



Муниципальное автономное общеобразовательное  
учреждение Новосибирского района Новосибирской  
области - лицей № 13 п. Краснообск

*Приложение к ООП СОО, утверждённой  
приказом директора от*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Практикум по психологии»**  
для обучающихся 10 – 11 классов

Краснообск, 2026

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1 Цель реализации программы**

**Целью реализации** программы является обеспечение условий для осознанного профессионального самоопределения обучающихся, развития профессиональных интересов, соотнесение собственных возможностей, способностей с требованиями к профессии педагога и психолога.

Основными нормативно-правовыми документами, регламентирующими общеразвивающую программу, являются:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержден приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413;
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждён приказом Минпросвещения от 22.03.2021 №115
4. Приказ Минобрнауки РФ от 18 июля 2002 № 2783 «Об утверждении Концепции профильного обучения на старшей ступени общего образования»;
5. Письмо Минобрнауки РФ от 04 марта 2010 № 03-413 «О методических рекомендациях по реализации элективных курсов»;
6. Письмо Минобрнауки РФ от 04 марта 2010 № 03-412 «О методических рекомендациях по вопросам организации профильного обучения».

Общеразвивающая программа предполагает достижение следующих **задач**:

1. Сформировать субъектную позицию обучающихся в отношении собственного развития, самоопределения, развития ценностно-смысловых ориентаций личности.
2. Развить функции: целеполагание, планирование, самоорганизация, ответственность, выбор, творческое самовыражение, самооценка.
3. Развить рефлексивные навыки как способность к анализу собственных поступков, действий, переживаний в контексте их развития от настоящего к будущему.
4. Освоить представление о требованиях к педагогическим работникам с точки зрения профессиональной деятельности и профессиональных отношений.
5. Способствовать осознанию собственного познавательного и личностного потенциала, ценностному отношению к собственному развитию.

Программа курса «Психологический практикум» является авторской. В данной программе предложен собственный подход в части содержания, структурирования учебного материала, определения последовательности его изучения, распределения часов по разделам и темам, а также пути формирования личностных, метапредметных и предметных результатов.

Структура рабочей программы определена с учётом требований ФГОС ООО, ФГОС СОО.

## **1.2 Планируемые результаты освоения программы:**

### *Личностные результаты:*

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- формирование интереса к другим людям и самому себе, развитие интеллектуальной и эмоциональной сферы;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- развитие социальных и коммуникативных навыков, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками, учителями, родителями;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей для реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

### *Метапредметные результаты:*

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Регулятивные<br/>универсальные учебные<br/>действия</p>   | <p>умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебной и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов;</p> <p>учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению; владение приемами регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности); владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;</p> <p>владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</p> |
| <p>Познавательные<br/>универсальные учебные<br/>действия</p> | <p>уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей;</p> <p>готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</p> <p>владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

Коммуникативные  
универсальные  
учебные действия

умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах; умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

*Предметные результаты:*

### **10 класс**

Предметные результаты, формируемые в ходе изучения учебного предмета «Основы психологии», должны обеспечивать сформированность представлений и умений:

- осознанно и грамотно использовать психологические понятия при описании и интерпретации психологических факторов или явлений (поступков, действий, отношений): личность, характер, темперамент, способности, индивидуальность, сознание, самосознание, рефлексия, возраст;
- понимать сферы применения психологических знаний;
- уметь выстраивать конструктивные взаимоотношения;
- использовать психологические знания для самовоспитания, саморазвития, организации продуктивной деятельности;
- эффективно использовать невербальные средства коммуникации в речи и в процессе общения;
- вести дискуссии, дебаты, диспуты;
- использовать способы саморегуляции;
- решать проблемные ситуации;
- определять объективные связи обучения, воспитания и развития личности в образовательном процессе и социуме;
- диагностировать собственные барьеры, препятствующие оптимизации образовательного процесса;
- осознанно формулировать свои ценности и стремления;
- распознавать закономерности межличностных отношений в быту и организованном коллективе.
- самостоятельно планировать и проектировать социальную, исследовательскую и учебную деятельность.
- раскрывать общие основы педагогики как науки;
- выявлять педагогические способы развития личности;
- осознавать специфику педагогической профессии и личности педагога;
- организовывать самопознание;
- распознавать и включаться в активные методы обучения;

- создавать алгоритмы познавательной деятельности.

