

**Индивидуальный предприниматель
Красникова Валентина Владимировна**

УТВЕРЖДЕНА

**Приказом ИП Красниковой В.В.
от 21.12.2023 № 1**

Красникова В.В.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа социально-гуманитарной направленности
«Гениальная уборка»**

Срок реализации программы: 11 недель (44 академических часа)

Категории обучающихся: женщины от 32 лет

Авторы-разработчики программы:

Красникова Валентина Владимировна,
член Совета семей, воспитывающих детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей при Министерстве
просвещения Российской Федерации,
женский коуч АСТФ, общественный деятель

2023 год

Москва

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Планируемые результаты освоения образовательной программы	5
3	Учебный план	6
4	Календарный учебный график	7
5	Содержание образовательной программы	8
6	Текущий контроль успеваемости	16
7	Итоговое контрольное мероприятие	17
8	Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы	18
9	Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательной программы	19

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативные правовые основания разработки образовательной программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Гениальная уборка» (далее – образовательная программа) разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

1.2. Содержание образовательной программы представлено в пояснительной записке, планируемых результатах освоения программы, учебном плане, календарном учебном графике, организационно-педагогических и материально-технических условиях реализации программы, учебно-методических материалах, обеспечивающих реализацию программы.

1.3. Актуальность образовательной программы обусловлена тем, что жизнь современного человека достаточно динамична, часто не хватает времени на себя, на свое развитие и хобби. Неумение планировать свое время – это серьезная проблема, которая затрудняет жизнь: человек недооценивает или переоценивает свое время, совершает ошибки при планировании, не знает, как эффективно организовать свое время. Все эти ошибки являются дополнительным стрессогенным фактором и создают препятствия для успешной самореализации. В результате освоения данной образовательной программы у обучающихся происходит осознание времени как важного условия успешности любой деятельности и формируется умение пользоваться инструментами организации времени.

1.4. Образовательная программа имеет социально-гуманитарную направленность.

Тайм-менеджмент и навыки планирования часто отождествляются с планированием времени исключительно для достижения социального и экономического успеха. На самом деле это не так. Жизнь современного человека очень динамична и именно способность управлять своим временем предопределяет будущее. Именно от нее в немалой степени зависит, что ждет человека – успех или провал. Время – незаменимый и невозобновляемый ресурс. Оно самый ценный актив. Его нельзя накопить и нельзя восстановить его потери. Все, что делается человеком, требует времени. Чем рациональнее будет использоваться время, тем большего добьется человек.

1.5. Цель образовательной программы состоит в удовлетворении индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а именно: создание благоприятных условий для формирования осознанного восприятия себя и своего времени и приобретение навыков в области тайм-менеджмента, планирования, мотивации, межличностных отношений.

1.6. Уровень освоения образовательной программы: стартовый.

1.7. Задачи образовательной программы:

Обучающие:

- научить эффективно применять знания из области тайм-менеджмента;
- научиться навыкам эффективного планирования;
- научиться соблюдать баланс во всех сферах жизни;
- научиться переходить от негативной мотивации к положительной;
- научиться видеть разницу между эффективностью и загнанностью;

– научиться правильно выстраивать межличностные отношения с противоположным полом.

Развивающие:

– формировать умения самоанализа и саморефлексии;
– развивать коммуникативные навыки;
– развивать осознанное отношение к своему времени, к своим жизненным ресурсам.

Воспитательные:

– стимулировать устойчивый интерес к саморазвитию и самодисциплине;
– формировать систему ценностей у обучающегося, включающую как социально значимые ценностные установки, так и индивидуальные.

1.8. Категории обучающихся – женщины от 32 лет.

1.9. Форма обучения: с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Дистанционные образовательные технологии, используемые для организации учебного процесса: занятия проходят с использованием системы дистанционного обучения на платформе «GetCourse», обеспечивающей учет контингента обучающихся.

1.10. Режим занятий: 2-4 академических часа в день. Обучение по программе предусматривает следующие виды учебных занятий: лекции, самостоятельное изучение материала. Для всех видов занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

1.11. Занятия проводятся в группах: минимальное количество обучающихся в одной группе – 6 человек.

