

**ЧОУ ДО «ЕВРОПЕЙСКАЯ ШКОЛА КОРРЕСПОНДЕНТСКОГО
ОБУЧЕНИЯ»**

УТВЕРЖДЕНА

приказом ЧОУ ДО «ЕШКО»
от 26 декабря 2025 г. № 9

Принята

решением УМС ЧОУ ДО «ЕШКО»
Протокол № 5 от 25 декабря 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса
«Практическая психология»**

Направленность: социально-гуманитарная.

Курс разработан Европейской школой корреспондентского обучения.

Белгород, 2026

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Цели образовательного процесса

Программа курса «Практическая психология» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой, реализуемой с целью удовлетворения индивидуальных образовательных потребностей и интересов обучающихся в получении необходимых базовых знаний и навыков в области психологии для:

- развития личности и самосовершенствования;
- позитивной социализации и адаптации к жизни в современном обществе;
- эффективного межличностного общения;
- развития когнитивных способностей и повышения самооценки;
- профессионального самоопределения и формирования мотивации к трудовой деятельности по профессиям, востребованным на рынке труда;
- планирования карьеры и профессионального роста;
- повышения уровня самореализации в различных видах практической деятельности.

1.2. Рекомендуемый возрастной уровень и базовые знания

Курс ориентирован на обучение взрослых. Предварительная подготовка не требуется.

1.3. Язык, на котором осуществляется обучение: русский.

1.4. Форма обучения на курсе: заочная.

1.5. Формат учебных материалов курса по выбору обучающегося:

- **электронный:** доступ к цифровым учебным журналам с уроками (в формате pdf) предоставляется в Личном кабинете на интернет-сайте ЕШКО;
- **печатный:** печатные учебные журналы с уроками высыпаются по почте.

1.6. Программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

В Личном кабинете на интернет-сайте ЕШКО обучающимся предоставляется доступ к электронным образовательным ресурсам и сервисам, позволяющим в режиме онлайн изучать и отрабатывать учебные материалы уроков, выполнять и предоставлять на проверку домашние работы с целью текущего контроля знаний и взаимодействия с личным преподавателем, проходить промежуточную аттестацию и заочное письменное экзаменационное тестирование онлайн для получения Свидетельства ЕШКО.

1.7. Минимальные системные требования к оборудованию при реализации программы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Системные требования для персонального компьютера (PC/Mac):

- браузер с поддержкой HTML5;
- подключение к Интернету (рекомендуемая скорость более 1 Мб/сек);
- Adobe Reader;
- минимальный размер экрана 1024x768.

Системные требования для персонального планшетного компьютера (Android/iOS):

- подключение к Интернету (рекомендуемая скорость более 1 Мб/сек);
- система: Andriod 4.2 и новее/iOS 7 и новее;
- минимальный размер экрана 7 дюймов.

1.8. Нормативный срок освоения программы курса с учетом прохождения итоговой аттестации (сдачи письменного заочного итогового экзамена):

- 32 месяца в нормальном темпе обучения (освоение одного учебного журнала в месяц);
- 17 месяцев в ускоренном темпе обучения (освоение двух учебных журналов в месяц);
- 12 месяцев в ускоренном темпе обучения (освоение трех учебных журналов в месяц).

1.9. Общий объем учебной работы: 484 часа. Включает изучение учебных материалов курса, выполнение практических заданий и домашних работ (480 часов) + выполнение заданий письменного заочного итогового экзаменационного теста (нормативное время – 4 часа).

1.10. Рекомендуемое время изучения 1 учебного журнала, содержащего 2 урока: 16 часов в месяц / 4 часа в неделю / не менее 30 минут в день.

1.11. Учебно-методическое обеспечение

- **Информационно-ознакомительные материалы в свободном доступе на интернет-сайте ЕШКО:**

– *Пробный урок.* Дает представление о системе обучения на курсе, методе подачи материала, содержании курса. Включает советы и рекомендации по организации эффективной работы над учебным материалом, фрагменты уроков курса, упражнения, образец домашнего задания. Предлагается в электронной версии.

- **Учебные материалы в рамках программного комплекта курса:**

1) *Письмо старшего преподавателя.* Включает методические рекомендации и разъяснения, касающиеся основных этапов организации учебного процесса. Высылается по электронной почте при предоставлении доступа к курсу в электронном формате либо с уроками 1-2 печатного курса.

В Личном кабинете на сайте ЕШКО обучающимся предоставляется доступ к следующим учебно-методическим материалам:

2) Учебные журналы с уроками в электронном (цифровом) формате – pdf (общее количество учебных журналов: 30 / уроков: 6 – по 2 урока в каждом учебном журнале). Содержат теоретический материал, практические упражнения, методические рекомендации, домашние задания. Учебный журнал с уроками 1–2 включает *программу курса* (*содержание*).

