

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3» г. Пикалёво

ПРИНЯТО

педагогическим советом

Протокол № 7 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 277 от 31.08.2023

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Познай себя»



Возраст обучающихся, на который рассчитана программа – 16-18 лет
Приложение к образовательной программе СОО

Срок реализации: 2 года

Разработчик программы:
Васильева Надежда Александровна,
педагог -психолог

г. Пикалёво
2023 год

Содержание

Раздел 1. Пояснительная записка.

1.1. Нормативно - правовая база.

1.2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности.

1.3. Цель и задачи курса

1.2. Место курса внеурочной деятельности в учебном плане ОУ

1.3. Формы учёта рабочей программы воспитания

Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности:

2.1. Содержание курса внеурочной деятельности с учетом требований ФГОС

2.2. Метапредметные связи учебного предмета и курса внеурочной деятельности

Раздел 3. Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности

3.1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

3.2. Система оценки достижения планируемых результатов.

Раздел 4. Тематическое планирование

Раздел 5. Календарно-тематическое планирование

Раздел 6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса.

Приложение .Оценочные материалы курса внеурочной деятельности

Раздел 1. Пояснительная записка

1.1. Нормативно-правовая база внеурочной деятельности:

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Познай себя» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г. №ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (Информационно методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования);
- Письмом Минпросвещения России от 17.06.2022 г. № 03-871 «Об организации занятий «Разговоры о важном»;
- Методическими рекомендациями по формированию функциональной грамотности обучающихся
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20);
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН 1.2.368521).
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- Концепцией общенациональной системы выявления и развития молодых талантов.
- Письмом Министерства Просвещения Российской Федерации от 05.09.2018 №03ПГ-МП-42216 «Об участии учеников муниципальных и государственных школ Российской Федерации во внеурочной деятельности».
- Также использована Примерная рабочая программа учебного курса «Основы педагогики и психологии» для учащихся 10–11 классов общеобразовательных организаций, одобренная решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 18.03.2022 № 1/22), которая разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования

(далее – ФГОС СОО).

Направление рабочей программы курса внеурочной деятельности – социальное

Цель курса внеурочной деятельности – создание условий для профессионального самоопределения обучающихся и формирования позитивной установки на выбор педагогической профессии

Задачи:

- мотивировать школьников на осознанный профессиональный выбор и потребность в профессиональном самоопределении с помощью формирования системного представления о педагогической деятельности;
- формировать осмысленное отношение к специфике педагогической профессии, профессионально значимым качествам личности педагога и требованиям к профессиональной педагогической деятельности;
- развивать у обучающихся навыки конструктивного общения, саморегуляции поведения и деятельности, способности работать в команде.
- развивать проектные и исследовательские умения, умения самостоятельно работать с информацией;
- обеспечить практический опыт исследовательской работы.

Основное достоинство программы заключается в том, что программа курса «Познай себя» направлена на активизацию внутренних психологических ресурсов личности, с тем чтобы, включаясь в ту или иную профессиональную деятельность, человек мог в полной мере реализовать себя в ней.

При реализации данной программы отбор предметного содержания, форм и методов осуществления образовательного процесса направлен на формирование профориентационного мировоззрения. Программа на уровне среднего общего образования обеспечивает междисциплинарные связи с учебными предметами «Обществознание», «Биология», «Русский язык», «Технология», «Индивидуальный проект».

Ведущая идея программы

В основе преподавания курса «Познай себя» – активные методы обучения, способствующие реализации развивающих задач: выполнение исследовательских практических работ и разнообразных творческих заданий

Программа предусматривает использование активных методов обучения для реализации личностного потенциала ученика, для более глубокого усвоения теоретических знаний, для получения первого опыта в решении экономических проблем:

- решение нестандартных ситуаций,
- эвристические беседы,
- организационно-деятельностные игры,
- самостоятельные исследования,
- дискуссии с участием представителей разных профессий,
- межпредметные ученические конференции,
- экскурсии,
- просмотр видеоматериалов,
- обсуждение экономических проблем в прессе,

Общая характеристика курса внеурочной деятельности.

Методологической основой Программы является системно-деятельностный подход, предполагающий активную учебно-познавательную деятельность обучающихся, формирование готовности к саморазвитию и непрерывному образованию, в данном случае в области психологии и педагогики.

В рамках освоения Программы происходит развитие метапредметных умений, включающих, наряду с другими, универсальные учебные действия: способность формулировать и аргументировать собственную точку зрения, самостоятельно выбирать оптимальные коммуникативные стратегии в различных ситуациях общения. Таким образом, Программа направлена не только на получение целостной системы знаний об основах педагогики и психологии, но и на достижение метапредметных и личностных результатов.

Основные содержательные линии учебного курса представлены в программе «Основы педагогики и психологии» в виде модулей, изучение которых обеспечивает достижение поставленной цели. Программа учебного курса не дублирует программы соответствующих дисциплин для вузов, а является пропедевтическим курсом для обучающихся старших классов.

Каждая тема программы направлена на решение конкретной задачи, для которой разрабатывается соответствующий кейс (основы теории, цитаты и портреты педагогов, схемы для анализа, примеры конкретных ситуаций, ключевые слова, проблемные вопросы, описание методов для практической работы, др.).

Данная программа рассчитана на работу с группой учащихся 16-18 лет, что предполагает вариативность занятий: в соответствии со степенью развития учебных навыков, в том числе навыков исследовательской деятельности и навыков самостоятельного изучения материала, возрастными особенностями и личными предпочтениями.