## 11 класс

- адекватно относиться к успехам и изменениям себя и других;
- грамотно использовать психологические понятия при описании и интерпретации психологических факторов или явлений: психика, субъективная реальность, субъект, индивидуальность, компетентности, сознательное и бессознательное, возрастная периодизация;
- вести психологическое наблюдение и беседу с людьми разных возрастов;
- продуцировать собственные устные и письменные тексты для решения различных психологических задач (успокоить, убедить, объяснить. Стимулировать или мотивировать партнеров по общению);
- самостоятельно подбирать, читать, оценивать психологические тексты- учебные, публицистические, справочные;
- осознавать свои потребности, желания, интересы, свои личностные характерологические достоинства и ограничения;
- владеть приемами рефлексии, планирования, саморегуляции;
- развивать общие и специальные (педагогические) способности, работать в режиме высокой неопределенности и быстрой смены условий задач;
- проектировать собственную траекторию развития;
- выделять широкий круг личных психологических проблем, уметь их формулировать и находить позитивные решения;
- устанавливать коммуникативный контакт, проявлять толерантность и заботу в отношении других;
- управлять динамикой конфликта;
- ориентироваться в системе ценностей, которые отражают специфику педагогической деятельности;
- соотносить собственные возможности, особенности с представлениями о профессии.

## 2. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение

Программа ориентирована на учащихся 10-11-х профильных психолого-педагогических классов лица №13

## 3. Содержание учебного предмета

### 3.1 Срок обучения: 2 года.

Режим занятий: 1 час в неделю.

Общая трудоемкость: Всего на изучение учебного предмета «Психологический практикум» на уровне среднего общего образования отводится 68 часов в 10–11-х классах. (по 34 часа в каждом классе).

Форма итоговой аттестации: защита индивидуального проекта.

## Тематическое планирование занятий

### Психологический практикум

#### 10 класс

(1 час в неделю, в течение года), 34 часа

| № занятия            | Наименование темы                                    | Количество часов      |                                           | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                                                                                                |
|----------------------|------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |                                                      | Теоретические занятия | Количество контрольных/практических работ |                                                                                                                                                               |
| Психология как наука |                                                      |                       |                                           | <a href="https://rsv.ru/">https://rsv.ru/</a> - Россия – страна возможностей                                                                                  |
| 1.                   | Давайте познакомимся. Зачем нужно изучать психологию |                       | 1                                         | <a href="https://howtolearn.ru/online-kursy/prof-orientation.html">https://howtolearn.ru/online-kursy/prof-orientation.html</a> -онлайн портал об образовании |
| 2.                   | Что может дать изучение науки «Психология»           |                       | 1                                         | <a href="https://howtolearn.ru/online-kursy/prof-orientation.html">https://howtolearn.ru/online-kursy/prof-orientation.html</a>                               |
| 3.                   | От размышлений о душе до нейропсихологии             |                       | 1                                         | <a href="https://copp70.ru/profresources">https://copp70.ru/profresources</a>                                                                                 |
| 4.                   | Групповая дискуссия                                  |                       | 1                                         | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>                                                                                               |
| Личность             |                                                      |                       |                                           |                                                                                                                                                               |
| 5.                   | Личность<br>Рисуем «древо личности»                  |                       | 1                                         | <a href="https://rsv.ru/">https://rsv.ru/</a>                                                                                                                 |
| 6.                   | Мои ценности. Тест,                                  |                       | 1                                         | <a href="https://copp70.ru/profresources">https://copp70.ru/profresources</a>                                                                                 |