1.12. Продолжительность (трудоемкость) обучения: Срок освоения образовательной программы составляет 11 недель (44 академических часа).

1.13. Итоговое контрольное мероприятие по итогам реализации образовательной программы проводится в форме индивидуального задания.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально-гуманитарной направленности «Гениальная уборка» обучающихся должны сформироваться следующие знания и умения:

Модуль	Знания	Умения
Модуль 1: Порядок в доме	<p>Знать, как мыслить категориями задач «Как мне это сделать?»</p> <p>Знать, как раскрыть свой потенциал</p> <p>Знать, как ставить цели</p> <p>Знать, как обнулить свои цели, страхи, недоделанные дела</p> <p>Знать, как планировать свое время</p>	<p>Уметь эффективно управлять своим временем</p> <p>Уметь применять навыки самокоучинга</p> <p>Уметь действовать строго по алгоритму</p> <p>Уметь чувствовать время</p>
Модуль 2: Порядок в голове	<p>Знать, как переходить от негативной мотивации к положительной</p> <p>Знать, как формировать внутреннюю мотивацию</p> <p>Знать, как восполнить внутренние ресурсы</p>	<p>Уметь ставить себе цели</p> <p>Уметь применять навыки самокоучинга</p> <p>Уметь накапливать ресурсы через скрытые неочевидные резервы</p>
Модуль 3: Порядок в сердце	<p>Знать мужскую психологию</p> <p>Знать, как выстраивать межличностные отношения с противоположным полом</p>	<p>Уметь применять полученные знания в выстраивании отношений с противоположным полом</p>

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально-гуманитарной направленности «Гениальная уборка»

№ п/п	Название модулей	Всего часов	В том числе		Форма промежуточного контроля
			Лекции	Самостоятельное изучение	
1	2	3	4	5	6
1	Модуль 1: Порядок в доме	14	7	7	Устный опрос
2	Модуль 2: Порядок в голове	14	7	7	Устный опрос
3	Модуль 3: Порядок в сердце	14	7	7	Устный опрос
4	Итоговое контрольное мероприятие	2	0	2	Индивидуальное задание
5	ИТОГО	44	21	23	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально-гуманитарной направленности «Гениальная уборка»

№ п/п	Наименование модулей	Виды учебной нагрузки	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя	7 неделя	8 неделя	9 неделя	10 неделя	11 неделя	всего часов
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Модуль 1: Порядок в доме	Лекции	2	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	14
		Самостоятельное изучение материала	2	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	
2	Модуль 2: Порядок в голове	Лекции	0	0	0	1	2	2	2	0	0	0	0	14
		Самостоятельное изучение материала	0	0	0	1	2	2	2	0	0	0	0	
3	Модуль 3: Порядок в сердце	Лекции	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2	1	14
		Самостоятельное изучение материала	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2	1	
7	Итоговое контрольное мероприятие	Лекции	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
		Самостоятельное изучение материала	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	
ИТОГО:			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44

Реализация образовательной программы проходит в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Начало и окончание периода обучения определяется в соответствии с локальным нормальным актом организации – графиком обучения, утверждаемым приказом ИП Красниковой В.В.

СОДЕРЖАНИЕ 1 МОДУЛЯ «ПОРЯДОК В ДОМЕ»
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально-гуманитарной направленности «Гениальная уборка»

№	Наименование модулей (тем)	Общая трудоемкость, час	Всего часов	
			Лекции	Самостоятельное изучение материала
1	Модуль 1: Порядок в доме	14	7	7
1.1	Мыслить категориями задач «Как мне это сделать?»	2	1	1
1.2	Понимать время и управлять временем	2	1	1
1.3	Умение прокачивать не верхки, а корешки. Работа над причинами	2	1	1
1.4	Как не строить иллюзий и не ожидать идеала от себя и от других? Как стать не идеальной, а эффективной?	4	2	2
1.5	Раскрытие потенциала	4	2	2

Тема 1. Мыслить категориями задач «Как мне это сделать?»

