

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

«Принята»

решением УМС ЧОУ ДО «ЕШКО»
(протокол № 1
от «09» января 2020 г.)

«Утверждена»

приказом № 1
директора ЧОУ ДО «ЕШКО»
от «09» января 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
заочного курса
«Практическая психология»

Курс разработан
Европейской школой корреспондентского обучения.

Белгород, 2020

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Цели образовательного процесса

Программа заочного курса «Практическая психология» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой, реализуемой с целью удовлетворения индивидуальных образовательных потребностей и интересов граждан в получении необходимых теоретических 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 и конкурентоспособности в практической деятельности.

1.2. Рекомендуемый возрастной и образовательный уровень

Курс ориентирован на взрослых, имеющих образование не ниже среднего общего.

1.3. Форма обучения на курсе: заочная.

1.4. Дистанционные образовательные технологии, используемые для организации учебного процесса:

- кейс-технология (обучающимся предоставляются комплекты учебно-методических материалов для самостоятельного изучения)*;
- интернет-технологии (обучающимся предоставляется возможность выполнения и получения проверенных домашних работ через Интернет для осуществления текущего контроля знаний и контактов с преподавателем, а также возможность доступа к дополнительным образовательным услугам и ресурсам ЕШКО в электронной среде).

1.5. Способ доставки учебных и методических материалов:

- корреспондентский (рассылка почтой): учебные журналы с бланками домашних работ, итоговый экзаменационный тест и т.д.*;
- через Интернет (пробный урок, программа курса, домашние работы и т.д.).

1.6. 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).

1.7. 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).

1.8. Рекомендуемое время изучения одного тематического блока (1 учебного журнала, содержащего 2 урока): 16 часов в месяц / 4 часа в неделю / не менее 30 минут в день.

1.9. Учебно-методическое обеспечение в рамках программного комплекта материалов курса (кейса):

– *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, размещенной на сайте ЕШКО.

– *Учебные журналы (общее количество учебных журналов – 30 / уроков – 60)* содержат теоретический материал, практические упражнения, методические рекомендации, *домашние работы на бланках-вкладышах (общее количество домашних работ – 47)*. Учебный журнал с уроками 1–2 включает *программу курса (содержание)* *.

– *Письмо старшего преподавателя*, включающее методические рекомендации и разъяснения, касающиеся основных этапов организации учебного процесса. Предоставляется с уроками 1–2*.

– *Итоговый экзаменационный тест* построен на материале всего курса, включает теоретическую и практическую части и при успешном прохождении дает право на получение Свидетельства ЕШКО. Предоставляется с учебными материалами последнего урока *.

1.10. Дополнительное учебно-методическое обеспечение

• **Возможность заказать в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями за дополнительную плату:**

– мини-курс ЕШКО «Учимся учиться» (4 учебных журнала);

• **Возможность доступа к бесплатным дополнительным образовательным услугам и ресурсам ЕШКО** (вебинарам/архиву видеозаписей, Skype-консультациям и т.д.), предлагаемым к использованию посредством информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

1.11. 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;
- предусмотренными программой курса техниками аутотренинга и элементами психогимнастики;
- развитыми коммуникативными способностями.

1.12. 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 по почте на печатных бланках или через Интернет. Оцениваются по пятибалльной шкале. Общее количество домашних работ, предусмотренных программой курса – 47.

1.13. 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 положительного результата промежуточной аттестации.

1.14. 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 положительный результат итоговой аттестации, 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	
		уроков	дом. работ	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 вербального 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 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ 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 помощи 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	6	10
21.	Я и дети, о которых я забочусь 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 забочусь Уроки психогимнастики. Радость прикосновения	2 (ур. 43-44)	1	6	10
23.	Я и дети, о которых я забочусь Как поддержать учебный процесс ребенка? Полезные учебные навыки	2 (ур. 45-46)	1	6	10
24.	Я и дети, о которых я забочусь 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:

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

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 *	№ № 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
	+ экзаменационный тест		
31 месяц	итоговая аттестация		4
32 месяц			
ИТОГО:	30	60	484

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

Месяц обучения	Кол-во учебных журналов *	№ № 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 + экзаменационный тест	уроки 57-60	32
16 месяц 17 месяц	итоговая аттестация		4
ИТОГО:	30	60	484

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

Месяц обучения	Кол-во учебных журналов *	№ № 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 + экзаменационный тест	уроки 55-60	48
11 месяц 12 месяц	итоговая аттестация		4
ИТОГО:	30	60	484

ПРИМЕЧАНИЕ: *формат предоставления учебных материалов определяется договором на оказание платных образовательных услуг.

4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА И ЭЛЕКТРОННЫЕ УЧЕБНЫЕ ИЗДАНИЯ

4.2. Курс ЕШКО «Учимся учиться». 4 части. Харьков: ЕШКО, 2015. – 84с.

4.3.Столяренко Л., Самыгин С. Социальная психология. – СПб.: Питер, 2019. – 336с. Цифровая книга.

4.4. Шапаваленко И. Психология развития и возрастная психология. Учебник и практикум. – М.: Юрайт, 2017. – 576с.