|                                                  |                                                                            |  |   |                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                  | упражнения                                                                 |  |   |                                                                                                                                                          |
| 7.                                               | Практическое применение психоанализа                                       |  | 1 | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>                                                                                          |
| 8.                                               | Тестовые задания                                                           |  | 1 | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>                                                                                          |
| <b>Психофизиологические особенности личности</b> |                                                                            |  |   |                                                                                                                                                          |
| 9.                                               | Темперамент<br>Тест Айзенка                                                |  | 1 | <a href="http://www.proforientator.ru/tests-">http://www.proforientator.ru/tests-</a>                                                                    |
| 10.                                              | Темперамент и профессии<br>Психологическая игра «Советчик»                 |  | 1 | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a><br><a href="http://www.proforientator.ru/tests-">http://www.proforientator.ru/tests-</a> |
| 11.                                              | Сенсомоторная модальность.<br>Упражнения на определение                    |  | 1 | <a href="http://www.proforientator.ru/tests-">http://www.proforientator.ru/tests-</a>                                                                    |
| 12.                                              | Определение ведущего канала восприятия                                     |  | 1 | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>                                                                                          |
| 13.                                              | Асимметрия полушарий головного мозга.<br>Определяем доминирующее полушарие |  | 1 | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>                                                                                          |
| 14.                                              | Специализация полушарий                                                    |  | 1 |                                                                                                                                                          |
| 15.                                              | Упражнения на межполушарное взаимодействие                                 |  | 1 | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>                                                                                          |
| 16.                                              | Контрольная работа                                                         |  | 1 |                                                                                                                                                          |
| <b>Эмоциональный интеллект</b>                   |                                                                            |  |   |                                                                                                                                                          |
| 17.                                              | Эмоции и чувства.<br>Упражнение «Поддержка»                                |  | 1 | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>                                                                                          |
| 18.                                              | Психологическая игра «Я тебя понимаю»                                      |  | 1 |                                                                                                                                                          |
| 19.                                              | Тренируем позитивное мышление                                              |  | 1 | <a href="https://rsv.ru/">https://rsv.ru/</a>                                                                                                            |
| 20.                                              | Психология стресса. Создаем копилку преодоления негативных эмоций          |  | 1 | <a href="https://howtolearn.ru/online-kursy/profo-orientation.html">https://howtolearn.ru/online-kursy/profo-orientation.html</a> -                      |
| 21.                                              | Саморегуляция                                                              |  | 1 |                                                                                                                                                          |

|                             |                                                           |  |    |                                                                                                                                    |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------|--|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22.                         | Приемы преодоления негативных переживаний                 |  | 1  |                                                                                                                                    |
| 23.                         | Аутотренинг                                               |  | 1  |                                                                                                                                    |
| 24.                         | Самоотношение. Принятие себя. Упражнения                  |  | 1  |                                                                                                                                    |
| 25.                         | Психологическая игра «Поддержка»                          |  | 1  |                                                                                                                                    |
| 26.                         | Тест психологической грамотности                          |  | 1  |                                                                                                                                    |
| <b>Социальный интеллект</b> |                                                           |  |    |                                                                                                                                    |
| 27.                         | Социальная психология. Я и другие. Упражнения             |  | 1  | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>                                                                    |
| 28.                         | Составляем свод правил эффективного общения               |  | 1  |                                                                                                                                    |
| 29.                         | Невербальное общение. Играем в профайлера                 |  | 1  |                                                                                                                                    |
| 30.                         | Овладение способами невербального общения. Тренинг        |  | 1  |                                                                                                                                    |
| 31.                         | Речевые средства общения. Упражнения                      |  | 1  |                                                                                                                                    |
| 32.                         | Барьеры в общении                                         |  | 1  |                                                                                                                                    |
| 33.                         | Защита проекта «Мой эмоциональный и социальный интеллект» |  | 1  | <a href="https://howtolearn.ru/online-kursy/profoorientation.html">https://howtolearn.ru/online-kursy/profoorientation. html</a> - |
| 34.                         | Профориентационная игра «Взгляд в будущее»                |  | 1  | <a href="http://www.proforientator.ru">http://www.proforientator.ru</a>                                                            |
|                             | Итого 34                                                  |  | 34 |                                                                                                                                    |

