

АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ»

РАССМОТРЕНО
На заседании Методического совета
АОУ УР «РОЦОД»
Протокол № 3 от 24.08. 2020г.

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
АОУ УР «РОЦОД»
Протокол № 5 от 27.08. 2020г.

РАССМОТРЕНО
На заседании Экспертного совета
АОУ УР «РОЦОД»
Протокол № 3 от 27.08. 2020г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор АОУ УР «РОЦОД»
Р.Р. Бякова
Приказ № 100/2020 от 24.08. 2020г.



Дополнительная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности

«Маршрут успеха»

Возраст детей 14 – 18 лет
Срок реализации программы – 13 недель

Разработчик:
Поройкова Елена Михайловна,
педагог дополнительного образования
АОУ УР «РОЦОД»

Ижевск
2020 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Маршрут успеха» социально-педагогической направленности, имеет профильный уровень сложности и ориентирована на развитие soft skills компетенций, влияющих на показатели успешности выступлений школьников в олимпиадах и учебных конкурсах.

Социальный заказ. Данная программа предоставляет возможность повысить уровень подготовки к учебным конкурсам и олимпиадам за счет формирования универсальных soft skills компетенций:

- самоопределения школьников в своем выборе;
- повышения мотивации к высоким учебным результатам;
- создание системы целеполагания;
- создание системы физической и психо – эмоциональной регуляции;
- освоение инструментария повышения продуктивности мышления;
- интеграция в группы сверстников и ведения продуктивных коммуникаций.

Актуальность программы. Наиболее актуальными формами работы с одаренными детьми являются олимпиады. Основными целями и задачами олимпиад являются выявление и развитие творческих способностей у детей, определение у них интереса к научно-исследовательской деятельности, создание условий для поддержки одаренных детей.

Для успешного участия в олимпиаде важны не только глубокие предметные знания, но и психологическая готовность к участию в ней. Так как олимпиада проводится в четыре этапа: школьный, муниципальный, региональный и заключительный, необходимо понимать, что отношение к участию в каждом этапе отличается. Если старшеклассник достаточно легко и спокойно проходит первый - школьный этап - то каждый следующий дается ему с большим трудом и волнением. Для одаренных старшеклассников свойственно в целом обостренное восприятие действительности, которое в напряженной ситуации лишь усиливается. Проходя каждый новый этап участия в олимпиаде, у старшеклассников повышается не только самооценка, но и уровень тревожности.

Учеными установлено, что эмоциональное напряжение, в частности стрессовое состояние, влияет на физическое и психическое состояние личности. Причем у каждого это проявляется индивидуально: кого-то стресс активизирует, кого – то выводит из равновесия. Воздействие стресса на организм может проявляться по-разному. Так, интеллектуальное проявление стресса обычно характеризуется ухудшением концентрации внимания и памяти. Стресс может снижать мотивацию учебной или другой деятельности. Стресс нередко проявляется в виде беспокойства, рассеянности, импульсивных и непродуманных решений. Он влияет на жизнедеятельность всего организма, может вызвать головные боли, учащение сердцебиения и общую утомляемость. В этой связи очень

важно научить старшеклассников навыкам управления своими эмоциональными состояниями, способам эмоциональной регуляции при подготовке или во время олимпиады.

В процессе подготовки одаренного ребенка необходимо исходить прежде всего из его индивидуальности. Помочь учащемуся выработать свой индивидуальный стиль деятельности, наполнить деятельность личностным смыслом, справиться с повышенными учебными нагрузками в условиях конкурсной оценки.

Цель программы:

Подготовить учащихся к условиям повышенных эмоциональных, интеллектуальных и физических нагрузок в условиях соревновательной учебной деятельности.

Задачи:

1. Создать мотивацию на достижение личного результата в соревновательной учебной деятельности
2. Осознать свой выбор, ресурсы и спланировать цели участия в конкурсе
3. Диагностировать психоэмоциональное состояние перед соревнованиями и дать рекомендации по коррекции этих состояний
4. Освоить приемы по преодолению стрессовых ситуаций
5. Освоить приемы тайм – менеджмента подготовительного периода соревнований и во время соревнований
6. Сформировать навыки уверенного поведения в условиях учебного стресса
7. Освоить коммуникативные навыки и принципы ведения коммуникаций
8. Освоить способы развития системного и креативного мышления
9. Усилить продуктивность мышления за счет компьютерных тренажеров
10. Освоить методы нервно – мышечной релаксации через арт-терапевтические техники и техники телесной терапии.

Программа составлена на основе теоретико-методологических разработок отечественных ученых в области стрессоустойчивости: В.А. Абабков, Л.М. Аболин, А.А.Баранов, В.А. Бодров, Б.Х. Варданян, М.Ю. Денисов, Л.Г. Дикая, П.Б Зильберман, О.А. Конопкин, Г.И. Косицкий, Л.В. Куликов, А.В. Либин, А.В. Либина, А.Ю. Маленова, К.И. Погодаев, А.А. Реан, С.В. Субботин, Ю.В.Щербатых и др.

Отличительная особенность программы состоит в том, что проводится на основе компьютерной диагностики психоэмоциональных состояний учащихся. Практическая часть занятий строится с учетом результатов этой диагностики.