Учебная тема 1 «Мыслить категориями задач «Как мне это сделать?»» включает в себя 1 академический час лекций и 1 академический час самостоятельного изучения материала. Общая трудоемкость темы составляет 2 академических часа.

Содержание темы:

Проактивность. Повышение мотивации через отработки «зеркала», «экипировка». Закон Парето. Самокоучинг как умение видеть связи. Работа с причинами. Постановка целей.

Форма текущего контроля:

- прогностический, то есть проигрывание всех операций учебного действия до начала его реального выполнения;
- пооперационный, то есть, контроль за правильностью, полнотой и последовательностью выполнения операций, входящих в состав действия;
- рефлексивный, контроль, обращённый на ориентировочную основу, «план» действия и опирающийся на понимание принципов его построения;
- контроль по результату, который проводится после осуществления учебного действия методом сравнения фактических результатов или выполненных операций с образцом.

Форма проведения – устный опрос.

Тема 2. Понимать время и управлять временем

Учебная тема 2 «Понимать время и управлять временем» включает в себя включает в себя 1 академический час лекций и 1 академический час самостоятельного изучения материала. Общая трудоемкость темы составляет 2 академических часа.

Содержание темы:

Любостязание (любовь к накопительству). Освобождение от идолов, рабства вещей. «Шоковое размусоривание». Обнуление. Повышение эффективности. Умение чувствовать время. Отработка рутины «Подготовка на завтра». Рутин «постель», «посуда», «зеркало», «экипировка».

Форма текущего контроля:

– прогностический, то есть проигрывание всех операций учебного действия до начала его реального выполнения;

– пооперационный, то есть, контроль за правильностью, полнотой и последовательностью выполнения операций, входящих в состав действия;

– рефлексивный, контроль, обращённый на ориентировочную основу, «план» действия и опирающийся на понимание принципов его построения;

– контроль по результату, который проводится после осуществления учебного действия методом сравнения фактических результатов или выполненных операций с образцом.

Форма проведения – устный опрос.

Тема 3. Умение прокачивать не вершки, а корешки. Работа над причинами

Учебная тема 3 «Умение прокачивать не вершки, а корешки. Работа над причинами» включает в себя 1 академический час лекций и 1 академический час самостоятельного изучения материала. Общая трудоемкость темы составляет 2 академических часа.

Содержание темы:

Как приступать к задачам, двигаться маленькими шагами? Многозадачность. Умение останавливаться. Работа строго по алгоритму, планирование работы в «зоне». Секрет успеха – верность в малом. Регулярность действий. Мотивация. Самокоучинг. Отработка рутин «постель», «посуда», «зеркало», «экипировка». Работа над целями. «Шоковое размусоривание».

Форма текущего контроля:

– прогностический, то есть проигрывание всех операций учебного действия до начала его реального выполнения;

– пооперационный, то есть, контроль за правильностью, полнотой и последовательностью выполнения операций, входящих в состав действия;

– рефлексивный, контроль, обращённый на ориентировочную основу, «план» действия и опирающийся на понимание принципов его построения;

– контроль по результату, который проводится после осуществления учебного действия методом сравнения фактических результатов или выполненных операций с образцом.

Форма проведения – устный опрос.

**Тема 4. Как не строить иллюзий и не ожидать идеала от себя и от других?
Как стать не идеальной, а эффективной?**

Учебная тема 4 «Как не строить иллюзий и не ожидать идеала от себя и от других? Как стать не идеальной, а эффективной?» включает в себя 2 академических часа лекций и 2 академических часа самостоятельного изучения материала. Общая трудоемкость темы составляет 4 академических часа.

Содержание темы:

Научиться жить с чистой головой. Научиться планировать через технику «Белый лист». Поддержка мозга в режиме «Размусоривания». Жизнь в режиме регулярного выполнения мелких дел в течение недели через недельный план. Планирование объемов. Планирование среднесрочных дел как законченная цикличность.