# Тематическое планирование занятий

## Психологический практикум

11 класс

(1 час в неделю, в течение года), 34 часа

| № занятия                                     | Наименование темы                                     | Количество часов      |                                           | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                                                                 |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               |                                                       | Теоретическое занятие | Количество контрольных/практических работ |                                                                                                                                |
| Структура, функции и средства общения         |                                                       |                       |                                           |                                                                                                                                |
| 1.                                            | Общение, структура и средства общения<br>Упражнения   |                       | 1                                         | <a href="https://rsv.ru/">https://rsv.ru/</a>                                                                                  |
| 2.                                            | Позиции в общении                                     |                       | 1                                         | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>                                                                |
| 3.                                            | Определяем состояния «Я»                              |                       | 1                                         | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>                                                                |
| 4.                                            | Стили общения<br>Тест Три «Я»                         |                       | 1                                         | <a href="https://rsv.ru">https://rsv.ru</a>                                                                                    |
| 5.                                            | Манипулирование. Распознаем «трюки» манипулятора      |                       | 1                                         | <a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a>                                                                  |
| 6.                                            | Типы манипулятивных систем                            |                       | 1                                         | <a href="https://copp70.ru/profresources">https://copp70.ru/profresources</a>                                                  |
| 7.                                            | Урок-дискуссия «Что мешает открытому общению»         |                       | 1                                         | <a href="https://howtolearn.ru/online-kursy/proforientation.html">https://howtolearn.ru/online-kursy/proforientation. html</a> |
| 8.                                            | Тест психологической грамотности                      |                       | 1                                         | <a href="https://copp70.ru/profresources">https://copp70.ru/profresources</a>                                                  |
| Условия и технологии эффективной коммуникации |                                                       |                       |                                           |                                                                                                                                |
| 7.                                            | Механизмы межличностного восприятия<br>Урок-дискуссия |                       | 1                                         | <a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a>                                                                  |
| 8.                                            | Каузальная атрибуция.<br>Практическая работа          |                       | 1                                         | <a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a>                                                                  |
| 9.                                            | Психологически                                        |                       | 1                                         | <a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a>                                                                  |

|                                              |                                                            |  |   |                                                                                                                               |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                              | е защиты.<br>Урок-практикум                                |  |   |                                                                                                                               |
| 10.                                          | Психологическая игра                                       |  | 1 | <a href="https://copp70.ru/profresources">https://copp70.ru/profresources</a>                                                 |
| 11.                                          | Урок-дискуссия                                             |  | 1 | <a href="https://copp70.ru/profresources">https://copp70.ru/profresources</a>                                                 |
| 12.                                          | Барьеры в общении.<br>Упражнения                           |  | 1 | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>                                                               |
| 13.                                          | Конструктивное общение.<br>Упражнения                      |  | 1 | <a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a>                                                                 |
| 14.                                          | Приемы расположения к себе. Тренинг                        |  | 1 | <a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a>                                                                 |
| 15.                                          | Самопрезентация. Тренинг                                   |  | 1 | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>                                                               |
| 16.                                          | Тест психологической грамотности                           |  | 1 | <a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a>                                                                 |
| <b>Конструктивное преодоление конфликтов</b> |                                                            |  |   |                                                                                                                               |
| 17.                                          | Конфликт<br>Игра «Лепешка»                                 |  | 1 | <a href="https://howtolearn.ru/online-kursy/proforientation.html">https://howtolearn.ru/online-kursy/proforientation.html</a> |
| 18.                                          | Определение стилей разрешения конфликтов.                  |  | 1 | <a href="https://rsv.ru">https://rsv.ru</a>                                                                                   |
| 19.                                          | Управление конфликтом.<br>Тренинг                          |  | 1 | <a href="https://howtolearn.ru/online-kursy/proforientation.html">https://howtolearn.ru/online-kursy/proforientation.html</a> |
| 20.                                          | Как преодолеть страх публичного выступления.<br>Упражнения |  | 1 | <a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a>                                                                 |
| 21.                                          | Гибкие компетенции.<br>Тренинг                             |  | 1 | <a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a>                                                                 |
| <b>Психология малых групп и коллективов</b>  |                                                            |  |   |                                                                                                                               |
| 22.                                          | Коллектив и личность.<br>Социометрия                       |  | 1 | <a href="https://howtolearn.ru/online-kursy/proforientation.html">https://howtolearn.ru/online-kursy/proforientation.html</a> |
| 23.                                          | Лидерство                                                  |  | 1 | <a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a>                                                                 |
| 24.                                          | Конформизм                                                 |  | 1 |                                                                                                                               |
| 25.                                          | Деловое общение.<br>Тренинг                                |  | 1 | <a href="https://rsv.ru">https://rsv.ru</a>                                                                                   |
| 26.                                          | Тест психологической грамотности                           |  | 1 | <a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a>                                                                 |