В процессе программы участники вырабатывают психологическую устойчивость к учебному стрессу на разных уровнях: мотивационном, организационном, социально-коммуникативном, поведенческом, когнитивном, физическом, креативном.

Программа может проводиться для учащихся в полном объеме пяти учебных модулей: «Мотивация на успех», «Стрессоустойчивость и самоорганизация», «Эффективные коммуникации», «Продуктивное мышление», «Телесные и арт-терапевтические техники нервно – мышечной релаксации». А также по выбору отдельных актуальных модулей и тем.

Адресаты программы учащиеся общеобразовательных организаций 8-11 классов (14-18 лет), участвующие в подготовительной программе подготовки к олимпиадам и учебным конкурсам.

Объем и срок освоения программы. Программа состоит из 5 учебных модулей. Общий объем программы – 52 часа (из них - 12 часов индивидуальных консультаций с учащимися и родителями). Продолжительность программы 13 недель (2 месяца), 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия 45 минут с 10 минутным перерывом. Консультации проводятся по индивидуальной договоренности родителей учащихся и психологами центра.

Состав группы. Группы могут быть одно- или разновозрастными, смешанными или однополюсными. Для более успешного усвоения курса количество детей в группе до 18 человек.

При реализации программы используются следующие *формы обучения*:

- коллективные (фронтальные);
- групповые (звеньевые);
- индивидуальные.

Методы обучения

- словесные (мини - лекции, монолог, диалог, групповые обсуждения, дебаты, мозговой штурм);
- наглядные (демонстрации видео, таблиц, рисунков, фотографий и т.п.);
- практические (дидактические и сюжетно-ролевые игры, графические работы в арт-терапевтических техниках; творческие задания, оздоровительная гимнастика)
- информационно – технологические (компьютерный диагностический комплекс «Эффектон»);
- индивидуальная работа;
- консультационная работа.

Для реализации программы привлекаются педагоги – психологи АОУ УР «РОЦОД», педагоги – психологи общего образования, педагоги дополнительного образования, преподаватели высших учебных заведений.

Педагоги, психологи, ведущие тематических модулей разрабатывают и организуют реализацию образовательной программы, программно-методического обеспечения, проводят занятия, индивидуальные консультации в очной форме, а также несут ответственность за выполнение образовательной программы.

Вводное занятие		
1.Модуль «Мотивация на успех»		
2.Модуль «Стрессоустойчивость и самоорганизация»		
3.Модуль «Эффективные коммуникации»		
4.Модуль «Продуктивное мышление»		
5. Модуль «Телесные методы нервно-мышечной релаксации»		
Тема:	Преподаватели	Должность
Вводное занятие	Поройкова Е.М.	психолог АОУ УР «РОЦОД»
1. Модуль «мотивация на успех»		
1.1.Мотивационное тестирование на комплексе «Эффектон»	Поройкова Е.М. Каперская Е.Н. Вишнякова Н.Ю. Бабина Н.С.	психологи АОУ УР «РОЦОД»
1.2. Личные потребности и ценности. Интерпретация результатов диагностики.	Каперская Е.Н.	психолог АОУ УР «РОЦОД», руководитель отдела по выявлению и сопровождению одаренных детей
1.2. «Выбор, ресурс, цель»	Каперская Е.Н.	психолог АОУ УР «РОЦОД», руководитель отдела по выявлению и сопровождению одаренных детей
2. Модуль «стрессоустойчивость и самоорганизация»		
2.1. Диагностика психоэмоциональных состояний – комплекс «Эффектон» (по выбору из предлагаемого списка диагностических тестов)	Поройкова Е.М. Каперская Е.Н. Вишнякова Н.Ю. Бабина Н.С.	психологи АОУ УР «РОЦОД»

2.1. Индивидуальные консультации по результатам диагностики и рекомендации по коррекции психоэмоциональных состояний	Поройкова Е.М. Каперская Е.Н. Вишнякова Н.Ю. Бабина Н.С.	психологи АОУ УР «РОЦОД»
2.2. Стресс - менеджмент	Львов Д.Е.	кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной психологии и конфликтологии
2.3. Тайм - менеджмент	Львов Д.Е.	кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной психологии и конфликтологии
3. Модуль «Эффективные коммуникации»		
3.1. Тренинг эффективной коммуникации	Митрошина Т.М.	руководитель межрегиональной тьюторской ассоциации УР, руководитель тьюторской службы АОУ УР «РОЦОД»
3.2. Тренинг уверенного поведения	Гильманова.Г.В.	психолог АМОУ «Гуманитарный лицей» г. Ижевск.
3. Модуль «Продуктивное мышление»		
4.1. Системное мышление	Сарычева Т.С.	кандидат психологических наук, руководитель психологической службы АМОУ «Гуманитарный лицей» г. Ижевск.
4.1. Креативное мышление	Гильманова Г.В.	психолог АМОУ «Гуманитарный лицей» г. Ижевск.
4.2. Работа на тренажерном компьютерном комплексе по развитию когнитивных функций	Поройкова Е.М. Каперская Е.Н. Вишнякова Н.Ю. Бабина Н.С.	психологи АОУ УР «РОЦОД»
5. Модуль «Телесные и арт-терапевтические техники нервно – мышечной релаксации»		
5.1. Образовательная кинезиология	Гильманова Г.В.	психолог АМОУ «Гуманитарный лицей» г. Ижевск.