Форма текущего контроля:

- прогностический, то есть проигрывание всех операций учебного действия до начала его реального выполнения;
- пооперационный, то есть, контроль за правильностью, полнотой и последовательностью выполнения операций, входящих в состав действия;
- рефлексивный, контроль, обращённый на ориентировочную основу, «план» действия и опирающийся на понимание принципов его построения;
- контроль по результату, который проводится после осуществления учебного действия методом сравнения фактических результатов или выполненных операций с образцом.

Форма проведения – устный опрос.

Тема 5. Раскрытие потенциала

Учебная тема 5 «Раскрытие потенциала» включает в себя 2 академических часа лекций и 2 академических часа самостоятельного изучения материала. Общая трудоемкость темы составляет 4 академических часа.

Содержание темы:

Планирование. Навыки успешных людей. Поддержка мозга в режиме «Размусоривания» через технику «Белый лист». Балансирование. Инвестиции в усилители времени через алгоритм, отчет, анализ, цели и планирование. Баланс и дисбаланс. Конструирование счастья. Делегирование. Работа в команде с детьми через «Размусоривание». Как передать детям знания и навыки? Техники поддерживающей уборки. Отработка рутин «постель», «посуда», «зеркало», «экипировка».

Форма текущего контроля:

- прогностический, то есть проигрывание всех операций учебного действия до начала его реального выполнения;
- пооперационный, то есть, контроль за правильностью, полнотой и последовательностью выполнения операций, входящих в состав действия;
- рефлексивный, контроль, обращённый на ориентировочную основу, «план» действия и опирающийся на понимание принципов его построения;
- контроль по результату, который проводится после осуществления учебного действия методом сравнения фактических результатов или выполненных операций с образцом.

Форма проведения – устный опрос.

СОДЕРЖАНИЕ 2 МОДУЛЯ «ПОРЯДОК В ГОЛОВЕ»
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально-гуманитарной направленности «Гениальная уборка»

№	Наименование модулей (тем)	Общая трудоемкость, час	Всего часов	
			Лекции	Самостоятельное изучение материала
1	Модуль 2: Порядок в голове	14	7	7
1.1	Власть над временем как эквивалент ответственности	4	2	2
1.2	Баланс и дисбаланс	4	2	2
1.3	Плато, как неотъемлемая часть любого процесса	2	1	1
1.4	Цели и задачи	2	1	1

Тема 6. Власть над временем как эквивалент ответственности

Учебная тема 6 «Власть над временем как эквивалент ответственности» 2 академических часа лекций и 2 академических часа самостоятельного изучения материала. Общая трудоемкость темы составляет 4 академических часа.

Содержание темы:

Переход от негативной мотивации к положительной. Как отталкиваться от своих ценностей и внутренних потребностей в постановке целей? Нестандартный подход к привычным вещам. Внешний и внутренний порядок. Определение цветотипа. Составление капсульного гардероба. «Шоковое размусоривание».

Форма текущего контроля:

- прогностический, то есть проигрывание всех операций учебного действия до начала его реального выполнения;
- пооперационный, то есть, контроль за правильностью, полнотой и последовательностью выполнения операций, входящих в состав действия;
- рефлексивный, контроль, обращённый на ориентировочную основу, «план» действия и опирающийся на понимание принципов его построения;
- контроль по результату, который проводится после осуществления учебного действия методом сравнения фактических результатов или выполненных операций с образцом.

Форма проведения – устный опрос.

Тема 7. Баланс и дисбаланс

Учебная тема 7 «Баланс и дисбаланс» включает в себя 2 академических часа лекций и 2 академических часа самостоятельного изучения материала. Общая трудоемкость модуля составляет 4 академических часа.

Содержание темы:

Ответственность за время. Составление реверсивного плана на год для достижения поставленных целей. Переход от отрицательной мотивации к положительной. Техника «Новый вызов» - формирование внутренней мотивации, переход на самокоучинг. «Шоковое размусоривание». Умение накапливать ресурсы через скрытые неочевидные резервы. Дисциплина, как эквивалент зрелости.