|                                                |                                                             |  |    |                                                                                                                               |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 27.                                            | Стресс. Обучение навыкам саморегуляции.                     |  | 1  | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>                                                               |
| 28.                                            | Упражнения по снятию негативных переживаний и саморегуляции |  | 1  | <a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a>                                                                 |
| 29.                                            | Психологическая готовность к сдаче экзаменов                |  | 1  | <a href="https://howtolearn.ru/online-kursy/proforientation.html">https://howtolearn.ru/online-kursy/proforientation.html</a> |
| <b>Проектирование профессиональной карьеры</b> |                                                             |  |    |                                                                                                                               |
| 30.                                            | Профессиональное самоопределение                            |  | 1  | <a href="http://www.proforientator.ru">http://www.proforientator.ru</a>                                                       |
| 31.                                            | Презентация и защита проекта «Моя будущая профессия»        |  | 1  | <a href="https://copp70.ru/profresources">https://copp70.ru/profresources</a>                                                 |
| 32.                                            | Презентация и защита проекта «Моя будущая профессия»        |  | 1  | <a href="https://copp70.ru/profresources">https://copp70.ru/profresources</a>                                                 |
| 33.                                            | Презентация и защита проекта «Моя будущая профессия»        |  | 1  | <a href="http://www.proforientator.ru">http://www.proforientator.ru</a>                                                       |
| 34.                                            | Психологическая игра «Взгляд в будущее»                     |  | 1  | <a href="https://rsv.ru">https://rsv.ru</a>                                                                                   |
|                                                | Итого                                                       |  | 34 |                                                                                                                               |

#### **4. Детализированное содержание программы**

##### **10 класс**

##### *Раздел 1. Психология как наука*

Психология как наука. Мифы и факты о психологическом знании. Профессия "психолог": сферы психологической работы. Психология на практике: как это работает. Отрасли психологического знания: где мне это пригодится?

Что такое психические явления: как работает наша психика. Психические процессы, свойства и состояния. Значение эмоций в жизни людей.

Типы поведения в жизни. Пассивное и агрессивное поведение. Что такое асертивность и для чего она нужна. Развитие асертивности. Практические занятия.

##### *Раздел 2. Личность*

Индивидуум и личность. Структура личности. Мотивационно-потребностная сфера личности. Цели и ценности. Психоаналитическая теория личности (З.Фрейд). Сознательное и

бессознательное. Структура личности: Ид, Эго, Суперэго. Практическое применение психоанализа.

Индивидуальная теория личности (А.Адлер). Основные понятия теории Адлера. Типы личности по Адлеру. Бихевиоризм. Гуманистическая теория личности (А.Маслоу). Мотивация. Иерархия потребностей. Главные виды потребностей по А.Маслоу. Самоактуализация.

### *Раздел 3. Психофизиологические особенности личности*

Понятие о темпераменте. Типы темперамента. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности. Определение типа темперамента.

Характер и его биологические/социальные предпосылки. Черты характера. Что такое акцентуация. Типы акцентуации. Зачем знать свои акцентуации характера. Определение особенностей характера.

### *Раздел 4. Эмоциональный интеллект*

Стресс, эустресс и дистресс. Стрессоры. Поведенческие, физиологические, эмоциональные и интеллектуальные признаки стресса.

Что такое стрессоустойчивость. Мифы о стрессе. Развитие стрессоустойчивости. Забота о себе и восстановление сил после стрессовых эпизодов.

### *Раздел 5 Социальный интеллект*

Цель, содержание и средства общения. Коммуникативная, интерактивная и перцептивная стороны общения. Функции общения. Характеристики общения. Диагностика общительности.

Правила эффективного общения. Развитие коммуникативных качеств. Влияние первого впечатления при общении. Характеристики невербального общения. Коммуникативные барьеры.

Реакции слушателя при общении. Что такое «активное слушание». Пассивное слушание.

