

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ФОНД «ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»
Президент Образовательного
учреждения Фонд
«Педагогический университет
«Первое сентября»»


Соловьев А.С.



Программа

**дополнительного образования
(повышения квалификации)**

Психологическое сопровождение экзаменационного периода: техники и приемы

Автор:

Антонова Анна Валерьевна
преподаватель психологии НИУ ВШЭ

Москва

2020 год

Раздел 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Цель реализации программы: знакомство педагогов с психологическим сопровождением экзаменационного периода.

Совершенствуемые компетенции

№	Компетенция	Направление подготовки <u>44.03.01 Педагогическое образование</u> <u>(уровень бакалавриата)</u> Код компетенции
1.	Способен планировать и организовывать взаимодействия участников образовательных отношений	ОПК-7

1.1. Планируемые результаты обучения

Знать – уметь	Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата)
	Код компетенции
Знать: - принципы организации психологического сопровождения экзаменационного периода; - основные этапы психологического сопровождения экзаменационного периода. Уметь: - осуществлять психологическое сопровождение обучающихся в экзаменационный период.	ОПК-7

1.3. Категория обучающихся: уровень образования ВО, направление подготовки – «Педагогическое образование»; область профессиональной деятельности – начальное, основное и среднее общее образование.

1.4. Программа реализуется с применением дистанционных образовательных технологий.

1.5. Срок освоения программы: 6 ч.

Режим занятий – 6 ч. в неделю.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебно-тематический план программы направления дополнительного профессионального образования (повышения квалификации).

№	Наименование тем	Всего (час.)	Внеаудиторные учебные занятия, учебные работы		Формы контроля
			Лекции	Практические занятия	
Тема 1.	Психологическое сопровождение экзаменационного периода: техники и приемы	4	1	4	Практическое задание
	Итоговая аттестация	1			Итоговое тестирование
ВСЕГО		6	1	4	1

2.2. Учебная программа

Темы	Содержание	Виды учебных работ
Тема 1. Психологическое сопровождение экзаменационного периода: техники и приемы	Психологическое сопровождение экзаменационного периода: основные этапы. Информирование (начало года). Первичный этап: полезные приложения. Техники организации времени. Квадрат Декарта для принятия решений. Метод помидорки: приложение FOREST и Habitica. PROductivityowl.com (для google chrome). Первичный этап: моделирование работы внимания . Трехминутный тест. Корректирующая проба. Сопровождение в экзаменационный период. Содержание беседы в ВК. В день экзамена.	Лекция, 1 ч. Практическое занятие, 4 ч.
Итоговая аттестация	Зачет	Итоговое онлайн тестирование, 4 ч.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Формы текущего контроля: выполнение практического задания по теме образовательной программы.

Итоговая аттестация осуществляется на основании результатов онлайн-тестирования.

Примеры вопросов итогового онлайн тестирования.

1. Этап информирования в профориентационной работе помогает учащимся:

- a. Понять разницу между разными уровнями образования, понять основные критерии выбора программ дальнейшего обучения и стратегии поступления;
 - b. Выбрать ВУЗ на основании ожиданий родителей и учителей;
 - c. Осознать ценность высшего образования
2. К техникам организации времени НЕ относятся:
 - a. «Слоны» и «лягушки»
 - b. Метод «Швейцарского сыра»
 - c. Метод «Скалки»
3. С точки зрения тайм-менеджмента, «лягушки» - это:
 - a. простые, но эмоционально неприятные дела, которые часто подолгу откладываются и грозят перерасти в большие неприятности
 - b. крупные и сложные задачи;
 - c. деятельность человека, при которой он занимается не значимым делом вместо выполнения необходимого задания
4. С точки зрения тайм-менеджмента, «слоны» - это:
 - a. крупные, времязатратные задачи, к которым непонятно, с какой стороны подступиться;
 - b. деятельность человека, при которой он занимается не значимым делом вместо выполнения необходимого задания
 - c. простые, но эмоционально неприятные дела, которые часто подолгу откладываются и грозят перерасти в большие неприятности;
5. Если мы используем подход к подготовке к экзаменам по методу «помидора», это значит, что:
 - a. мы будем организовывать работу так, чтобы короткие промежутки времени без отвлечения на что-либо (20-35 мин) будут чередоваться с перерывами (5-10 мин);
 - b. мы сначала плотно поедем перед подготовкой;
 - c. мы будем жестко выстраивать подготовку: в 11:00 – математика, в 12:00-русский и тп.
6. Онлайн-сопровождение учащихся в экзаменационный период НЕ включает:
 - a. Чат поддержки в ВК или ином мессенджере;
 - b. Педагогический совет;
 - c. Подготовку рассылки разных полезных материалов;

Критерии оценивания результатов тестирования.

Для успешной сдачи тестирования необходимо набрать не менее 66 % по каждому тесту. Если по одному из них тестируемый получил менее 66 %, он имеет право еще раз пройти повторное тестирование по данному тесту.

Оценка: зачтено / не зачтено.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы.

4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение курса

1. Ричард Темплар. Правила самоорганизации. Как все успевать, не напрягаясь.
2. Глеб Архангельский. Тайм-менеджмент

3. Глеб Архангельский. Время на отдых.
4. Марианна Лукашенко. Тайм-менеджмент для детей и их родителей.
5. Сергей Калинин. Тайм-менеджмент. Практикум по управлению временем.
6. Дэвид Рок. Мозг. Инструкция по применению. Как использовать свои возможности по максимуму и без перегрузок.
7. Келли МакГонигал. Сила Воли .
8. <https://lifehacker.ru/200-free-services/>

Материально-технические условия реализации программы.

- техническое обеспечение: ПК, локальная сеть, выход в Интернет;
- программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows 7, пакет программ Microsoft Office 2010, браузер Google Chrome или Mozilla Firefox.