5.2. Арт-терапевтическая техника «Интегральная графика»	Поройкова Е.М.	психолог АОУ УР «РОЦОД»
5.3. Оздоровительная система целостного движения «Белояр»	Хазиахметова Я.Н.	Сертифицированный тренер оздоровительной системы «Белояр»

2. Планируемые результаты

Личностные результаты

- учащиеся осознают свои личные ресурсы, способности, желания в условиях предстоящей соревновательной деятельности;
- сформулируют личные цели соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- оценят уровень своего психоэмоционального предсоревновательного состояния
- составят индивидуальный список способов преодоления стрессовых ситуаций;
- освоят способы самоорганизации жизни в подготовительный и соревновательный период;
- освоят методы снятия психоэмоционального напряжения в пост соревновательный период.

Метапредметные результаты

- освоят методы снятия страха публичных выступлений;
- отработают способы эффективной коммуникации на практике;
- на практике освоят приемы системного и креативного мышления;
- повысят функциональный уровень когнитивных функций сознания;
- освоят систему упражнений снятия психоэмоционального напряжения на физическом уровне;
- освоят творческие техники трансформации состояний от нежелательных, провоцирующих стресс, к эффективным и продуктивным состояниям, влияющим на оптимальную соревновательную работоспособность.

3. Организационно-педагогические условия

Общие требования к обстановке:

- Для проведения занятий необходимы учебные аудитории с партами и стульями, оснащенные компьютером, проектором и экраном. Одновременно в аудитории должна быть возможность создать пространство для активных упражнений и передвижения участников.
- Для проведения индивидуальных консультаций с участниками программы и родителями должна быть отдельная комната.
- Для работы на диагностическом комплексе «Эффектон» необходимо помещение, где можно свободно рассадить участников группы для индивидуальной работы на компьютере.
- Занятия по оздоровительной системе «Белояр» проводятся в небольшом помещении, где можно заниматься физическими упражнениями.

Материально-техническое обеспечение:

- Канцтовары (листы А-4, ручки, наборы цветных карандашей, фломастеров, маркеров, папки скоросшиватели по числу участников)
- Флипчарт (в комплекте бумага и маркеры)
- Технические средства (компьютер с проектором, экран, персональные компьютеры с диагностическим комплексом «Эффектон», принтер, фотоаппарат и др.)
- Коврики для спортивных занятий

4. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Форма (аттестации) контроля
			Теория	Практика	
	<i>Вводное занятие</i>	1	1		Обозначены задачи развития по модулям
1.	Модуль «Мотивация на успех»	7	2	5	Сформулирована цель участия в соревнованиях, есть желание реализовать поставленную цель, наличие плана реализации цели
1.1.	Мотивационное тестирование на компьютерном комплексе «Эффектон»	2		2	Результаты тестирования
1.2.	Личные потребности и ценности. Интерпретация результатов диагностики.	2	1	1	
1.3.	«Выбор, ресурс, цель»	3	1	2	1. Сформулирована цель участия в соревнованиях 2. Составлена дорожная карта подготовки к соревнованиям
2.	Модуль «Стрессоустойчивость и самоорганизация»	18	2	16	Сформулированы способы коррекции психо-эмоциональных состояний на индивидуальной консультации, составлен план успешного выступления на основе инструментов тайм менеджмента
2.1.	Диагностика психоэмоциональных состояний – комплекс «Эффектон» (по выбору из предлагаемого списка диагностических тестов)	2		2	Результаты тестирования
2.2.	Индивидуальные консультации по результатам диагностики личной мотивации и психо-эмоциональному состоянию	12		12	Индивидуальные рекомендации по коррекции психоэмоциональных состояний
2.3.	Стресс - менеджмент	2	1	1	Составлен список инструментов стресс менеджмента

2.4.	Тайм - менеджмент	2	1	1	Составленный план успешного выступления
3.	<i>Модуль «Эффективные коммуникации»</i>	12	2	10	Оценка публичного выступления по 4 бальной шкале
3.1.	Тренинг эффективной коммуникации	6	1	5	Экспертная оценка публичного выступления участников перед аудиторией
3.2.	Тренинг уверенного поведения	6	1	5	
4.	<i>Модуль «Продуктивное мышление»</i>	8	2	6	Оценка сформированного списка способов, влияющих на продуктивность мышления
4.1.	Системное мышление	2	1	1	Оценка задач - кейсов
4.2.	Креативное мышление	2	1	1	Оценка творческих заданий
4.3.	Работа на тренажерном компьютерном комплексе по развитию когнитивных функций	4		4	Результаты тестов – тренажеров
5.	<i>Модуль «Телесные и арт-терапевтические техники нервно – мышечной релаксации»</i>	6	1,5	4,5	Список освоенных техник саморегуляции
5.1.	Образовательная кинезиология	2	0,5	1,5	
5.2.	Арт-терапевтическая техника «Интегральная графика»	2	0,5	1,5	Оценка 3 творческих работ в технике интегральной графики
5.3.	Оздоровительная система целостного движения «Белояр»	2	0,5	1,5	
	Итого:	52	10,5	41,5	

5. Формы аттестации

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются скомплектованные в папку промежуточные результаты образовательных модулей:

Вводное занятие – план программы

1 модуль – результаты мотивационного тестирования, сформулированная цель участия в соревнованиях, составленная дорожная карта подготовки к соревнованиям

2 модуль – результаты психо - эмоциональной диагностики, план успешного выступления, список инструментов стресс менеджмента

3 модуль – экспертная оценка публичного выступления

4 модуль - результаты тестов – тренажеров, оценка преподавателя решенных задач - кейсов

5 модуль – список техник саморегуляции и оценка преподавателем работ арт – терапевтической сессии.