## **11 класс**

### ***Тема 1. Структура, функции и средства общения***

Понятие о темпераменте. Типы темперамента. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности. Определение типа темперамента.

Характер и его биологические/социальные предпосылки. Черты характера. Что такое акцентуация. Типы акцентуации. Зачем знать свои акцентуации характера. Определение особенностей характера.

### ***Тема 2. Условия и технологии эффективной коммуникации***

Социальные отношения и их значение. Эффект свидетеля. Эффект Рингельмана. Эффект конформизма. Эффект подражания.

Почему человек молчит о недопустимом поведении: объяснение социальной психологии. Стратегии преодоления школьной травли: что зависит от тебя. Мифы о недопустимом поведении.

### ***Тема 3. Психология конфликта и толерантности***

Понятие «конфликт». Что такое «конфликтогены». Виды конфликтогенов. Осознание чувств в конфликте.

Какие бывают стратегии поведения в конфликте. Плюсы и минусы стратегий и их уместность.

### ***Тема 4. Психология малых групп и коллективов***

Лидерство как социокультурный феномен. Лидерские качества современного человека. Стратегия и тактика лидерства. Социальная ответственность лидера. Лидерство и команда. Технологии командообразования. Лидерство в подростковой среде.

### ***Тема 5. Проектирование профессиональной карьеры***

Имидж, репутация, бренд: природа, особенности и результативность. Персональный бренд

как инструмент развития личности и влияния в социуме. Эффективные стратегии и ошибки в построение личного бренда. Оценка индивидуального бренда старшеклассника (позитивные и негативные бренды).

## 5. Условия реализации программы

### 5.1. Материально техническое обеспечение

| <i>Наименование и № специализированных аудиторий, кабинетов</i>                                                   | <i>Вид занятий</i>                                                                                                            | <i>Наименование оборудования, программного обеспечения</i>                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Каб.201                                                                                                           | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций | Комплект учебной мебели, Доска аудиторная - 1шт. Компьютерное оборудование: Компьютер в комплекте (с выходом в сеть "Интернет" и доступом к электронной информационно-образовательной среде университета) - 1шт. Интерактивное оборудование: SMART доски - 1шт. |
| Корпоративная платформа Teams                                                                                     | Лекционные занятия практикумы                                                                                                 | Операционная система: Windows, Linux, macOS, iOS, Android                                                                                                                                                                                                       |
| <a href="http://mooc.nspu.ru/course/index.php?categoryid=4">http://mooc.nspu.ru/course/index.php?categoryid=4</a> | Лекционные занятия практикумы                                                                                                 | Операционная система: Windows, Android                                                                                                                                                                                                                          |

### 4.2. Учебно-методическое обеспечение

#### 4.2.1. Основная литература

1. Бордовская, Н.В. Психология и педагогика: Учебник / Н.В. Бордовская, С.И. Розум. - СПб.: Питер, 2018. - 320 с.
2. Бороздина, Г. В. Основы педагогики и психологии: учебник для среднего профессионального образования / Г. В. Бороздина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 477 с.
3. Волков Б. С. Психология подростка / Б. С. Волков. - Москва: Академический проект, 2020. - 240 с. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/110004.html> (дата обращения: 29.08.2022).
4. Казанская В. Г. Подросток: социальная адаптация: психологам, педагогам, родителям / В. Г. Казанская. - Санкт-Петербург: Питер, 2011. - 288 с.
5. Кравченко А.И. Психология и педагогика. М.: МГУ. 2020. - 400 с.
6. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога в 2 ч.-М.: Владос, 2021

#### 4.2.2. Дополнительная литература

7. Гиппенрейтер Ю.Б. Воспитание подростка. АСТ, 2021. - 160 с.
8. Гиппенрейтер Ю.Б. Типология характеров - знание, необходимое для жизни. АСТ, 2020 - 256 с.
9. Гиппенрейтер Ю.Б. Чувства и конфликты. АСТ, 2014 - 160 с.
10. Гиппенрейтер Ю.Б., Рудаков А.Н. Каким человеком вырастет ваш ребенок? Мораль и воспитание детей. АСТ, 2019. - 208 с.

