамена;
- Применять при подготовке к экзаменам методы активного запоминания: метод ключевых слов, метод повторения И. А. Корсакова;
- Применять при подготовке к экзаменам способы кодирования информации: вербальный код, визуальный код, кодирование информации по зрительному сходству;
- Поддерживать работоспособность через укрепление физического здоровья, рационального питания;
- Анализировать личные внутренние ресурсы.

*Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:*

- Формирования адекватного реалистичного мнения об экзамене;
- Формулирования индивидуальной цели сдачи экзамена;
- Использования индивидуальной стратегии деятельности на экзамене;
- Самостоятельного применения навыков по преодолению экзаменационного стресса;
- Знакомства с процедурой экзамена, навыков работы с тестовыми материалами;

- Умения устанавливать контакты в незнакомой обстановке с незнакомыми людьми;
- Владения способами управления своим состоянием (саморегуляция, релаксация)
- Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене;
- Формирования правильного, адекватного и творческого отношения к конфликтам;
- Формирования знания о психологии личности;
- Повышения уровня психологической компетенции.

В целом программа направлена на содействие обучающимся в самореализации себя как личности, ориентированной на успех, готовой найти свое место во взрослом сообществе, способной принимать осознанные решения в ситуации выбора, умеющей ставить цели и достигать их, обладающей социально необходимыми качествами.

Система учебных занятий планируется с учётом возрастной специфики средних и старших классов.

#### **Результаты развития**

- развитие устойчивой потребности к самообразованию;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- развитие творческих способностей;
- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;
- умение планировать и регулировать свою деятельность.

#### **Результаты воспитания**

- удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализацией;
- повышение творческой активности обучающегося, проявление инициативы и любознательности;
- формирование ценностных ориентаций;

- формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
- навыки изложения своих мыслей, взглядов;
- навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
- развитие социальных компетенций: автономности (способности делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь), ответственности (способности принимать ответственность за свои действия и их последствия; мировоззрения (следования социально значимым ценностям), социального интереса (способности интересоваться другими и принимать участие в их жизни), готовности к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах, склонности давать другим больше, чем требовать, патриотизма и гражданской позиции (проявления гражданско-патриотических чувств), культуры целеполагания (умения ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих), умения презентовать себя и свои проекты.

## **2. Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год**

Календарный учебный график Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр профориентационного

развития» (далее - Учреждение) является документом, регламентирующим организацию образовательного процесса в Учреждении.

Нормативно-правовую базу календарного учебного графика Учреждения составляют:

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

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 26 июня 2012г. № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- «Порядок применения организациями образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных технологий при реализации образовательных программ», утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816;

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав Учреждения.

При необходимости допускается осуществление образовательной деятельности по ДООП с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий на площадках Discord, ZOOM и др.

Продолжительность учебного года составляет 36 учебных недель

|               |                     |
|---------------|---------------------|
| 1-е полугодие | - 16 учебных недель |
| 2-е полугодие | - 20 учебных недель |

- начало учебного года - с 16 сентября 2024 г.

- окончание учебного года 30 мая 2025 г.

Комплектование групп проводится с 1 по 13 сентября 2024 г.

Докомплектование групп объединений осуществляется в течение учебного года при наличии вакантных мест.

Наполняемость групп: до 15 человек.

#### Календарь занятий

| Год обучения | 1 полугодие       | Образовательный процесс | 2 полугодие       | Образовательный процесс | Праздничные дни, нерабочие дни   | Итого     |
|--------------|-------------------|-------------------------|-------------------|-------------------------|--|-----------|
| 1 год        | 16.09.24-31.12.24 | 16 недель               | 09.01.25-30.05.25 | 20 недель               | <b>4 ноября</b> – День народного единства;<br><b>1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января</b> – Новогодние каникулы;<br><b>7 января</b> – Рождество Христово;<br><b>23 февраля</b> – День защитника Отечества (переносится на 24 февраля);<br><b>8 марта</b> – Международный женский день (переносится на 10 марта);<br><b>1 мая</b> – Праздник Весны и Труда (праздничные дни 1,2 мая);<br><b>9 мая</b> – День Победы<br><b>12 июня</b> – День России (праздничные дни 12, 13 июня). | 36 недель |

## Условия реализации программы

Материально-техническая база МАУ ДО «Центр профориентационного развития» находится в соответствии с задачами по реализации программы, направленными на организацию и проведение районных профориентационных мероприятий.