6. Содержание

1. Модуль «Мотивация на успех»

Теория:

На мини – лекции тренингового занятия участники рассмотрят понятия природных и приобретенных возможностей, рассмотрят цепочку проблема – желания – мечта – цель, познакомятся с техникой картирования ресурсов и маршрутов, обсудят основы личного выбора.

Практика:

- компьютерная диагностика личной мотивации на диагностическом комплексе «Эффектон»;
- упражнения психологического тренинга на основе теории модуля.

2. Модуль «Стрессоустойчивость и самоорганизация»

Теория:

На мини – лекции тренингового занятия участники рассмотрят понятие стресса, этапы стресса и управление стрессом на каждом этапе. Познакомятся с техниками, приемами, инструментами предупреждения стресса, основами тайм – менеджмента.

Практика:

- диагностика психоэмоциональных состояний на компьютерном диагностическом комплексе «Эффектон». Список диагностических тестов прилагается в приложении к программе;
- индивидуальные консультации психолога с рекомендациями по коррекции психоэмоциональных состояний в период подготовки к учебным соревнованиям;
- экспресс-аудит персонального стресса;
- освоение техник оперативной саморегуляции в день олимпиады и техники «боевого транса» - мобилизация на результат;
- знакомство с приемами снятия напряжения после олимпиады;
- планирование времени подготовки к конкурсу:
 1. расставление приоритетов
 2. составление распорядка дня в период подготовки и во время соревнований
 3. составление плана успешного выступления на соревнованиях и приемы выполнения этого плана
 4. знакомство с понятием «свой тайм-стиль».
 5. отработка простых техник управления временем.

3. Модуль «Эффективные коммуникации»

Теория:

На мини- лекции участники рассмотрят особенности страха публичных выступлений. Познакомятся с технологией развития критического мышления. Рассмотрят структуру

аргумента и доказательства в коммуникациях. Рассмотрят методы саморегуляции в условиях оценивания (экзамены, выступления, соревнования).

Практика:

- публичный монолог и диалог;
- приемы саморегуляции в условиях оценочного стресса.

4. Модуль «Продуктивное мышление»

Теория:

На мини – лекции участники рассмотрят понятие системного мышления, особенности и актуальности системного мышления в современных условиях жизни. Рассмотрят и разберут примеры системного решения задач. Познакомятся с понятием «креативное мышление», как способа видеть нестандартные решения интеллектуальных и поведенческих задач.

Практика:

- тесты-тренажеры по выбору: пространственное восприятие, восприятие времени, зрительно-моторная и аудио - моторная реакции, скорость реакции, волевая регуляция деятельности, интенсивность и устойчивость внимания в условиях монотонной деятельности, устойчивость интеллектуального внимания, переключение и распределение внимания, деятельность в условиях дефицита времени и информации, помехоустойчивость умственной деятельности, избирательность интеллектуального внимания;
- решение кейсов с использованием приемов системного мышления;
- тренировка беглости, гибкости, оригинальности мышления.

5. Модуль «Телесные и арт-терапевтические техники нервно – мышечной релаксации»

Теория:

На занятиях участники познакомятся с основами психологической кинезиологии, арт – терапевтической техникой «интегральная графика», древнеславянской системы «Белояр»

Практика:

- освоение комплекса гимнастики для мозга, повышающей работоспособность умственной деятельности при интенсивных интеллектуальных и эмоциональных нагрузках
- освоение техник «интегральной графики», с помощью которых можно по своему выбору и желанию трансформировать одно состояние в другое. Например, тревогу поменять на уверенность, злость на радость и т.д
- освоение комплекса физических упражнений древнеславянской системы «Белояр», которая знакомит с понятием правильного и целостного движения, влияющего на гармонизацию психофизического состояния человека и преодоления стрессовых ситуаций.

7. Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы

Сроки реализации программы	13 недель		Всего учебных недель
1 год	У	А, ИА	13

Условные обозначения:

У – учебные занятия по расписанию

А – аттестация (текущая, промежуточная)

ИА – итоговая аттестация

8. Оценочные материалы

В приложении к программе курса прилагается таблица тестов компьютерного диагностического комплекса «Эффектон». В программе используется 3 направления диагностических тестов:

1. Диагностика мотивации
2. Диагностика психо-эмоциональных состояний
3. Тесты тренажеры для развития когнитивных функций

Результаты тестов выводятся в личной учетной записи участника, проходившего тест. Результаты мотивационного и психо-эмоционального тестирования индивидуально обсуждаются на консультации с участником и его родителями. По результатам теста, психолог дает рекомендации по коррекции психо-эмоциональных состояний во время подготовки к соревнованиям и во время высоких, интеллектуальных соревновательных нагрузок.