Программа предназначена для изучения основ профессионального самоопределения и повышения мотивации к социальным дисциплинам. Необходимость введения курса определяется

современными требованиями в рамках нового Федерального государственного образовательного стандарта.

В основу программы положено обучение, основанное на развитии интереса к многообразию трудовой и профессиональной деятельности во внеурочное время. Широкий набор деятельности и материалов для работы позволяет не только расширить кругозор обучающихся, но и позволяет каждому обучающемуся раскрыть свои индивидуальные способности, что, безусловно, окажет благотворное влияние на дальнейшее обучение, будет способствовать осознанному выбору профессии, выбору любимого дела (хобби).

Программой предусмотрены задания как для индивидуального, так и для коллективного выполнения. При коллективном обсуждении результатов дается положительная оценка деятельности ребенка, тем самым создается благоприятный эмоциональный фон, способствующий формированию профессионального самоопределения.

Организационно - педагогические условия реализации программы

Сроки реализации программы – 2 года.

Наполняемость группы – не менее 15 человек.

Режим занятий:

- количество часов за учебный год – 34 часа , 1 занятие в неделю

- продолжительность занятия – 1 час (45 мин.)

Форма обучения: очная, **в том числе и с использованием дистанционных технологий.**

Форма организации деятельности: групповая.

Данная программа может быть востребована педагогами дополнительного образования, развивающими социальное направление личности

1.2 Место курса внеурочной деятельности в учебном плане ОУ

Курс внеурочной деятельности « Познай себя» реализуется в рамках образовательной программы СОО через план внеурочной деятельности и входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений.

В соответствии с учебным планом МБОУ «СОШ№3 г. Пикалёво » курс внеурочной деятельности изучается в 10-11 классах.

На изучение курса внеурочной деятельности отводится 1 час в неделю.

Общий объём учебного времени составляет 34 часа.

Структура курса представляет собой набор логически законченных и содержательно взаимосвязанных тем, изучение которых обеспечивает системность и практическую направленность знаний и умений учащихся. Разнообразный дидактический материал дает возможность отбирать задания для учащихся различной степени подготовки. Занятия направлены на расширение и углубление базового курса. Содержание курса можно

варьировать с учетом склонностей, интересов и уровня подготовленности учеников.

Основной тип занятий – практикум. Для наиболее успешного усвоения материала планируются индивидуальные формы работы и работа в малых группах, также, при самостоятельной работе возможны оперативные консультации учителя. Для текущего контроля учащихся предлагается набор заданий, принцип решения которых разбирается совместно с учителем, а основная часть заданий выполняется учащимся самостоятельно

1.3. Формы учёта Программы воспитания.

Программа воспитания МБОУ «СОШ № 3» города Пикалёво реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала занятий курса внеурочной деятельности «Познай себя» в следующих формах:

- побуждение обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятии предметов, явлений, событий через:
- обращение внимания на нравственные аспекты научных открытий, которые изучаются в данный момент на занятии ; на представителей ученых, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;
- использование воспитательных возможностей содержания курса внеурочной деятельности для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе
- включение игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия.
- применение интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
- выбор и использование на занятиях методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом,

целью и задачами воспитания.

-иницирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в занятие различных исследовательских заданий и задач, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

-установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности

2.1. Содержание курса внеурочной деятельности с учётом ФГОС

10 класс

Раздел 1. Кому и зачем нужна педагогика? 4 часа. Введение в курс. Определение профессиональных интересов. Тестирование и анкетирование на выявление профессиональных приоритетов. Педагогика в динамике и развитии. Педагогика и технологический прогресс. Педагогика будущего.

Раздел 2. Психология в жизни каждого из нас. 4 часа. Для чего нужна психология? Житейская и профессиональная психология. Место психологии в системе наук. Как психология помогает понять человека. Будущее психологии и ее перспектив

Раздел 3. Человек как уникальная личность в социальном взаимодействии. 7 часов. Личность человека и ее уникальность. Факторы развития личности. Внутренняя позиция личности. Потенциал и ресурсы личности. Личность в современном мире. Человек на пересечении социальных реалий. Возможности личностного развития и успешного социального взаимодействия

Раздел 4. Развитие личностного потенциала человека. 6 часов. Развитие психики человека. Личностные и характерологические особенности человека. Всё об эмоциях. Искусство управления эмоциями. Эмоциональный интеллект в жизни и профессии. Психологическая готовность к самостоятельному принятию решений

Раздел 5. Как мы учимся? 6 часов. Как мы учимся? Искусство эффективного познания. Человек как субъект деятельности. Умение решать задачи. Чтение и письмо. Эффективная обратная связь и самооценка. Проектная деятельность. Исследовательская деятельность. Познание как совместная деятельность

Раздел 6. Учимся учиться самостоятельно. 7 часов. Учимся друг у друга, учимся вместе, учимся у лучших. Развитие познавательных интересов. Уровень притязаний и самооценка. Ресурсы для самостоятельной работы. Целеполагание. Внутренняя и внешняя мотивация учения. Выученная беспомощность. Способы и приемы самостоятельной работы

Раздел 1. Как мы живем и работаем вместе?. 8 часов. Человек, коллектив, общество.

Как организовать совместную деятельность? Как общаться и работать вместе? Социальный и эмоциональный интеллект. Как вести за собой? Анкетирование. Работа с проблемным вопросом. Самостоятельный выбор цели и построение маршрута. Дискуссия.