В целях обеспечения необходимых условий для эффективного ведения профориентационной работы в МАУ ДО «Центр профориентационного развития» оборудован консультационный кабинет по профориентации на 10 автоматизированных рабочих мест для профориентационного и психологического компьютерного тестирования учащихся. Также кабинет оборудован принтером и мультимедийным проектором с экраном. Кабинет профориентации укомплектован:

- компьютером с программным обеспечением для создания базы данных по обратившимся;
- компьютерами для диагностики;
- комплектами аудио-, видеотехники с материалами;
- справочниками по учреждениям образования города Нижнего Новгорода;
- профессиографическим материалом;
- районными методическими сборниками;
- медиатека.

Материально-техническое оснащение должно способствовать:

- созданию экранных презентаций изучаемых или исследуемых объектов, процессов на базе использования информационных и коммуникационных технологий;
- размещению продуктов познавательной и проектной деятельности учащихся;
- проведению массовых мероприятий;



- ознакомлению учащихся с различными профессиональными направлениями;
- повышению мотивации учащихся к активному изучению различных профессий;
- развитию творческих и интеллектуальных способностей учащихся;
- созданию методической базы.

### **3. Оценочные и методические материалы**

#### **Формы аттестации**

Текущий контроль и промежуточная аттестация первого года обучения: тестирование, творческое эссе. Итоговая работа творческое эссе «Письмо из будущего» определяет актуальные переживания в отношении экзамена; обращается к ресурсам социального окружения: родителям, педагогам, друзьям как участникам образовательного процесса; выявляет установки ближайшего окружения и своих собственные в отношении экзаменов; показывает более реальную картину действительности; дает возможность «увидеть» личные дополнительные ресурсы и соотнести собственное видение возможностей преодоления стрессовой ситуации с ожиданиями окружающих.

### Оценочные материалы

| <b>Объект диагностики</b>   | <b>Показатели</b>   | <b>Уровни</b>                | <b>Используемые методики</b>             | <b>Мероприятия по результатам диагностики</b>   |
|---|---|------------------------------|--|---|
| Определение уровня подготовки учащихся в начале обучения (прогностическое диагностирование) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сформированность специальных знаний</li> <li>• Сформированность специальных умений</li> <li>• Коммуникабельность</li> </ul>  | Низкий<br>Средний<br>Высокий | Собеседование, тестирование, наблюдение  | Справка, выводы                                 |
| Оценка успешности изучения раздела (текущая диагностика)                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сформированность специальных знаний</li> <li>• Сформированность специальных умений</li> <li>• Умение пользоваться дидактическими материалами</li> <li>• Проявление творческих способностей</li> <li>• Умение планировать свою</li> </ul> | Низкий<br>Средний<br>Высокий | Тестирование, зачет, контрольные задания | Анализ, корректировка образовательной программы |

|   |  |                              |   |   |
|---|--|------------------------------|---|---|
|   | работу   |                              |   |   |
| Оценка личностных достижений учащихся (текущая диагностика)                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Психофизиологические характеристики</li> <li>• Когнитивные характеристики</li> <li>• Эмоциональная сфера</li> <li>• Ценностные ориентации.</li> <li>Коммуникативно-адаптационные способности</li> <li>• Мотивационная сфера</li> </ul>  | 3-х балльная шкала           | Наблюдение                                    | Отработка критериев личностного роста обучающихся и изыскание способов дифференцированного подхода к обучению |
| Оценка успешности усвоения образовательной программы (итоговая диагностика) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сформированность специальных знаний</li> <li>• Сформированность специальных умений</li> <li>• Коммуникабельность</li> <li>• Умение пользоваться дидактическими материалами</li> <li>• Проявление творческих способностей</li> <li>• Умение планировать свою работу</li> </ul> | Низкий<br>Средний<br>Высокий | Контрольные задания, тестирование, наблюдение | Подведение итогов учебного года   |
| Степень удовлетворенности учащихся  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Степень удовлетворенности учащихся мероприятиями</li> <li>• Степень стремления учащихся к активной подготовке мероприятий</li> <li>• Степень удовлетворенности учащихся занятиями</li> </ul>  | Низкий<br>Средний<br>Высокий | Анкеты, наблюдение, беседы, тесты             | Анализ, справка   |