Итоговая оценка курса участников программы будет выводиться на основе оценочной таблицы по пяти модулям и вводного занятия

Система оценки учебных модулей измеряется в бальной системе.

1. Вводное занятие: на занятии презентации курса и учебных модулей учащийся обозначил свои задачи по темам учебных модулей. За каждую поставленную задачу ставится 1 бал. По окончании курса, если задача выполнена, то учащийся получает еще 1 дополнительный бал за каждую выполненную задачу.

2. Модуль 1 «Мотивация на успех»:

- Пройдена диагностика модуля – 1 б

- Сформулирована цель участия в учебных соревнованиях – Цель сформулирована (3б), цель сформулирована и записана, но нет четкой формулировки (2б), цель сформулирована абстрактно, не прописана на бумаге (1б), цель не сформулирована (0б)

- Составлена дорожная карта реализации цели выступления – дорожная карта составлена (3б), дорожная карта составлена частично (2б), есть отдельные наброски карты (1б), карта не составлена (0б)

3. Модуль 2 «Стрессоустойчивость и саморегуляция»:

- Пройдено тестирование психо-эмоциональных состояний – (1б)
- Проведена индивидуальная консультация, совместно с учащимся обозначены способы регуляции психо-эмоциональных состояний – (1б)
- Составлен план успешного выступления на основе инструментов тайм менеджмента – план составлен (3б), план составлен неполностью – (2б), записаны 1-2 пункта плана – (1б), план не составлен (0б)
- Составлен список инструментов стресс – менеджмента – расширенный список (3б), 5-6 пунктов (2б), 1-2 пункта (1б), список не составлен (0б)

4. Модуль 3 «Эффективные коммуникации»:

- экспертная оценка публичного выступления перед аудиторией – активен во время выступлений, использует аргументы и контр аргументы, быстро отвечает на вопросы, задает тематические вопросы противоположной стороне (4б) , есть незначительная потеря коммуникации во время выступления (3б), значительная потеря коммуникации во время выступления (2б), выступить вышел, но молчит во время коммуникации – (1б), не вышел на коммуникации (0б)

5. Модуль 4 «Продуктивное мышление»:

- работа на тесте- тренажере (1б)
- все задачи – кейсы по системному мышлению решены (3б), кейсы решены с незначительными ошибками (2б), кейсы решены, но много ошибок (1б), кейсы не решал (1б)

6. Модуль 5 «Телесные и арт-терапевтические техники нервно – мышечной релаксации»:

- оценка творческих работ интегральной графики. Сделаны 3 работы по правилам графики (3б), сделана 1-2 работы или не соблюдены все правила создания работы (2б), работы недоделаны (1б), работы не сделаны (0б)
- составлен список физических упражнений для психо-эмоциональной регуляции. Список составлен и записан (2б), список не записан, но может назвать и показать техники для саморегуляции (1б), не может назвать техники саморегуляции, которые проходили в 5 модуле.

9. Методические материалы

№	Тематические модули программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое и материальное оснащение занятий	Формы подведения итогов
	Вводное занятие	Вводная лекция по содержанию курса	словесные, наглядные	План курса, правила занятий, список педагогов программы	Компьютер, проектор, канцтовары, флипчарт	Список запросов учащихся по тематическим модулям
1.	Модуль «Мотивация на успех»	1. Мотивационное тестирование 2. Психологический тренинг	1. Информационно – технологические 2. Словесные 3. Наглядные 4. Практические	1. Компьютерные тесты 2. Презентация тренинга	Компьютер, проектор, принтер, канцтовары, флипчарт	1. Мотивационная диагностика 2. Цели конкурсных выступлений учащихся 3. Дорожная карта подготовки к соревнованиям
2.	Модуль «Стрессоустойчивость и самоорганизация»	1. Психо-эмоциональное тестирование 2. Психологический тренинг	1. Информационно – технологические 2. Словесные 3. Наглядные 4. Практические	1. Компьютерные тесты 2. Презентация тренинга 3. Методические материалы тренинга	Компьютер, проектор, принтер, канцтовары, флипчарт	1. Психо-эмоциональная диагностика 2. План успешного выступления 3. Список инструментов стресс-менеджмента

			5.Индивидуальные консультации			
3.	Модуль «Эффективные коммуни-кации»	1.Мини-лекции 2.Публичные монологи 3. Дебаты 3.Психологический тренинг	1. Словесные 2. Наглядные 3. Практические 4. Индивидуальная работа	1. Презентация тренинга 2. Карточки структуры дебатов 3.Методические материалы тренинга	Компьютер, проектор, принтер, канцтовары, флипчарт	Экспертная оценка публичного выступления участников
4.	Модуль «продуктивное мышление»	1.Занятие на тестах-тренажерах 2.Мини- лекции 3.Психологический тренинг 4.Решение задач - кейсов	1. Информационно – технологические 2. Словесные 3. Наглядные 4. Практические	1. Тесты – тренажеры 2. Презентация тренинга 3.Карточки с задачами - кейсами	Компьютер, проектор, принтер, канцтовары, флипчарт	1.Тесты-тренажеры 2. Оценка задач- кейсов
5.	Модуль «Телесные и арт – терапевтические техники нервно – мышечной релаксации»	1.Арт – терапевтические техники 2.Психологический тренинг	1. Информационно – технологические 2. Словесные 3. Наглядные 4. Практические	1. Презентация тренинга 2. Работы в технологии интегральной графики	Компьютер, проектор, принтер, канцтовары, флипчарт, коврики для фитнеса	1.Список техник саморегуляции 2.Оценка творческих работ