Раздел 2. Азбука общения: от А до Я. 6 часов. Навыки эффективного общения. Культура виртуального общения. Конфликты и пути их разрешения. Возможности медиации при разрешении конфликтов. Психология лидерства. Работа с проблемным вопросом. Самостоятельный выбор цели и построение маршрута. Дискуссия.

Раздел 3. Универсальные компетенции для жизни и учебы. 8 часа. Искусство навыков XXI века. Успеваем всё: современный тайм-менеджмент. Будь уверен! Навыки самопрезентации. Искусство переговоров.

Раздел 4. Проектирование истории успеха. 10 час. Психология идентичности: кто Я? Как стать успешным! Мой карьерный путь. Папка достижений. Подготовка портфолио. Мой успех – успех для каждого. Итоговое занятие. Проектирование истории успеха, анкетирование. Рефлексия.

2.2. Метапредметные связи учебного предмета и курса внеурочной деятельности

Принцип «метапредметности» связывает курс внеурочной деятельности «Познай себя» с математикой, русским языком, литературным чтением, окружающим миром и технологией через обучение общим приемам учебной работы: различным техникам, схемам, таблицам.

В практике реализации курса используются метапредметные технологии:

- проектная деятельность как средство формирования метапредметных умений и навыков.
- интерактивное обучение – обучение через опыт.

В процессе интеграции предметов и курса внеурочной деятельности «Знатоки» формируются метапредметные умения:

- аналитические,
- учебно-информационные,
- коммуникативно-речевые.

Метапредметные связи развивают интеллектуальный и познавательный интерес обучающихся, побуждают к активному познанию окружающей действительности.

Раздел 3. Планируемые результаты курса внеурочной деятельности

Требования к результатам обучения предполагают реализацию деятельностного, компетентностного и личностно - ориентированного подходов в процессе усвоения программы, что в конечном итоге обеспечит овладение учащимися знаниями, различными видами деятельности и умениями, их реализующими.

Личностные результаты

- наличие эмоционального отношения к коллективным делам;
- позитивная самооценка своих возможностей и способностей;
- умение вести себя культурно, грамотно, безопасно в социальной (со сверстниками, взрослыми, в общественных местах) и природной среде
- формирование чувства долга, уважения к окружающим людям;
- мотивированность на посильное и созидательное участие в жизни общества;
- заинтересованность не только в личном успехе, но и в осознании культуры своего поведения;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- понимание значения трудовой деятельности для личности и для общества;

Коммуникативные:

- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе;
- сформированность умений и навыков организации взаимоотношений со взрослыми и сверстниками, умения и стремления взаимодействовать в коллективе.
- создавать и реализовывать социальные акции здоровьесозидающего направления

Познавательные УУД:

- устойчивый интерес к познанию через профориентационную деятельность
- установление причинно-следственных связей
- осуществление поиска необходимой информации и выделение конкретной психологической и статистической информации;

Предметные результаты:

Учащиеся должны знать:

- специфику педагогической профессии,
- какие личностные качества профессионально значимы для педагога;
- основные требования к профессиональной педагогической деятельности;
- ключевые термины и понятия, характерные для педагогики и психологии, изучаемые в рамках данного курса;
- методы и приемы изучения поведения человека с точки зрения различных образовательных ситуаций;
- о способностях человека, их природе, о стратегиях личностного развития, успешного образовательного и социального взаимодействия.

Будут уметь:

- проектировать стратегию собственного профессионального и личностного развития, в том числе в области дальнейшего освоения педагогической профессии;
- работать в команде для совместного решения поставленных задач, в том числе проектно-исследовательских;
- самостоятельно работать с информацией.

Будут иметь опыт:

— организации совместной деятельности и общения, в т. ч. в виртуальной среде, проектирования условий и средств продуктивной коммуникации в контексте учебной деятельности;

Смогут сделать осознанный профессиональный выбор в отношении педагогической профессии.

Поскольку учебный курс изучается на уровне среднего общего образования за счет часов части из учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, обучение обеспечивает:

- удовлетворение индивидуальных запросов обучающихся;
- развитие личности обучающихся, их познавательных интересов, интеллектуальной и ценностно-смысловой сферы;
- развитие навыков самообразования и самопроектирования;
- углубление, расширение и систематизацию знаний в психолого-педагогической области;
- совершенствование имеющегося и приобретение нового опыта познавательной деятельности, профессионального самоопределения обучающихся.

Результаты изучения учебного курса «Основы педагогики и психологии» способствуют:

- развитию личности обучающихся средствами педагогики и психологии: развитию их общей культуры, мировоззрения, формирование ценностно-смысловых установок;
- развитию познавательных, регулятивных и коммуникативных способностей, готовности и способности к саморазвитию и профессиональному самоопределению;
- обеспечению профессиональной ориентации обучающихся.

Учащиеся должны уметь:

- выявлять классификационные признаки профессиональной деятельности,
- проводить сравнительный анализ профессий и составлять формулы профессий,
- анализировать выбираемую профессию с точки зрения адекватности для себя,
- грамотно вести себя в различных экономических ситуациях,
- анализировать свой коммуникативный потенциал, осуществлять коммуникативный контроль,
- использовать знания деловой этики в практической деятельности,
- защищать свои права в случае их нарушения, уметь грамотно пользоваться законодательными актами
- Работать с различными источниками информации. Формировать портфолио, оформлять исследовательскую работу, составлять презентацию, представлять результаты своей работы.
- Применять коммуникативные навыки

Форма оценки планируемых результатов -тестирование, выступление на НПК

3.2. Система оценки достижения планируемых результатов

Обучение ведется на безотметочной основе.