## Методические материалы (Методическое обеспечение)

| № | Название раздела, тема                                     | Материальное-техническое оснащение, дидактико-методический материал  | Формы, методы, приемы обучения, педагогические технологии  | Формы учебных занятий   | Формы контроля/ аттестации |
|---|--|--|--|---|----------------------------|
| 1 | <b>Модуль 1.</b><br>Психологическая подготовка к экзаменам | - Компьютерный класс<br>с программным обеспечением<br>- Опросники<br>- тесты,<br>- методические разработки,<br>- интернет-ресурсы,<br>- тестовые опросники,<br>- презентации, проекты. | <b>Форма обучения:</b><br>- очная,<br>- дистанционная.<br><b>Методы обучения:</b><br>- проектная деятельность,<br>- публичная защита,<br>- проблемное задание,<br>- самоконтроль в группе.<br><b>Приемы обучения:</b><br>- создание благоприятной атмосферы,<br>- создание ситуации успеха,<br>- опора на эмоционально-волевую сферу учащихся,<br>- использование дифференцированного и индивидуального подходов,<br>- возможность каждого ученика видеть свое движение вперед,<br>- педагогическое сотрудничество.<br><b>Педагогические технологии:</b><br>- технология проблемного обучения,<br>- технология развития критического мышления,<br>- проектно-исследовательские технологии,<br>- технологии диалогового взаимодействия. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• лекция</li> <li>• практикум</li> <li>• пр. работа</li> <li>тренировочные упражнения</li> <li>• проблемное</li> <li>• пр. работа</li> </ul> | Творческое эссе            |

#### **4. Список литературы**

##### **Для учителя**

1. Битянова М.Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками СПб.: 2004
2. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности СПб.: 2004

3. Зеер Э.Ф. Психология профессий М.: 2000
4. Зеер Э.Ф. Профориентология М.: 2006
5. Ковшечникова Т.В. Как разрешать конфликты: учебное пособие по разрешению конфликтов. Н.Новгород: НГЛУ им. Н.А.Добролюбова, 1996
6. Профориентационный тренинг для старшеклассников «Твой выбор» под ред. Н.В. Афанасьевой СПб.: Речь 2007
7. Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, опросники, упражнения М.: 2005
8. Романова Е.С. 99 популярных профессий СПб.:2004
9. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам М.: «ВАКО» 2008
10. Технология: профессиональный успех: учебник для 10-11 кл. А.В Гапоненко, С.О. Кропивянская, О.В. Кузина; под ред. С.Н. Чистяковой. – М.: Просвещение, 2007
11. Черникова Т.В. Профориентационная поддержка старшеклассников М.: 2006
12. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2009

### **Каталоги профориентационных интернет-ресурсов**

1. <http://prevolio.com/TESTS.ASPX> -Профориентационные тесты он-лайн
2. <http://www.proforientator.ru/tests> -Сайт «Профориентация: кем стать»  
Раздел "Тесты"
3. <http://www.e-executive.ru/professions/> -Сайт «Е –executive» Справочник профессий
4. <http://azps.ru/orientation/indexpg.html> -Профессиограммы
5. <http://metodkabi.net.ru/> <http://metodkabi.net.ru/index.php?id=diagn#ur> -  
Авторские профориентационные методики Г. Резапкиной
6. <http://azps.ru/tests/indexpf.html> -Сайт « А.Я. Психология»  
Профориентационные тесты