		3.Оздоровительный физический комплекс				
--	--	---------------------------------------	--	--	--	--

10. Список литературы

Основная учебная литература для обучающихся

1. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2011. – 782 с
2. Сандомирский М. Е. Защита от стресса. Телесные технологии. – СПб.: Питер, 2010. – 256 с.
3. Гин А. А., Андржеевская И. Ю. 150 творческих задач о том, что нас окружает: учеб.-методич. пособие. – М.: ВИТА-ПРЕСС, 2010.
4. Гин А. А., Кавтрев А. Ф. Объяснить необъяснимое: Серия «Библиотека Мир 2.0». – М.: ВИТА-ПРЕСС, 2012.
5. Свини Л. Б. Сборник игр для развития системного мышления / Л. Б. Свини, Д. Л. Медоуз. М. : Изд-во «Просвещение», 2007. 288 с.
6. Дебаты/пособие для учащихся и педагогов/. М.: Наука, 2001

Список литературы для педагогов

1. Абрамова Г.С. Практикум по возрастной психологии: Учеб. пособие для студентов вузов. - 2-е изд., стереотип. - М., 1999. - 320 с.
2. Амонашвили Ш. А. Обучение, оценка, отметка. - М.: Просвещение, 1980.
3. Еремкин А.И. Школа одаренности. Тайна рождения гениев.-М.: ООО «АиФ Принт», 2003.
4. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса: практикум по психологии. – СПб.: Питер, 2010. – 336 с.
5. Гин А., Баркан М. Фактор успеха: учим нестандартно мыслить. – М.: ВИТА-ПРЕСС, 2016.
6. О'Коннор, Дж. Искусство системного мышления. Необходимые знания о системах и творческом подходе к решению проблем / Дж. О'Коннор, Й. Макдермотт. М. : Альпина Бизнес Букс, 2006. 256 с.
7. Абрамова В.Е. Психическая регуляция нравственно-делового общения подростков: Автореф. дис. канд. психол. наук. - М., 2001. - 29 с.
8. Введенская Л.А., Павлова Л.Г. Деловая риторика: Учебное пособие. - Ростов н/Д.: Март, 2001. - 512 с.
9. Пашкевич С. Дебатный Клуб старшеклассников/пособие для начинающего тренера/. Екатеринбург, Дом Учителя, 2003.
10. Бальсевич В.К.: Очерки по возрастной кинезиологии человека. - М.: Советский спорт, 2009.
11. С.В. Жуков «Реабилитационный комплекс упражнений по системе естественного движения Белояр» (Методические материалы).

Мотивационная диагностика

Раздел модуля	Название теста	Содержание теста	Примечания
Мотивация 14-16 лет			
	(14+) ТЕСТ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ МЕХРАБИ-АНА (ТМД)	Опросник предназначен для выявления структуры мотивации и преобладания в личности одного из двух обобщенных устойчивых мотивов личности: мотива стремления к успеху и мотива избегания неудачи у взрослых.	
	(10-15) АНКЕТА ШКОЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ Н. Г. ЛУСКАНОВОЙ	Анкета предназначена для выявления уровня мотивации к школьному обучению.	
Мотивация – 16-18 лет			
	(14+) ТЕСТ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ МЕХРАБИ-АНА (ТМД)	Опросник предназначен для выявления структуры мотивации и преобладания в личности одного из двух обобщенных устойчивых мотивов личности: мотива стремления к успеху и мотива избегания неудачи у взрослых.	
	(16+) ОПРОСНИК "КОНСТРУКТИВНОСТЬ МОТИВАЦИИ" А. А. РЕАНА И О. П. ЕЛИСЕЕВА	Опросник может быть использован для непосредственного диагностирования индивидуальных различий людей по отношению к четырем основным типам мотивации, различающимся качеством (характером) конструктивной мотивации человека, индуцируемой особенностями его взаимодействия с внешним миром.	

Диагностика психо-эмоциональных состояний

Диагностика психоэмоциональных состояний 14-16 лет			
	(7-15) ТЕСТ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ФИЛЛИПСА	Тест является инструментом для изучения уровня тревожности, связанной со школой, и ее отдельных факторов — переживание социального стресса, страх ситуации проверки знаний и пр.	
	(10) ПСИХОГЕОМЕТРИЧЕСКИЙ ТЕСТ	Опросник позволяет мгновенно определить форму или тип личности, дать подробную характеристику личных качеств и особенностей поведения на обычном, понятном каждому языке, составить сценарий поведения для каждой формы личности в типичных ситуациях.	
	(10-16) ШКАЛА ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ (А. М. ПРИХОЖАН)	Опросник предназначен для диагностики уровня личностной тревожности.	
	(12+) СТИЛЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ	Методика предназначена для диагностики развития индивидуальной саморегуляции.	
Текущее состояние. Тесты: Психологическое тестирование текущего состояния	(5+) ЦВЕТОВОЙ ТЕСТ ЛЮШЕРА	Диагностика нервно-психического состояния (существующая ситуация, источник стресса, проблемы); прогноз работоспособности (уровень продуктивности нервно-психического напряжения, уровень мобилизованности физических и психических ресурсов, вероятное поведение в экстремальной ситуации). Для профессионального отбора, психологического консультирования, профориентации.	
	(12+) ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНЫЕ ШКАЛЫ ЭМОЦИЙ (по К. Изарду)	Диагностика самочувствия испытуемого, изучение его эмоциональной сферы.	
	(12+) САМООЦЕНКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ	Методика предназначена для диагностики таких психических состояний, как тревожность,	