Форма текущего контроля:

- прогностический, то есть проигрывание всех операций учебного действия до начала его реального выполнения;
- пооперационный, то есть, контроль за правильностью, полнотой и последовательностью выполнения операций, входящих в состав действия;
- рефлексивный, контроль, обращённый на ориентировочную основу, «план» действия и опирающийся на понимание принципов его построения;
- контроль по результату, который проводится после осуществления учебного действия методом сравнения фактических результатов или выполненных операций с образцом.

Форма проведения – устный опрос.

Тема 8. Плато, как неотъемлемая часть любого процесса

Учебная тема 8 «Плато, как неотъемлемая часть любого процесса» включает в себя 1 академический час лекций и 1 академический час самостоятельного изучения материала. Общая трудоемкость темы составляет 2 академических часа.

Содержание темы:

Умение накапливать ресурсы через скрытые неочевидные резервы (сон, питание, физические нагрузки, интимная жизнь). Восполнение ресурсов. Как находить эффективное время для сложных задач? Корректировка планов в соответствии с ресурсами. Дисциплина, как эквивалент зрелости.

Форма текущего контроля:

- прогностический, то есть проигрывание всех операций учебного действия до начала его реального выполнения;
- пооперационный, то есть, контроль за правильностью, полнотой и последовательностью выполнения операций, входящих в состав действия;
- рефлексивный, контроль, обращённый на ориентировочную основу, «план» действия и опирающийся на понимание принципов его построения;
- контроль по результату, который проводится после осуществления учебного действия методом сравнения фактических результатов или выполненных операций с образцом.

Форма проведения – устный опрос.

Тема 9. Цели и задачи

Учебная тема 9 «Цели и задачи» включает в себя 1 академический час лекций и 1 академический час самостоятельного изучения материала. Общая трудоемкость темы составляет 2 академических часа.

Содержание темы:

Как увидеть куда уходит время? Секрет эффективности. Разница между эффективностью и загнанностью. Отдых после сделанных дел. Как организовать свое время? Рутинa «Облегчающее утро». «Шоковое размусоривание».

Форма текущего контроля:

– прогностический, то есть проигрывание всех операций учебного действия до начала его реального выполнения;

– пооперационный, то есть, контроль за правильностью, полнотой и последовательностью выполнения операций, входящих в состав действия;

– рефлексивный, контроль, обращённый на ориентировочную основу, «план» действия и опирающийся на понимание принципов его построения;

– контроль по результату, который проводится после осуществления учебного действия методом сравнения фактических результатов или выполненных операций с образцом.

Форма проведения – устный опрос.

СОДЕРЖАНИЕ 3 МОДУЛЯ «ПОРЯДОК В СЕРДЦЕ»
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально-гуманитарной направленности «Гениальная уборка»

№	Наименование модулей (тем)	Общая трудоемкость, час	Всего часов	
			Лекции	Самостоятельное изучение материала
1	Модуль 3: Порядок в сердце	14	7	7
1.1	Власть над сердцем. Сила женской власти. Синдром жертвы	8	4	4
1.2	Отношения с противоположным полом	6	3	3

Тема 10. Власть над сердцем. Сила женской власти. Синдром жертвы

Учебная тема 10 «Власть над сердцем. Сила женской власти. Синдром жертвы» включает в себя 4 академических часа лекций и 4 академических часа самостоятельного изучения материала. Общая трудоемкость темы составляет 8 академических часов.

Содержание темы:

Синдром жертвы. В чем сила женской власти? Оптимизация: стратегическое планирование. Переход в режим самокоучинга. Таблица «Умничка».

Форма текущего контроля:

- прогностический, то есть проигрывание всех операций учебного действия до начала его реального выполнения;
- пооперационный, то есть, контроль за правильностью, полнотой и последовательностью выполнения операций, входящих в состав действия;
- рефлексивный, контроль, обращённый на ориентировочную основу, «план» действия и опирающийся на понимание принципов его построения;
- контроль по результату, который проводится после осуществления учебного действия методом сравнения фактических результатов или выполненных операций с образцом.

Форма проведения – устный опрос.