Для оценки эффективности занятий используются следующие показатели:

- степень помощи, которую оказывает учитель обучающимся при выполнении заданий;
- поведение детей на занятиях: живость, активность, заинтересованность обеспечивают положительные результаты;
- результаты выполнения тестовых заданий и заданий из конкурса эрудитов, олимпиадных заданий, при выполнении которых выявляется, справляются ли обучающиеся с ними самостоятельно;
- косвенным показателем эффективности занятий может быть повышение качества успеваемости по математике, русскому языку, окружающему миру, литературному чтению и др.
- Портфолио обучающихся

Раздел 4. Тематическое планирование

(с указанием часов по каждой теме, форм проведения занятий и возможным использованием цифровых образовательных ресурсов в каждой теме или по разделам, блокам)

10 класс

№ п/п	Количество часов	Тема занятия	Характеристика деятельности (формируемые умения)	Форма проведения	ЦОР
Модуль: Кому и зачем нужна педагогика?					
1	2	Введение в курс. Определение профессиональных интересов.	Анкетирование с целью выявления профессиональных приоритетов.	Анкетирование	https://navigatum.ru/ .
2	2	Педагогика в динамике и развитии. Педагогика и технологический прогресс. Педагогика будущего	Работа с проблемным вопросом. Самостоятельный выбор цели и построение маршрута. Дискуссия.	Лекция + практикум Сочинение-рассуждение.	https://www.iprbookshop.ru/89933.html
Модуль: Психология в жизни каждого из нас					
3	4	Для чего нужна психология? Житейская и профессиональная психология.	Работа с проблемным вопросом.	Лекция + практикум Сочинение-рассуждение.	https://www.iprbookshop.ru/89933.html

		Место психологии в системе наук. Как психология помогает понять человека. Будущее психологии и ее перспектив			
Модуль: Человек как уникальная личность в социальном взаимодействии					
4	7	Личность человека и ее уникальность. Факторы развития личности. Внутренняя позиция личности. Потенциал и ресурсы личности. Личность в современном мире. Человек на пересечении социальных реалий. Возможности личностного развития и успешного социального взаимодействия	Работа с проблемным вопросом, дискуссия	Работа в группах Лекция + практикум анкетирование	https://www.iprbookshop.ru/89933.html
Модуль: Развитие личностного потенциала человека					
5	6	Развитие психики человека. Личностные и характерологические особенности человека. Всё об эмоциях. Искусство управления эмоциями. Эмоциональный интеллект в жизни и профессии. Психологическая готовность к самостоятельному принятию решений	Работа с проблемным вопросом, дискуссия	Работа в группах Лекция + практикум анкетирование	http://bookap.info
Модуль: Как мы учимся?					
6	6	Как мы учимся? Искусство эффективного познания. Человек как субъект деятельности	Умение решать задачи. Чтение и письмо. Эффективная обратная связь и самооценка. Проектная деятельность. Исследовательская деятельность. Познание как совместная деятельность	Практикум	http://bookap.info
Модуль: Учимся учиться самостоятельно					
7	7	Учимся друг у друга,	Целеполагание.	Практикум	http://www.iprbookshop.ru

		учимся вместе, учимся у лучших. Развитие познавательных интересов. Уровень притязаний и самооценка. Ресурсы для самостоятельной работы	Внутренняя и внешняя мотивация учения. Выученная беспомощность. Способы и приемы самостоятельной работы.		kshop.ru/36853
всего	34 часа				

11 класс

№ п/п	Количество часов	Тема занятия	Характеристика деятельности (формируемые умения)	Форма проведения	ЦОР
Модуль: Как мы живем и работаем вместе?					
1	8	Человек, коллектив, общество. Как организовать совместную деятельность? Как общаться и работать вместе? Социальный и эмоциональный интеллект. Как вести за собой?	Анкетирование. Работа с проблемным вопросом. Самостоятельный выбор цели и построение маршрута. Дискуссия.	Анкетирование Групповая работа	http://www.iprbookshop.ru/36853
Модуль: Азбука общения: от А до Я					
2	6	Навыки эффективного общения. Культура виртуального общения. Конфликты и пути их разрешения. Возможности медиации при разрешении конфликтов. Психология лидерства	Работа с проблемным вопросом. Самостоятельный выбор цели и построение маршрута. Дискуссия.	Лекция + практикум	https://proforientator.ru/tests/
Модуль: Универсальные компетенции для жизни и учебы					
3	8	Искусство навыков XXI века. Успеваем всё: современный тайм-менеджмент. Будь уверен! Навыки самопрезентации. Искусство переговоров	Работа с проблемным вопросом.	Лекция + практикум	http://bookap.info

Модуль: Проектирование истории успеха					
4	10	Психология идентичности: кто Я? Как стать успешным! Мой карьерный путь. Папка достижений. Подготовка портфолио. Мой успех – успех для каждого	Проектирование истории успеха, анкетирование	Работа в группах Практикум, анкетирование	https://proforientator.ru/tests/
5	2	Итоговое занятие	Рефлексия	рефлексия	https://proforientator.ru/tests/
всего	34 часа				