		фрустрация, агрессивность, ригидность.	
Диагностика психоэмоциональных состояний 16-18 лет			
	(16+) ШКАЛА ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СПИЛБЕРГЕРА (адаптация Ю. Л. Ханина)	Диагностика уровня личностной тревожности. Для профессионального отбора, психологического консультирования, профориентации.	
	(16+) ЛИЧНОСТНАЯ ШКАЛА ПРОЯВЛЕНИЙ ТРЕВОГИ (МЕТОДИКА ТЕЙЛОРА)	Представляет собой опросник, позволяющий определить уровень тревожности как относительно устойчивого свойства личности.	
	(16+) ОПРОСНИК «НЕВРОТИЧЕСКИЕ ЧЕРТЫ ЛИЧНОСТИ» (НЧЛ)	Методика направлена на выявление эмоционально-аффективных и социально-психологических свойств личности, связанных с развитием невротических, невроз подобных и психосоматических нарушений.	
	(10) ПСИХОГЕОМЕТРИЧЕСКИЙ ТЕСТ	Опросник позволяет мгновенно определить форму или тип личности, дать подробную характеристику личных качеств и особенностей поведения на быденном, понятном каждому языке, составить сценарий поведения для каждой формы личности в типичных ситуациях.	
	(16+) МНОГОУРОВНЕВЫЙ ЛИЧНОСТНЫЙ ОПРОСНИК "АДАПТИВНОСТЬ" (МЛО)	Диагностика адаптивности испытуемого по следующим параметрам: адаптивные способности, нервно-психическая устойчивость, моральная нормативность.	
	(16+) МЕТОДИКА МНОГОСТОРОННЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ (ММИЛ) ПО Ф. Б. БЕРЕЗИНУ	Один из вариантов русскоязычной адаптации методики ММРІ, выполненный Ф.Б.Березиным и коллегами. Комплексное исследование особенностей личности, прогнозирование поведенческих реакций в различных ситуациях (работа, семья, учебная деятельность, развитие и пр.), тенденций развития патопсихологических черт.	
	(10-16) ШКАЛА ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ (А. М. ПРИХОЖАН)	Опросник предназначен для диагностики уровня личностной тревожности.	

	(12+) СТИЛЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ	Методика предназначена для диагностики развития индивидуальной саморегуляции.	
Текущее состояние. Тесты: Психологическое тестирование текущего состояния	(16+) САМОЧУВСТВИЕ, АКТИВНОСТЬ, НАСТРОЕНИЕ	Экспресс-диагностика психологического состояния. Для профессионального отбора, психологического консультирования, профориентации.	
	(16+) СИТУАТИВНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ	Экспресс-диагностика уровня ситуационной тревожности. Для профессионального отбора, психологического консультирования, профориентации.	
	(5+) ЦВЕТОВОЙ ТЕСТ ЛЮШЕРА	Диагностика нервно-психического состояния (существующая ситуация, источник стресса, проблемы); прогноз работоспособности (уровень продуктивности нервно-психического напряжения, уровень мобилизованности физических и психических ресурсов, вероятное поведение в экстремальной ситуации). Для профессионального отбора, психологического консультирования, профориентации.	
	(12+) ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНЫЕ ШКАЛЫ ЭМОЦИЙ (по К. Изарду)	Диагностика самочувствия испытуемого, изучение его эмоциональной сферы.	
	(16+) ДИАГНОСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ЛИЧНОСТИ	Методика предназначена для диагностики уровня эмоционального выгорания.	
	(12+) САМООЦЕНКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ	Методика предназначена для диагностики таких психических состояний, как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.	

Диагностические тренажеры развития когнитивных функций

Развитие когнитивных функций на тестах - тренажерах			
Ягуар. Внимание. Восприятие.	Тест "Бюро точного времени" Точность восприятия пространства	Точность восприятия пространственных признаков. Оценка точности восприятия пространства. Тренировка пространственного восприятия.	
	Тест "Рыбалка" Точность восприятия времени	Точность восприятия временных интервалов. Оценка точности восприятия времени. Тренировка восприятия времени.	
	Тест "Тир" Скорость простой зрительно-моторной реакции	Скорость простой зрительно-моторной реакции. Оценка времени индивидуальных реакций и среднего времени зрительно-моторной реакции. Функциональное состояние зрительного анализатора. Тренировка сенсомоторных процессов.	
	Тест "Дуэль" Скорость простой аудио-моторной реакции	Скорость простой аудио-моторной реакции. Оценка времени индивидуальных реакций и среднего времени аудио-моторной реакции. Функциональное состояние слухового анализатора. Тренировка сенсомоторных процессов.	
	Тест "Каскадер" Точность реакции на движущийся объект	Оценка точности динамического глазомера. Оценка уравновешенности или доминирования возбуждательных/тормозных процессов в ЦНС на основании соотношения опережающих и запаздывающих реакций. Тренировка сенсомоторных процессов.	
	Тест "Дятел" Тэппинг-тест – Сила и лабильность нервной системы. Теппинг-тест. Стабильность двигательной активности	Теппинг-тест. Оценка динамической мышечной работоспособности. Оценка скорости и устойчивости психомоторных процессов. Оценка силы и лабильности нервной системы. Определение ведущей руки.	