Примечание: при записи на обучение предусмотрена возможность получения учебных журналов в печатном формате.

3) Домашние задания (общее количество: 47). Доступ для выполнения в режиме онлайн в Личном кабинете в разделе «Домашние работы и итоговый тест».

Примечание: при получении учебных материалов курса в печатном формате домашние работы могут быть выполнены на печатных бланках-вкладышах (из учебных журналов) и отправлены на проверку по почте.

4) Итоговый экзаменационный тест для получения Свидетельства ЕШКО. Построен на материале всего курса, включает теоретическую и практическую части. Допуск к экзаменационному тестированию предоставляется в соответствии с условиями обучения.

Примечание: при получении учебных журналов курса в печатном формате высыпается на печатном бланке с последним уроком курса либо в составе полного комплекта учебных материалов.

1.12. Дополнительное учебно-методическое обеспечение

Обучающимся предоставляется возможность доступа к вебинарам/архиву видеозаписей, онлайн-консультациям и иным дополнительным образовательным услугам и ресурсам ЕШКО, предлагаемым к использованию посредством информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

1.13. Планируемые результаты освоения образовательной программы

В результате изучения программного материала курса обучающийся должен:

ЗНАТЬ:

- основополагающие понятия психологии;
- психологические особенности общения в различных сферах (деловой, семейной, педагогической и др.);

УМЕТЬ:

- использовать основные механизмы борьбы со стрессами;
- ориентироваться в методах управления конфликтами;

ВЛАДЕТЬ:

- представлениями о функциях психологии и возможностях применения психологических знаний в различных областях жизни;

- представлениями о наиболее распространенных методах и уровнях психологической помощи, используемых в современной психологии;
- приемами самоконтроля;
- навыками формирования положительного эмоционального состояния;
- техниками аутотренинга и элементами психогимнастики, предусмотренными программой курса;
- навыками эффективного общения.

1.14. Форма и способ организации текущего контроля успеваемости

Качество усвоения учебного материала контролируется преподавателем поурочно путем проверки домашних работ, выполненных обучающимся.

Домашние работы предоставляются на проверку в режиме онлайн или по почте на печатных бланках. Оцениваются по пятибалльной шкале. Общее количество домашних работ, предусмотренных программой курса – 47.

1.15. Промежуточная аттестация

Проводится по результатам выполнения всех домашних работ, предусмотренных программой курса, по критерию «аттестован»/«неаттестован».

Обучающийся считается аттестованным, если минимальное значение среднего балла по результатам выполнения всех домашних работ курса, предусмотренных программой, соответствует оценке 3 (удовлетворительно).

Допуск к сдаче письменного заочного экзамена осуществляется на основании удовлетворительного результата промежуточной аттестации.

1.16. Форма итоговой аттестации

Обучение на курсе завершается обязательной итоговой аттестацией в форме письменного заочного экзамена (тестирования).

Сдача итогового экзамена входит в нормативный срок освоения программы курса, выбранный обучающимся с учетом темпа обучения. Срок прохождения итоговой аттестации составляет не более 2-х месяцев.

Задания письменного заочного итогового экзамена предоставляются обучающемуся в виде итогового экзаменационного теста, охватывающего программу всего курса и включающего 2 части (теоретическую и практическую).

По результатам выполнения теоретической и практической частей экзаменационного теста выставляется общая итоговая оценка.

Выпускникам, имеющим результат итоговой аттестации не ниже оценки «удовлетворительно», выдается Свидетельство ЕШКО, подтверждающее обучение на курсе, его окончание и успешную сдачу письменного заочного итогового экзамена с указанием полученной оценки и общего количества учебных часов.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование тем	Количество		Объем самостоятельной работы в часах	
		уроки (№№ уроков)	дом. работы	теоретическая часть	практическая часть
1.	Психология как наука о человеке в современном мире Где и как можно использовать знания психологии в современном мире? Где и как нам могут помочь профессиональные психологи?	2 (ур. 1-2)	2	7	9
2.	О трудностях бытия Стресс: каково его значение для человека и что его порождает? Как влияют на нас критические события в жизни?	2 (ур. 3-4)	2	7	9
3	Трудноразрешимые ситуации Как мы ведем себя в сложных ситуациях? Как мы можем справиться с трудноразрешимой ситуацией?	2 (ур. 5-6)	2	7	9
4.	Со щитом или на щите Как победить стресс? Почему при стрессе некоторые формы защиты неэффективны?	2 (ур.7-8)	2	7	9
5.	В поисках поддержки и помощи Почему мы «общественные животные»? Человек человеку бог... волк... человек?	2 (ур. 9-10)	2	7	9
6.	Смотрим в зеркало Почему мы должны себя любить? Как мы сами себя оцениваем?	2 (ур. 11-12)	2	7	9
7.	Актеры и режиссеры в театре жизни Как мы реагируем на контроль извне? Как мы осуществляем внутренний контроль?	2 (ур. 13- 14)	2	7	9
8.	Вербальное и невербальное общение Каким стилем верbalного общения мы пользуемся? Каковы наши победы и поражения в межличностных играх?	2 (ур. 15-16)	2	7	9
9.	Вербальное и невербальное общение Что такое «язык тела»? Как понимать и успешно пользоваться языком жестов и мимики?	2 (ур. 17-18)	2	7	9