Раздел 5. Календарно-тематическое планирование

10 класс				Время проведения	
№	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия (очно, дистант)	Дата план	Дата факт
1 полугодие					
1-2	2	Введение в курс. Определение профессиональных интересов.	очно	5.09 12.09	
3	1	Педагогика в динамике и развитии.	очно	19.09	
4	1	Педагогика и технологический прогресс. Педагогика будущего	очно	26.09	
5	1	Для чего нужна психология?	очно	03.10	
6	1	Житейская и профессиональная психология. Место психологии в системе наук	очно	10.10	
7	1	Как психология помогает понять человека.	очно	17.10	
8	1	Будущее психологии и ее перспектив	очно	24.10	
9	1	Личность человека и ее уникальность.	очно	7.11	
10	1	Факторы развития личности.	очно	14.11	
11	1	Внутренняя позиция личности.	очно	21.11	
12	1	Потенциал и ресурсы личности.	очно	28.11	
13	1	Личность в современном мире.	очно	05.12	

14	1	Человек на пересечении социальных реалий.	очно	12.12	
15	1	Возможности личностного развития и успешного социального взаимодействия	очно	19.12	
16	1	Развитие психики человека.	очно	26.12	
2 полугодие					
17	1	Личностные и характерологические особенности человека.	очно	09.01	
18	1	Всё об эмоциях.	очно	16.01	
19	1	Искусство управления эмоциями.	очно	23.01	
20	1	Эмоциональный интеллект в жизни и профессии.	очно	30.01	
21	1	Психологическая готовность к самостоятельному принятию решений	очно	06.02	
22-23	2	Как мы учимся?	очно	13.02 20.02	
24-25	2	Искусство эффективного познания.	очно	27.02 05.03	
26-27	2	Человек как субъект деятельности	очно	12.03 19.03	
28	1	Учимся друг у друга, учимся вместе, учимся у лучших.	очно	02.04	
29-30	2	Развитие познавательных интересов.	очно	09.04 16.04	
31-32	2	Уровень притязаний и самооценка.	очно	23.04	
33-34	2	Ресурсы для самостоятельной работы	очно	30.04 14.05	

11 класс				Время проведения	
№	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия (очно, дистант)	Дата план	Дата факт
1 полугодие					
1	1	Человек, коллектив, общество.	очно	5.09	
2-3	2	Как организовать совместную деятельность?	очно	12.09 19.09	

4-5	2	Как общаться и работать вместе?	очно	26.09 03.10	
6	1	Социальный и эмоциональный интеллект.	очно	10.10	
7-8	2	Как вести за собой?	очно	17.10 24.10	
9	1	Навыки эффективного общения.	очно	7.11	
10	1	Культура виртуального общения.	очно	14.11	
11-12	2	Конфликты и пути их разрешения.	очно	21.11 28.11	
13	1	Возможности медиации при разрешении конфликтов.	очно	05.12	
14	1	Психология лидерства		12.12	
15-16	2	Искусство навыков XXI века.	очно	19.12 26.12	
	2 полугодие				
17-18	2	Успеваем всё: современный тайм-менеджмент.	очно	09.01 16.01	
19-20	2	Будь уверен! Навыки самопрезентации.	очно	23.01 30.01	
21-22	2	Искусство переговоров	очно	06.02 13.02	
23	1	Психология идентичности: кто Я?	очно	20.02	
24-25	2	Как стать успешным!	очно	27.02 05.03	
26-27	2	Мой карьерный путь.	очно	12.03 19.03	
28	1	Папка достижений.	очно	02.04	
29-30	2	Подготовка портфолио.	очно	09.04 16.04	
31-32	2	Мой успех – успех для каждого	очно	23.04	
33-34	2	Итоговое занятие	очно	30.04 14.05	

Раздел 6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса.

Помещение для занятий – школьный кабинет релаксации, 15 м²

Компьютер с выходом в интернет

Блокноты, ручки, рекламные материалы колледжей и ВУЗов.

Список литературы для обучающихся:

1. Коломинский Я. Л. Основы психологии. Учебник для учащихся старших классов и студентов первых курсов высших учебных заведений. М. : АСТ, 2010. 239 с.
2. Крысько В. Г. Основы общей педагогики и психологии. М. : Юрайт, 2019. 472 с.
3. Немов Р. С. Психология: Пособие для учащихся 10-11 классов. М. : Просвещение, 1995.
4. Психология: Учебное пособие. X класс / Под ред. И. В. Дубровиной. М. : Изд-во МПСИ; Воронеж : МОДЭК, 2008.
5. Реан А. А., Гатанов Ю. Б., Баранов А. А. Психология 8-11 класс. Учебник. СПб. : Питер, 2001. 212 с.
6. Социальная компетентность: учебное пособие для 10-11 классов средней школы / под ред. В. Н. Журкова, С. А. Маничева. М., 2008.
7. Факторович А. А. Педагогические технологии: учебное пособие для СПО ; 2. изд., испр. и доп. М. : Юрайт, 2020 . 128 с.

Словари

1. Психология развития: словарь / Под ред. А. Л. Венгера. М., 2005
2. Энциклопедия для детей. Т. 18. Ч. 2. Архитектура души. Психология личности. Мир взаимоотношений. Психотерапия. М., 2002.

3. Новиков А. М. Педагогика: словарь системы основных понятий. М. : ИЭТ, 2013. 268 с.