Тема 11. Отношения с противоположным полом

Учебная тема 11 «Отношения с противоположным полом» включает в себя 3 академических часа лекций и 3 академических часа самостоятельного изучения материала. Общая трудоемкость темы составляет 6 академических часов.

Содержание темы:

Восхищение, как аспект веры. Как вселять в мужчину веру в себя. Уважение, как залог успешных отношений. Сила страсти.

Форма текущего контроля:

- прогностический, то есть проигрывание всех операций учебного действия до начала его реального выполнения;
- пооперационный, то есть, контроль за правильностью, полнотой и последовательностью выполнения операций, входящих в состав действия;

– рефлексивный, контроль, обращённый на ориентировочную основу, «план» действия и опирающийся на понимание принципов его построения;

– контроль по результату, который проводится после осуществления учебного действия методом сравнения фактических результатов или выполненных операций с образцом.

Форма проведения – устный опрос.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ

Оценка хода освоения обучающимися образовательной программы включает проведение текущего контроля успеваемости:

- прогностического, то есть проигрывание всех операций учебного действия до начала его реального выполнения;
- пооперационного, то есть, контроль за правильностью, полнотой и последовательностью выполнения операций, входящих в состав действия;
- рефлексивного, контроль, обращённый на ориентировочную основу, «план» действия и опирающийся на понимание принципов его построения;
- контроля по результату, который проводится после осуществления учебного действия методом сравнения фактических результатов или выполненных операций с образцом.

В рамках образовательной программы текущий контроль осуществляется в следующих формах:

Модуль	Форма текущего контроля
Модуль 1: Порядок в доме	Устный опрос обучающихся после освоения учебного модуля с целью контроля усвоения учебного материала
Модуль 2: Порядок в голове	Устный опрос обучающихся после освоения учебного модуля с целью контроля усвоения учебного материала
Модуль 3: Порядок в сердце	Устный опрос обучающихся после освоения учебного модуля с целью контроля усвоения учебного материала

По результатам прохождения текущего контроля выставляются отметки о прохождении модуля по двухбалльной системе «зачтено», «не зачтено».

Устный опрос в рамках текущего контроля после освоения модулей 1, 2, 3 и 4 представляет собой беседу преподавателя с обучающимися в вопросно-ответной форме, где преподаватель ставит вопросы и ожидает ответ обучающегося. В рамках опроса опрашиваются все обучающиеся (фронтальный опрос), вопросы сочетаются с повторением пройденного материала, что дополнительно является средством закрепления знаний и умений. Для успешного опроса и получения оценки «зачтено» необходимо:

- дать полный и последовательный ответ на вопрос исходя из содержания пройденного материала учебного модуля;
- в ответе продемонстрировать усвоение материала по данному модулю;
- привести положения нормативных правовых актов по данному вопросу.

Обучающийся, которому зачтено выполнение всех контрольных заданий в рамках текущего контроля допускается к итоговому контрольному мероприятию в форме индивидуального задания.

ИТОГОВОЕ КОНТРОЛЬНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ

Обучение по образовательной программе завершается обязательным прохождением итогового контрольного мероприятия в форме выполнения индивидуального задания.

По результатам прохождения итогового контрольного мероприятия выставляются отметки о прохождении образовательной программы по двухбалльной системе «зачтено», «не зачтено».

Итоговое контрольное мероприятие представляет собой выполнение индивидуального задания – написания эссе по теме образовательной программы, включающего вопросы, сочетающиеся с повторением пройденного материала, что дополнительно является средством закрепления знаний и умений.

Итоговое контрольное мероприятие включает в себя 2 академических часа.

По окончании выполнения индивидуального задания преподаватель отмечает положительные аспекты ответа обучающегося, отмечает выявленные недостатки, оценивает результаты в целом, сообщает результаты оценивания обучающемуся.

Оценка результатов выполнения заданий оценочного средства осуществляется на основе их соотнесения с планируемыми результатами обучения по образовательной программе и установленными критериями оценивания.