		Тренировка волевой регуляции деятельности.	
	Тест "Часовой" Бдительность – реагирование на редкие значимые раздражители. Уровень бдительности	Бдительность. Оценка способности к поддержанию интенсивного внимания в условиях монотонной деятельности при дефиците значимой информации. Тренировка бдительности и устойчивости к монотонии.	
	Тест "Охота" Стабильность сенсомоторики	Стабильность сенсомоторных процессов. Оценка стабильности времени индивидуальных зрительно-моторных реакций при изменении положения объекта в поле зрения. Тренировка устойчивости сенсорного внимания.	
	Тест "В банке" Стабильность умственной деятельности	Стабильность умственной деятельности. Оценка стабильности умственной работоспособности во времени. Тренировка устойчивости интеллектуального внимания.	
	Тест "На почте" Работоспособность при дефиците времени	Работоспособность при дефиците времени. Оценка успешности сенсомоторной деятельности в условиях возрастающего дефицита времени на выполнение заданий. Тренировка психологической устойчивости.	
	Тест "Клад" Работоспособность при дефиците информации	Работоспособность при дефиците информации. Оценка успешности умственной деятельности в условиях дефицита информации. Тренировка логического мышления.	
	Тест "Светофор" Помехоустойчивость сенсомоторики	Помехоустойчивость сенсомоторных процессов. Оценка помехоустойчивости сенсомоторной деятельности. Тренировка помехоустойчивости сенсорного внимания.	
	Тест "Экзамен"	Помехоустойчивость умственной работоспособности	
Развитие внимания, изучение свойств и видов внимания — объем, концентрация внимания и др.	Тест "Разведчик" Психологическое тестирование объема внимания	Оценка объема внимания и диагностика внимания в тесте производится по количеству правильных ответов. Возможна работа в режиме тренировки и развития внимания при повторном прохождении теста.	

Связь: мышление, внимание и память.	Тест "Анаграмма" Психологическое тестирование избирательности внимания	Аналог теста Мюнстерберга. Тестирование, тренировка и развитие избирательности интеллектуального внимания.	
	Тест "Калейдоскоп" Психологическое тестирование избирательности внимания	Аналог теста "Круг Когана". Оценка избирательности сенсорного внимания. Тестирование, тренировка и развитие избирательности сенсорного внимания.	
	Тест "Корректор" Психологическое тестирование интенсивности внимания. Корректурная проба Бурдона	Аналог корректурной пробы Бурдона. Тестирование, тренировка и развитие интенсивности и устойчивости внимания. Скорость и качество выполнения теста.	
	Тест "Бухгалтер" Психологическое тестирование переключения внимания. Тест Иоселиани	Аналог теста Иоселиани. Оценка переключаемости интеллектуального внимания. Тестирование, тренировка и развитие переключения внимания.	
	Тест "Чет-нечет" Психологическое тестирование устойчивости внимания	Аналог теста Кузнецова. Оценка устойчивости внимания. Тестирование, тренировка и развитие устойчивости внимания. Коэффициент вариации. Скорость и качество выполнения теста.	
	Тест "Штурман" Психологическое тестирование устойчивости внимания	Оценка устойчивости сенсорного внимания. Тестирование, тренировка и развитие устойчивости сенсорного внимания. Скорость и качество выполнения теста. Аналог теста Рисса.	
	Тест "Таблицы Шульте" Психологическое тестирование распределения и объема внимания	Оценка переключения (распределения) и объема внимания на основании среднего времени выполнения теста. Тестирование, тренировка и развитие переключения (распределения) и объема внимания.	
	Тест "Пропущенные числа" Психологическое тестирование распределения внимания	Оценка переключения (распределения) внимания производится на основании вычисления количества правильных ответов. Абсолютные значения переводятся в балльные оценки. Длительность теста не ограничена. Возможна тренировка переключения (распределения) внимания	

	Тест "Красное и черное" Психологическое тестирование переключения внимания	Оценка скорости и качества выполнения задания. Оценка переключаемости внимания. Тестирование, тренировка и развитие переключаемости внимания. Аналог теста красно-черные таблицы Горбова-Анфимова.	
	Тест Струпа Психологическое тестирование интенсивности и избирательности внимания	Оценка интенсивности и избирательности внимания производится на основании количества прочитанных слов и количества ошибок во время чтения. Абсолютные значения переводятся в балльные оценки. Возможна тренировка интенсивности и избирательности внимания.	
	Зоопарк (8-12 лет)	Углубленная диагностика основных свойств внимания в детском возрасте, в норме и при нарушениях внимания. Тренажер для тренировки интенсивности, устойчивости, помехоустойчивости, переключаемости внимания. Содержит 4 игровых теста.	