Научная литература (монографии, статьи)

8. Бакштанский, В. Л., Жданов О. И. Менеджмент жизни: Стратегия личной эффективности. М. : Беловодье, 2008. 464 с.
9. Битянова, М. Р., Вачков М. Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников. СПб. : Питер, 2009.
10. Кейн С. Интроверты. Как использовать особенности своего характера. М. : 2012. 376 с.
11. Кови С. Семь навыков высокоэффективных людей. М. : Альпина Бизнес Букс, 2008. 374 с.
12. Кравцова Е., Кравцова М. Мыльные бомбы, или как избежать конфликтов. М. : БерИнГА. 2016.
13. Крашенинников Е. Любовь к педагогике. М. : МуBook, 2017. 167 с.
14. Макеева А.Г. Что делать???... если делать этого не хочется. М. : Клевер-Медиа-Групп, 2018.
15. Марок А. Почему я? История белой вороны. М. : Манн, Иванов и Фабер, 2016.
16. Мишель Мира Пон. Вопросы памяти. М. : Пешком в историю, 2019.
17. Млодик И. Почти неволебные превращения. Ростов н/Д : Феникс, 2015.
18. Млодик И. Ю. Школа и как в ней выжить: взгляд гуманистического психолога. М., 2011.

184 с.

19. Нехаева Е. Г. Я чувствую мир. Практикум по развитию каналов восприятия информации и памяти для детей и взрослых. М. : КТК Галактика, 2020. 100 с.

20. Омберген ван: В моей голове. Как устроен мозг и зачем он нам нужен. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019

21. Пиз А., Гарнер А. Язык разговора, 2000.

22. Резапкина Г. В. Секреты выбора профессии, или путеводитель выпускника. М., 2005.

23. Резапкина Г. В. Я и моя профессия: программа профессионального самоопределения для подростков. М., 2000.

24. Селезнева Е.В. Увлекательная психология. М. : Аванта, 2021.

25. Танг Д. Быть интровертом. История тихой девочки в шумном мире. М. : Манн, Иванов и Фабер, 2018.

26. Тимошенко Г. В. 50 лайфхаков: психологические квесты. М. : АСТ, 2017.

Список литературы для педагогов:

1. Бадмаев Б. Психология в работе учителя. Кн. 2. Практическое пособие по теории развития, обучение, воспитание. М. : Владос. 2004. 158 с.

2. Блага К. Я, Шебек М. Я – твой ученик, ты – мой учитель: кн. для учителя |; пер. с чеш. Д. М. Прошуниной. М. : Просвещение, 1991. 140 с.

3. Воспитательная деятельность педагога / под ред. В. А. Сластенина, И. А. Колесниковой. М. : 2006.

4. Гамезо М. В. Атлас по психологии: информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека». М. : Педагогическое общество России, 2001.

Дополнительная литература, направленная на формирование личностных результатов

1. Бен-Шахар Т. Научиться быть счастливым. Минск : Попурри, 2009. 240 с.

2. Берджес Д. Обучение как приключение. Как сделать уроки интересными. М. : Альпина Паблишер, 2015. 155 с.

3. Вачков И. В. Психологическая азбука. Сказки о самой душевной науке. Королевство Внутреннего Мира. Королевство Разорванных Связей. М. : Генезис, 2012. 424с.

4. Кассар Р., Велла К. Я не люблю Учиться. М. : ИТРК, 2017.

5. Кляйн С. Формула счастья. Как настроится на позитивный лад. М. : ОЛМА Медиа Групп, 2009. 352 с.

6. Петрановская Л. В. Однажды в сказке. Читаем и развиваемся с психологом. М. : АСТ, 2021.

7. Саманта Сноуден: Управление гневом. Рабочая тетрадь для детей. М. : Диалектика, 2021.

ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСЫ

Виртуальный кабинет профориентации МБОУ «СОШ №3» г. Пикалёво « Ориентир»
<http://pikalsosh3.narod.ru/Iun2012.ht>

1. Белова Ю.В. Педагогика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. Электрон. текстовые данные. Саратов : Вузовское образование, 2018. 83 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/72353.html>. ЭБС «IPRbooks», по паролю.

2. Захарова И. Ю., Моржина Е. В. Игровая педагогика: таблица развития, подбор и описание игр. [Электронный ресурс]. М. : Теревинф, 2019. 152 с. ISBN 978-5-4212-0507-4. URL: <https://www.iprbookshop.ru/89933.html>

3. Зеер Э. Ф. Психология профессий: учебное пособие [Электронный ресурс] М. : Академический Проект, 2015. 336 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/36853> .

4. Ковалев А. В., Кузнецов В. В., Федоров В. А. Введение в профессионально-педагогическую специальность [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов [Гриф УрО РАО]. Екатеринбург : УрО РАО, 2012. 98 с. URL: <http://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/8508>.

5. «Педагогическая библиотека» (<http://www.pedlib.ru>)

6. Электронная библиотека психологической литературы (<http://bookap.info>)

7. Электронная библиотека «Koob.ru»: подраздел «Психология» (<http://www.koob.ru>)

8. «Психея» (<http://www.psycheya.ru>)

9. Газета «Школьный психолог» (<http://psy.1september.ru>)

10. Журнал «Вопросы психологии» (<http://www.voppsy.ru>)

11. Электронный журнал «Психологическая наука и образование» (<http://www.psyedu.ru/>)

№	Наименование	Ссылка
1.	Атлас новых профессий	Атлас поможет понять, какие отрасли будут активно развиваться в ближайшие 15-20 лет, какие в них будут рождаться новые технологии, продукты, практики управления и какие новые специалисты потребуются работодателям: http://atlas100.ru/ .
2.	Навигатум	Федеральный образовательный и научно-исследовательский проект. Игровые инструменты профессионального и личностного самоопределения. Для педагогов материалы для системной профориентации и для создания идеальной траектории профориентации от 3,5 лет и до 65 лет: https://navigatum.ru/ .