Таблица оценки уровня знаний в рамках контрольного итогового мероприятия:

Критерии оценивания	Итоговая оценка
В ходе выполнения индивидуального задания продемонстрировано полное или частичное усвоение материала по образовательной программе, подготовленность к самостоятельной работе	«Зачтено»
В ходе выполнения индивидуального задания не продемонстрировано усвоение материала по образовательной программе, подготовленность к самостоятельной работе	«Не зачтено»

Примерные вопросы к выполнению индивидуального задания (эссе):

1. Сформулируйте основные принципы мышления категориями задач «Как мне это сделать?»
2. Сформулируйте основные принципы раскрытия потенциала личности.
3. Сформулируйте основные принципы формирования «целей».
4. Сформулируйте основные принципы планирования времени.
5. Сформулируйте основные принципы перехода к положительной мотивации.
6. Сформулируйте основные принципы формирования внутренней мотивацию
7. Сформулируйте основные принципы восполнения внутренних ресурсов личности.

Обучающимся, имеющим положительный результат по итогам прохождения итогового контрольного мероприятия, выдается сертификат установленного образца.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Форма обучения: с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Форма организации образовательной деятельности обучающихся

Занятия (лекции и самостоятельное изучение материала, итоговое контрольное мероприятие) проводятся в системе дистанционного обучения «GetCourse», обеспечивающей учет контингента обучающихся.

Система «GetCourse» имеет систему учета и отслеживания активности обучающихся: позволяет идентифицировать участника образовательной программы, сохраняет данные о посещении учебного занятия, доступ к системе учета осуществляется по индивидуальному логину и паролю, которые формируются администратором системы дистанционного обучения.

Занятия проходят согласно календарному графику и расписанию.

Материально-технические условия реализации программы

Обучающийся осваивает образовательную программу полностью с использованием системы дистанционного обучения «GetCourse».

Каждому обучающемуся и педагогическому работнику предоставляется доступ к участию в занятиях по индивидуальному логину и паролю, которые формируются администратором системы дистанционного обучения.

Необходимым минимальным условием использования обучающимися дистанционных образовательных технологий являются следующие технические требования:

– Подключение к интернету — широкополосное проводное или беспроводное (3G или 4G/LTE),

– Динамики и микрофон: встроенные, подключаемые по USB или беспроводные (Bluetooth),

– Веб-камера с разрешением SD или HD: встроенная или подключаемая по USB.

Поддерживаемые браузеры:

- Яндекс Браузер версии 21 и выше
- Google Chrome версии 80 и выше
- Chromium версии 80 и выше
- Firefox версии 74 и выше

Рекомендуемая пропускная способность интернета на рабочем месте обучающегося: от 3072 Кбит/с.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Нормативная правовая база:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Электронные ресурсы:

Справочно-правовая система Гарант, <https://www.garant.ru/>

Учебная литература:

1. Андреас С. Шесть слепых слонов. Понимание себя и друг друга. — М.: Твои книги, 2010. — 704 с.
2. Аптер, Майкл За пределами черт личности. Реверсивная теория мотивации / Майкл Аптер. - М.: Медиа, 2004. - 112 с.
3. Гений, А. Высокоэффективный тайм-менеджмент по Матрице Эйзенхауэра / А. Гений. - М.: АСТ, 2018. - 928 с.
4. Гончарова, С. Тайм-менеджмент для мам. 7 заповедей организованной мамы. Книга-тренинг / С. Гончарова. - М.: Эксмо, 2016. - 62 с.
5. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. - М.: Питер, 2006. - 512 с.
6. Мороз, А. Планируй по-своему: 14 секретов персонального тайм-менеджмента / А. Мороз. - Рн/Д: Феникс, 2016. - 304 с.
7. Субботина, Е.А. Правда о найденном времени: тайм-менеджмент для родителей и детей / Е.А. Субботина. - Рн/Д: Феникс, 2018. - 272 с.
8. Иванова, Светлана Мотивация на 100%. А где же у него кнопка? / Светлана Иванова. - М.: Альпина Пабlishер, 2016. - 286 с.
- Маслоу, Абрахам Мотивация и личность: моногр. / Абрахам Маслоу. - М.: Питер, 2016. - 400 с.