

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

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

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



### 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<br>• доступ в Личном кабинете *<br>(либо доставка почтой) **                  | № № уроков  | Объем учебной<br>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<br>32 месяц | итоговая аттестация<br>(доступ к итоговому экзаменационному тесту<br>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<br>• доступ в Личном кабинете *<br>(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<br>17 месяц | итоговая аттестация<br>(доступ к итоговому экзаменационному тесту<br>в Личном кабинете на сайте ЕШКО) |             | 4                            |
| <b>ИТОГО:</b>        | <b>30</b>   | <b>60</b>   | <b>484</b>                   |

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

| Месяц обучения       | Кол-во учебных журналов<br>• доступ в Личном кабинете *<br>(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<br>12 месяц | итоговая аттестация<br>(доступ к итоговому экзаменационному тесту<br>в Личном кабинете на сайте ЕШКО) |             | 4                            |
| <b>ИТОГО:</b>        | <b>30</b>   | <b>60</b>   | <b>484</b>                   |

\* 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. Литвак Б. 7 шагов к стабильной самооценке. – М.: АСТ, 2024. – 288с.

4.2. Макгонигал К. Сила воли. Как развить и укрепить. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2023. – 320с.