11. Колесов Д. В. Учителю о психологии и физиологии подростка / Д. В. Колесов, И. Ф. Мягков. - Москва: Просвещение, 1986. - 80 с.
12. Левашова С. А. Психолог и подросток: коммуникативно-двигательный тренинг / С. А. Левашова; науч. консультант Н. В. Ключева; худож. А. А. Селиванов. - Ярославль: Академия развития: Академия холдинг, 2002. - 160 с.
13. Петрановская Л.В. Что делать, если ждёт экзамен. АСТ, 2015. - 96 с.
14. Подросток и семья: хрестоматия / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. - Самара: Бахрах-М, 2002. - 656 с.
15. Полетти Р. Самооценка = L'estime de soi / R. Poletti, B. Dobbs: основное благо / Р. Полетти, Б. Доббс; пер. с фр. Л. Боровиковой. - Москва: ИД Мещерякова, 2009. - 128 с.
16. Практикум по возрастной и педагогической психологии: для сред.пед. учеб. заведений / авт.-сост. Е. Е. Данилова; под ред. И. В. Дубровиной; Психол. ин-т РАО. - 2-е изд., стер. - Москва: Academia, 1999. - 160 с.
17. Психология подростка от 11 до 18 лет: методики и тесты / под ред. А. А. Реана; [сост. С. Костромина, А. А. Реан]. - Москва: АСТ; Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак; Владимир: ВКТ, 2008. - 124 с.
18. Райгородский Д.Я. Подросток и семья. Хрестоматия. 2013. - 656 с.
19. Руденко В. И. Родители и подростки: умные отношения / В. И. Руденко. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. - 219 с.
20. Чинова С. Ю. Детская агрессивность: 100 ответов на родительские "почему?" / С. Ю. Чинова, О. В. Калинина; худож. А. А. Селиванов. - Ярославль: Академия развития, 2003. - 160
21. Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили. Эксмо, 2020. - 240 с.

### 5.2.3 Электронные образовательные ресурсы

22. <https://rsv.ru/> - Россия - страна возможностей
23. <https://edu.gov.ru/national-project/> - Национальный проект «Образование»
24. <http://www.proforientator.ru/tests> - тесты на профессиональное самоопределение
25. <https://copp70.ru/profresources>
26. <https://howtolearn.ru/online-kursy/proforientation.html> - онлайн портал об образовании

## 6. Оценка качества освоения программы

Оценка результатов обучения осуществляется в ходе текущего и итогового контроля.

**Текущий** контроль знаний, умений и навыков ведется регулярно на практических занятиях при проверке домашнего задания, результатов выполнения творческих заданий и профессиональных проб.

**Итоговый** контроль проводится в форме защиты индивидуального проектного задания по окончании периода обучения.

## Критерии выставления отметок

Отметка «4, 5» выставляется обучающемуся, который в процессе обучения и по результатам промежуточной аттестации обнаружил системные знания по всем разделам программы, продемонстрировал способность к их самостоятельному пополнению, при выполнении заданий, предусмотренных программой, успешно продемонстрировал осваиваемые в рамках программы умения; представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной

работы полностью и качественно; на творческом уровне выразил личностную значимость деятельности; при устном ответе высказал самостоятельное суждение на основе исследования теоретических источников, логично и аргументированно изложил материал, связал теорию с практикой посредством иллюстрирующих примеров, свободно ответил на дополнительные вопросы.

Отметка «3» выставляется обучающемуся, который в процессе обучения и по результатам промежуточной аттестации обнаружил отсутствие знаний либо фрагментарные знания по основным разделам программы; при выполнении заданий, предусмотренных программой, не смог продемонстрировать осваиваемые умения (допустил принципиальные ошибки в их выполнении, которые не смог исправить при указании на них преподавателем), либо не выполнил задания; не полностью выполнил задания для самостоятельной работы, указанные в программе, либо задания выполнены неверно; очевиден плагиат; при устном ответе допустил фактические ошибки в использовании терминологии и изложении учебного содержания.

#### **7. Составитель программы:**

Леднева Нина Филипповна педагог-психолог высшей квалификационной категории.

С электронными вариантами заданий можно ознакомиться по ссылке:

<http://mooc.nspu.ru/course/index.php?categoryid=4>