10.	Мы живем не в вакууме (о чувстве принадлежности) Что такое «референтная группа»? Какое влияние оказывает на нас принадлежность к той или иной группе?	2 (ур. 19-20)	2	7	9
11.	Мы все стремимся получить премию Оскара за роли, которые нам раздает жизнь Как мы играем роль РЕБЕНКА своих родителей? Почему так трудны роли УЧЕНИКА и СТУДЕНТА?	2 (ур. 21-22)	2	7	9
12.	Мы все стремимся получить премию Оскара за роли, которые нам раздает жизнь В поисках «второй половинки», или как справиться с ролью ПАРТНЕРА? Как исполнять ПРОФЕССИНАЛЬНЫЕ роли так, чтобы они приносили радость и удовлетворение?	2 (ур. 23-24)	2	7	9
13.	Мы все стремимся получить премию Оскара за роли, которые нам раздает жизнь Что делать, чтобы роль РОДИТЕЛЕЙ была счастьем для нас и наших детей? Как успешно справиться с различными социальными ролями?	2 (ур. 25-26)	1	6	10
14.	О самореализации и личностном росте От чего зависит реализация наших способностей? Каков путь превращения лягушки в принцессу?	2 (ур. 27-28)	2	6	10
15.	Когда все валится из рук (аутотренинг и профессиональная психотерапия) Как успешно применять аутотренинг? Когда необходимо обратиться за помощью к психологу?	2 (ур. 29-30)	2	6	10
16.	Когда нам доверяют и ждут от нас помочи Как мы можем помочь другим? Когда следует обращаться за помощью к специалистам?	2 (ур. 31-32)	2	6	10
17.	Будем здоровы! Что нам делать, чтобы меньше болеть? Как мы относимся к болезням и больным?	2 (ур. 33-34)	2	6	10
18.	Если заглянуть глубже ... (о подсознании) Что нужно знать о сновидениях? Что такое внушение и гипноз?	2 (ур. 35-36)	2	6	10
19.	О здоровье и болезни. Между нормой и патологией Что такое психическое здоровье? Что необходимо знать об отклонениях в психике?	2 (ур. 37-38)	2	6	10

20.	Практическая психология XXI века Каковы направления теоретических исследований в психологии в начале XXI века? В каких сферах жизни нам нужны практические психологи?	2 (ур. 39-40)	1* (*факультативно)	6	10
21.	Я и дети, о которых я заботчусь Как построить игру с детьми так, чтобы она удовлетворяла обе участвующие стороны? Как построить игру с детьми так, чтобы она удовлетворяла обе участвующие стороны?	2 (ур. 41-42)	1	6	10
22.	Я и дети, о которых я заботчусь Уроки психогимнастики. Радость прикосновения	2 (ур. 43-44)	1	6	10
23.	Я и дети, о которых я заботчусь Как поддержать учебный процесс ребенка? Полезные учебные навыки	2 (ур. 45-46)	1	6	10
24.	Я и дети, о которых я заботчусь Как с достоинством пережить подростковый период?	2 (ур. 47-48)	1	6	10
25.	Я и мои друзья Как наилучшим образом строить отношения с людьми?	2 (ур. 49-50)	1	6	10
26.	Я и мои партнеры Что я могу предпринять, чтобы сделать отношения с моим партнером более прочными и разносторонними?	2 (ур. 51-52)	1	6	10
27.	Я и мое развитие Могу я тоже быть творцом?	2 (ур. 53-54)	1	6	10
28.	Я и мое развитие Смогу ли я добиться успеха в преодолении стресса?	2 (ур. 55-56)	1	6	10
29.	Я и мое развитие Как лучше узнать друг друга и при этом больше понравиться?	2 (ур. 57-58)	1	6	10
30.	Я и мое развитие Как творчески применить знания по психологии?	2 (ур. 59-60)	—	6	10
Итого:		60	47	192	288
Выполнение заданий письменного заочного итогового экзаменационного теста					4
					ИТОГО: 484

3. УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

3.1. График предоставления учебных материалов по выбору обучающегося в соответствии с договором на оказание платных образовательных услуг:

- поэтапное (помесячное) получение учебных материалов в соответствии с выбранным темпом обучения;
- получение полного комплекта учебных материалов курса единовременно.