3.	Уроки профориентации	Ресурс содержит уроки по профориентации, которые участвовали во всероссийском профориентационном конкурсе методических разработок «Экскурс в мир профессий»: https://moeobrazovanie.ru/gotovije_uroki_po_proforientatsii.html .
4.	Смартия	Данный ресурс позволяет школьникам тренировать ключевые умения, собирать для себя содержательные коллекции учебных материалов: из статей, тренингов, онлайн-курсов: https://smartia.me/skills/ .
5.	Профилум	Сервис профессиональной навигации, помогает сориентироваться в мире новых профессий, узнать диапазон зарплат, востребованность, требуемые компетенции, подбирает варианты подходящих видов деятельности, предлагает круг профессий на основе компетенций: https://profilum.ru/ .
6.	Проектория	Интерактивная цифровая платформа для профориентации школьников. Онлайн-площадка для коммуникации, выбора профессии и работы над проектными задачами: https://proektoria.online/forum .
7.	Засобой	Всероссийская программа по развитию системы ранней профориентации «Засобой» направлена на работу со специалистами в области профессионального самоопределения, а также на работу с учащимися: https://засобой.пф/ .
8.	Профориентатор	Центр тестирования и развития. Ежемесячно обновляемые бесплатные тесты на профориентацию, тесты на профессию, выбор профессии, методики, консультации специалистов: https://proforientator.ru/tests/ .
9.	Смарт-курс	Материалы для тех, кто работает с подростками, помогает им сделать осознанный выбор: http://smart-course.ru/ (обновлённая версия: https://new.smart-course.ru/).
10.	PROekt PRO (Пропуск в профессию)	Центр индивидуальной профориентации по осознанному выбору профессии. Практические программы по профориентации: экскурсии в компании, мастер-классы, бизнес-игры и другое: https://proekt-pro.ru/ .
11.	«Время выбирать профессию»	Профориентационный сайт ФИРО. Для тех, кто хочет правильно выбрать профессию, и для взрослых – родителей, педагогов, психологов, работодателей. Рекомендации для самодиагностики подростков и родителей. Материалы для подготовки к профориентационным мероприятиям: http://proftime.edu.ru/ .
12.	ПрофВыбор.ру	Электронный музей профессий для помощи подросткам в формировании интереса к миру профессий и выстраиванию своих профессиональных компетенций. Профессиограммы, тематические статьи о профессиях, профориентационные тесты: http://profvibor.ru/ .
13.	Профориентация и самоопределение	Профориентация с Натальей Грэйс. Описание профессий, тесты-онлайн, статьи. Авторская методика профориентирования. Индивидуальная работа: https://proforientation.ru/ .

14.	Методический кабинет профориентации Резапкиной	Сайт посвящён проблемам профессионального и личностного самоопределения, адресован молодым, родителям и специалистам образовательных учреждений. Методики, тесты самодиагностики, статьи и фрагменты из книг и фильмов психолога-профконсультанта Галины Резапкиной: http://metodkabi.net.ru/ .
15.	Центр профориентации «ПрофГид»	Центр профориентации Э. Давыдовой. Профориентация для детей, подростков и взрослых. Тесты на профориентацию и профессию, консультации, метод живой профориентации, обратная связь: https://www.profguide.io/ .
16.	Online Test Pad (Профессиональные предпочтения)	Бесплатный многофункциональный сервис. Система дистанционного обучения и тестирования, конструктор онлайн-тестов по профориентации, опросов, кроссвордов, логических игр, комплексные задания, диалоговые тренажёры, уроки: https://onlinetestpad.com/ru .
17.	Карта интересов	Психологические онлайн-тесты для детей и взрослых. Профессиональная психодиагностика. Тестирование профориентации, разработано А.Е. Голомштоком, предназначено для изучения интересов учеников в различных сферах деятельности: https://psiholocator.com/ .
18.	Учеба.ру. Профессии	Учеба.ру - крупнейший каталог учебных заведений, помогающий не только определиться с выбором вуза, колледжа и техникума, но и с будущей профессией. Раздел «Профессии» содержит тесты и описания профессий: https://www.ucheba.ru/prof .
19.	Профориентация онлайн-тест	Центр профориентации. Продвинутое и эксклюзивные онлайн-тесты (profi, keys, max) для желающих получить консультации, узнать профессию, характер, таланты, удачные направления в жизни и в бизнесе. Индивидуальный список профессий, основанный на интересах, особенностях характера: https://prof-test24.ru/ .
20.	Калейдоскоп профессий	Сайт кинокомпании «Парамульт». Проекты для взрослых и детей. Современный образовательный мультсериал. Просто и понятно о профориентации и выборе профессии для малышей, старшеклассников, студентов, взрослых в формате коротких видео: https://paramult.ru/ .

1. Атлас новых профессий <http://atlas100.ru/about/>
2. Деловое общение <http://bizlog.ru/eks/>
3. Поступи онлайн <https://postupi.online/>

Приложение . Оценочные материалы курса внеурочной деятельности

1. Профориентационный тест <https://testometrika.com/business/test-to-determine-career/>

2. Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний

Инструкция: Ребята, следующее задание позволит вам узнать свой уровень тревожности в ситуациях проверки знаний. Для этого поставьте в колонку с ответами +|| (если, вы согласны с утверждением) или --|| (если не согласны). Затем посчитайте количество +||, учитывая, что один плюс равен одному баллу.