7. <http://www.yandex.ru/yandsearch?text=%EF%F0%EE%F4%EE%F0%E8%E5%ED%F2%E0%F6%E8%EE%ED%ED%FB%E5+%E8%E3%F0%FB&serverurl=http%3A%2F%2Fpsy.1september.ru&stypе=www> - Яндекc  
профориентационные игры
8. <http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2> -Программа предпрофильной подготовки Г.Резапкиной
9. <http://www.profguide.ru/test/art-id-15.html>; <http://prevolio.com/tests/test-klimova> -Тест Е.А. Климова
10. <http://школа-профориентация.рф> – Школа профориентации
11. [http://www.moeobrazovanie.ru/gotovije\\_uroki\\_po\\_proforientatsii.html](http://www.moeobrazovanie.ru/gotovije_uroki_po_proforientatsii.html) — Мое образование: профориентация школьников
12. <http://vashpsixolog.ru/areer-oriented-high-school> — Ваш психолог: профориентация старшеклассников
13. <http://www.pedlib.ru/Books/1/0291/index.shm> — Педагогическая библиотека. Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники
14. <http://azps.ru/porientation/index.html> — Материалы по профориентации.
15. <http://moeobrazovanie.ru/search.php?section=prof> - Полный справочник профессий
16. [http://rodn-i-k.narod.ru/asb\\_prof.htm](http://rodn-i-k.narod.ru/asb_prof.htm) - Азбука профессий и специальностей – описание и учебные заведения. На сайте в алфавитном порядке расположена подробная информация о профессиях и об образовательных учреждениях, в которых можно получить эти профессии.

#### **Для учащихся**

1. Бендюков М.А., Соломин И.Л. Ступени карьеры: азбука профориентации СПб.: Речь 2006
2. Личностное портфолио старшеклассника: учебно-методическое пособие / З.М.Молчанова, А.А.Тимченко, Т.В.Черникова; под ред. Т.В.Черниковой – М.: Глобус, 2008

## Каталоги профориентационных интернет-ресурсов

1. <http://www.profvibor.ru/> — электронный музей профессий
2. <http://atlas.rosminzdrav.ru/> — Атлас профессий
3. <http://www.abituru.ru/index.php?razdel=univers&document=sitelist> - Информационный Портал Abituru.Ru. Полный список сайтов вузов России с комментариями.
4. [http://www.become.ru/special\\_education](http://www.become.ru/special_education)- BECOME.RU (среднее профессиональное образование). Поиск учреждений среднего профессионального образования по профессиям и по алфавиту
5. [http://www.become.ru/higher\\_education](http://www.become.ru/higher_education) - BECOME.RU (высшее образование). Поиск учреждений высшего профессионального образования по профессиям и по алфавиту.
6. <http://edunews.ru/> - Всё для поступающих. Справочник техникумов и колледжей по регионам и направлениям образования.
7. <http://www.edunews.ru/cgi/mainpage.cgi?supdiv=sprav> - Справочник вузов России для поступающих.
8. <http://www.5ballov.ru/universities> - Вузы России. Поиск ВУЗа по городам, типам и специальностям.
9. <http://www.edu.ru/abitur/act.9/index.php>- Лучшие вузы России. Рейтинг Российских ВУЗов.
10. [www.metodkabi.net.ru](http://www.metodkabi.net.ru) - "Методический кабинет профориентации" психолога-профконсультанта Галины Резапкиной
11. [www.profvibor.ru](http://www.profvibor.ru) - сайт "Электронный музей профессий". Адресован прежде всего учащимся 8-11 классов.
12. [www.urs.ac.ru/abiturient/index.html](http://www.urs.ac.ru/abiturient/index.html) - общероссийская информационно-справочная система "Абитуриент". Предназначена для поступающих в вузы и школы России.
13. [www.start4you.ru](http://www.start4you.ru) - сайт "Образование карьера". Информационно-справочный ресурс для выпускников школ и студентов.



14. [www.ucheba.ru](http://www.ucheba.ru) - крупнейший образовательный сайт, который входит в структуру Издательского дома "Всё для Вас". Сайт адресован абитуриентам, студентам колледжей и вузов, классифицированных по различным признакам.