3.2. Продолжительность обучения на курсе с учетом темпа обучения и срока прохождения итоговой аттестации:

■ 32 месяца – при нормальном темпе обучения (*освоение одного учебного журнала в месяц - 1/1*)

Месяц обучения	Кол-во учебных журналов • доступ в Личном кабинете * (либо доставка почтой) **	№ № уроков	Объем учебной работы в часах
1 месяц	1	уроки 1-2	16
2 месяц	1	уроки 3-4	16
3 месяц	1	уроки 5-6	16
4 месяц	1	уроки 7-8	16
5 месяц	1	уроки 9-10	16
6 месяц	1	уроки 11-12	16
7 месяц	1	уроки 13-14	16
8 месяц	1	уроки 15-16	16
9 месяц	1	уроки 17-18	16
10 месяц	1	уроки 19-20	16
11 месяц	1	уроки 21-22	16
12 месяц	1	уроки 23-24	16
13 месяц	1	уроки 25-26	16
14 месяц	1	уроки 27-28	16
15 месяц	1	уроки 29-30	16
16 месяц	1	уроки 31-32	16
17 месяц	1	уроки 33-34	16
18 месяц	1	уроки 35-36	16
19 месяц	1	уроки 37-38	16
20 месяц	1	уроки 39-40	16
21 месяц	1	уроки 41-42	16
22 месяц	1	уроки 43-44	16
23 месяц	1	уроки 45-46	16
24 месяц	1	уроки 47-48	16
25 месяц	1	уроки 49-50	16
26 месяц	1	уроки 51-52	16
27 месяц	1	уроки 53-54	16
28 месяц	1	уроки 55-56	16
29 месяц	1	уроки 57-58	16
30 месяц	1	уроки 59-60	16
31 месяц	итоговая аттестация (доступ к итоговому экзаменационному тесту в Личном кабинете на сайте ЕШКО)		4
ИТОГО:	30	60	484

■ 17 месяцев – при ускоренном темпе обучения (*освоение двух учебных журналов в месяц - 2/1*)

Месяц обучения	Кол-во учебных журналов • доступ в Личном кабинете * (либо доставка почтой) **	№ № уроков	Объем учебной работы в часах
1 месяц	2	уроки 1-4	32
2 месяц	2	уроки 5-8	32
3 месяц	2	уроки 9-12	32
4 месяц	2	уроки 13-16	32
5 месяц	2	уроки 17-20	32
6 месяц	2	уроки 21-24	32
7 месяц	2	уроки 25-28	32
8 месяц	2	уроки 29-32	32
9 месяц	2	уроки 33-36	32
10 месяц	2	уроки 37-40	32
11 месяц	2	уроки 41-44	32
12 месяц	2	уроки 45-48	32
13 месяц	2	уроки 49-52	32
14 месяц	2	уроки 53-56	32
15 месяц	2	уроки 57-60	32
16 месяц	итоговая аттестация (доступ к итоговому экзаменационному тесту в Личном кабинете на сайте ЕШКО)		4
17 месяц			
ИТОГО:	30	60	484

■ 12 месяцев – при ускоренном темпе обучения (*освоение трех учебных журналов в месяц - 3/1*)

Месяц обучения	Кол-во учебных журналов • доступ в Личном кабинете * (либо доставка почтой) **	№ № уроков	Объем учебной работы в часах
1 месяц	3	уроки 1- 6	48
2 месяц	3	уроки 7-12	48
3 месяц	3	уроки 13-18	48
4 месяц	3	уроки 19-24	48
5 месяц	3	уроки 25-30	48
6 месяц	3	уроки 31-36	48
7 месяц	3	уроки 37-42	48
8 месяц	3	уроки 43-48	48
9 месяц	3	уроки 49-54	48
10 месяц	3	уроки 55-60	48
11 месяц	итоговая аттестация (доступ к итоговому экзаменационному тесту в Личном кабинете на сайте ЕШКО)		4
12 месяц			
ИТОГО:	30	60	484

* при выборе графика получения учебных материалов курса полным комплектом доступ ко всем материалам учебного комплекса предоставляется в 1-й месяц обучения;

** учебные журналы курса в печатном формате предоставляются только полным комплектом (в 1-й месяц обучения).

4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА И ЭЛЕКТРОННЫЕ УЧЕБНЫЕ ИЗДАНИЯ

- 4.1. Литvak Б. 7 шагов к стабильной самооценке. – М.: ACT, 2024. – 288с.
- 4.2. Макгонигал К. Сила воли. Как развить и укрепить. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2023. – 320с.