	Утверждения	Ответы («+», «-»)
1.	Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал?	
2.	Обычно ты волнуешься при ответе или выполнении контрольных заданий?	
3.	Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?	
4.	Мечтаешь ли ты о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?	
5.	Бывает ли так, что, отвечая перед классом, ты начинаешь заикаться и не можешь ясно произнести ни одного слова?	
6.	Обычно ты спишь беспокойно накануне контрольной или экзамена?	
7.	Часто ли ты получаешь низкую оценку, хорошо зная материал, только из-за того, что волнуешься и теряешься при ответе?	
8.	Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?	
9.	Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении контрольных заданий?	
10.	Беспокоишься ли ты по дороге в школу о том, что учитель может дать классу проверочную работу?	

Спасибо!

Обработка результатов

У **мальчиков** низкой уровень тревожности при проверке знаний, если набрано 0 баллов; средний уровень, если набрано от 1 до 4 баллов; повышенный уровень – от 5 до 6 баллов;

крайне высокий уровень – от 7 до 10.

У **девочек** низкий уровень тревожности при проверке знаний, если набрано от 0 до 1 балла;

средний уровень, если набрано от 2 до 6

баллов;повышенный уровень – 7–8 баллов;

крайне высокий уровень – от 9 до 10.

Интерпретация результатов

Низкий уровень. Состояние тревоги в ситуациях проверки знаний вам не свойственно.

Демонстрация знаний (или их отсутствия), достижений, возможностей вас не смущает. Напротив, вы стремитесь вызвать как можно более бурную реакцию со стороны окружающих в ответ на собственные высказывания или поступки, смутить учителя или шокировать одноклассников. Вы любите быть на виду вне зависимости от того, какое впечатление вы производите на окружающих. У вас, по всей видимости, учеба и отношение к ней стоят не на первом месте в списке приоритетов. Вероятно, этот вид деятельности конкурирует с другими, ему уделяется меньше внимания. Можно предположить и некоторую облегченность восприятия и мышления, высокую самооценку и уверенность в себе, свободное проявление эмоций в поведении и независимость. Также не следует исключать и нежелание искренне отвечать на тест.

Средний уровень. Нормальный уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности. Ваши эмоциональные переживания в условиях проверки знаний, достижений, возможностей имеют адекватный характер. Вы достаточно ответственно относитесь к подобным ситуациям, объективно оценивая свои возможности. Для вас характерны адекватность самооценки, уравновешенность поведения, отсутствие повышенной чувствительности, социальной зависимости и сверхконтроля. В поведении можно наблюдать черты уверенности, решительности, самостоятельности. Вы достаточно спокойно чувствуете себя у классной доски, демонстрируя свои знания и возможности.

Повышенный уровень. Вы можете испытывать негативное отношение к демонстрации своих знаний, не любите –устные|| предметы, предпочитая отвечать письменно. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей особенно выражено, когда аудитория слушателей незнакома либо значима для вас. Сама по себе учеба для вас нетрудна, но вы, возможно, боитесь отвечать у доски, т. к. теряетесь, и поэтому ничего не можете вспомнить. Страх перед публичной демонстрацией своих знаний провоцирует чувство тревоги и неуверенности в себе. В то же время вы достаточно успешно справляетесь с письменными заданиями, контрольными и внеклассными работами, поскольку здесь отсутствует так называемая –публичная оценка||.

Крайне высокий уровень. Очень высокий уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, проявляющийся как в ситуациях публичной оценки, так и при выполнении индивидуальных и письменных работ. Вы испытываете резко негативное отношение к демонстрации своих знаний, боитесь отвечать перед классом и особенно у доски. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей порой бывает неадекватно сильным. У вас иногда может появляться слабость и дрожь в ногах и руках, иногда не можете связно произнести ни одного слова. Экзаменационная ситуация с ее помпезностью, нервозностью родителей, предварительной –накачкой||, с непременным ожиданием своей очереди за дверью становится для вас серьезной психотравмой. У вас могут рано формироваться чувства долга, ответственности, высокие моральные и этические требования к себе. Именно у себя вы находите массу недостатков. Вас отличает склонность к детальному анализу своего поведения и реакций и высокому интеллектуальному контролю над ними. Данные особенности могут обуславливать такие изменения в познавательной деятельности, как ослабление концентрации и переключаемости внимания, трудности при отделении главного от второстепенного и др.

Анкета «Психологическая готовность к ГИА»

Фамилия, имя _____ Класс _____

Друзья!

Приближается время сдачи Итоговой государственной аттестации /Единого государственного экзамена. Для нас очень важно знать, что вы думаете по этому поводу. Результаты анкеты будут использоваться только психологом.

Просим вас оценить свое согласие или несогласие с приведенными ниже утверждениями по 10-бальной шкале от 1 — «полностью не согласен» до 10 — «абсолютно согласен».

Пожалуйста, обведите цифру, отражающую ваше мнение.

№	Утверждение	Критерий	Балл	Критерий
1	Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
2	Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
3	Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
4	Считаю, что результаты ЕГЭ важны для моего будущего	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
5	Я совсем не волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
6	Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
7	Думаю, что у ЕГЭ есть свои преимущества	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
8	Считаю, что могу сдать ЕГЭ на высокую оценку	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
9	Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
10	Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ЕГЭ	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
11	Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
12	Я достаточно много знаю про ЕГЭ	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
13	Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен

Спасибо!

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190415

Владелец Гришкина Людмила Ивановна

Действителен с 13.10.2023 по 12.10.2024