

**Индивидуальный предприниматель Калина Ольга Олеговна
ИНН 525010691049, ОГРНИП 317527500071191**

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Калина О.О.

Приказ №1 от «01»
ноября 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«СПАРТА-ПРО – СПАРТА ДЛЯ ТВОЕГО УМА»

Срок реализации: 4 дня

Возраст обучающихся: от 18 лет



Содержание:

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования	3
1. Пояснительная записка	3
2. Цель и задачи программы	6
3. Учебный план	8
4. Содержание программы	9
5. Планируемый результат обучения в предметной сфере	10
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	11
1. Календарный учебный график	11
2. Условия реализации программы	12
3. Формы аттестации	12
4. Оценочные материалы	13
5. Методические материалы	13
6. Список рекомендованной литературы	14



Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность программы

Актуальность программы «Спарта Про - Спарта для твоего ума» связана с большим значением в современном мире управлением своим состоянием, эмоциями, выстраиванием позитивного общения с другими людьми для повышения качества жизни человека, достижения успеха в самореализации, бизнесе, семейных отношениях.

Через психологические упражнения, обучающиеся имеют возможность заглянуть глубоко внутрь себя и увидеть то, что они о себе не знали или отказывались признавать.

Программа позволяет обучающимся увидеть их убеждения, которые были частью их жизни, ограничивали рост и заставляли мириться с обстоятельствами.

Важным аспектом программы является возможность проработать застарелые обиды и отношения с самыми близкими людьми.

На основе глубокой проработки к обучающемуся приходит осознание времени, которое больше не позволяет мириться с обстоятельствами и вдохновляет создавать будущее, которое он действительно хочет.

В процессе реализации программы определяется источник внутренних сил и мотивации, он заменяет те привычки и страхи, которые раньше тянули обучающегося вниз.

Как итог, выявляются инструменты и действия, которые станут причиной изменений в жизни, бизнесе и семейных отношениях обучающегося.

1.2. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спарта Про - Спарта для твоего ума» (далее Программа) имеет социально-гуманитарную направленность.

Программа предполагает повышение у обучающихся психологического качества жизни, приобретение новых навыков для исключения травматизации психики в будущем, работы со стрессовыми факторами жизни.



Программа составлена в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду учебно-методических и программно-методических документов и регламентируется следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573)

1.3. Принципы программы

- добровольность - охват дополнительным образованием с учетом возможностей и интересов обучающихся;
- занимательность - включение в программу практических заданий;
- практическая направленность - использование обучаемыми полученных знаний для применения в жизни.

1.4. Отличительные особенности

Программа рассматривает вопрос качества жизни человека в целом. Основная нацеленность на корректировку жизненных программ и установок, позволяющая прорабатывать прошлые накопленные эмоциональные заряды и напряжения тела, работать с признаками влияния программ на жизнь, возникающими в жизненных ситуациях, т.е. в процессе взаимодействия со стрессовой ситуацией, связанной с накопленным жизненным опытом, а также дает инструменты для подготовки к предстоящим вызовам в ближайшем будущем. Обучающийся получает навыки для работы с ограничивающими состояниями для исключения травматизации психики в будущем и исключения факторов, влияющих на стрессовое состояние.

Программа содержит максимально разноплановые инструменты, подразумевающие работу на эмоциональном, сознательном, телесном уровнях. Все вместе позволяет рассмотреть понимание травмирующих ситуаций, эмоциональных ограничений, стресса, социального



взаимодействия максимально объемно, что гарантирует высокую результативность обучения и проработку проблемных областей.

1.5. Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 18 лет, не требует предварительных знаний и входного тестирования.

Особенно программа может быть полезна лицам, подверженным регулярным стрессовым нагрузкам, специалистам, чьи профессии подразумевают работу с людьми, руководителям, людям, попавшим в стрессовые ситуации, пережившим существенное изменение привычных условий жизни, родителям.

Обучение проводится на основе добровольности и при явной заинтересованности к самопознанию.

1.6. Объём и срок освоения программы

Объем программы – 32 часа.

Срок освоения программы – 4 дня по 8 часов в день.

1 академический час = 45 минут.

Между учебными днями предусмотрены перерывы – 1 день

1.7. Форма обучения, режим занятий.

Форма реализации программы: очная.

Организационная форма обучения: групповая.

Программа проходит 4 дня подряд, обычно с четверга по воскресенье.

Обучение имеет ярко выраженный практический характер, в основе методики обучения лежат тренинговый метод, игровые технологии, рефлексивные техники.

1.8. Формы работы

На занятиях применяются следующие формы работы:

- мини-лекции для того, чтобы изложить некоторый объем теории по тематике занятия и прийти к единству понимания основных понятий;
- тренинговые упражнения;
- моделирование и ролевые игры, которые позволяют отработать на



практике те или иные приемы поведения;

- работа в малых группах;
- дискуссии,
- рефлексия.

1.9. Предполагаемый результат обучения.

- Развитие Лидерства и проработка своих сильных сторон.
- Формирование целостности и уверенности в себе.
- Преодоление ментальных блоков и ограничений по отношению к себе, другим людям и миру.
- Глубокая проработка «скрытых» внутренних страхов.
- Освоение навыка управления эмоциональными состояниями.
- Формирование нового уровня осознанности.
- Изменение уровня жизни в сторону большей эффективности.
- Развитие эмоционального интеллекта.
- Развитие позитивного мышления.



2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

2.1. Цель

Помочь обучающемуся выйти на новый уровень в жизни, в бизнесе и в отношениях с близкими через систему практических упражнений, направленных на раскрытие глубинных установок и проработку ментальных ограничений.

2.2. Задачи

Для достижения цели в программе ставятся следующие задачи:

- Разобраться чего хочет каждый обучающийся на самом деле, каких целей он хочет добиться и какие результаты получить;
- Определить свои точки «А» и «Б» в достижении поставленных цели;
- Научиться ставить себе цели так, чтобы не забыть о них уже на следующий день, а добиваться результата;
- Простить обиды, которые обучающемуся нанесли в прошлом и двигаться дальше к цели;
- Вернуть интерес к жизни, зажечь потухший внутренний огонь;
- Наладить отношения с близкими, прекратить ссоры, построить гармоничные отношения с семьей и близким окружением;
- Дать толчок развитию бизнеса и карьера и минимальными усилиями со стороны обучающегося;
- Справляться с давлением со стороны общества и начальства, не выгорая и не ущемляя свои интересы;
- Научиться командному взаимодействию;
- Выстроить доверительные отношения в коллективе;
- Выявить резервы развития лидерских качеств, проявлять их в общении с командой.



3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№п/п	Название темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1 день. Введение в программу. Понимание себя.		3,5	5,5	9
1.	Проработка доверия и ответственности	1	2	3
2	Определение границ своих возможностей	1	2	3
3	Понимание истинной силы и значения своего слова	1	1	2
4	Промежуточная аттестация	0,5	0,5	1
2 день. Отношения с другими людьми.		4	5	9
6	Как перестать быть жертвой	0,5	0,5	1
7	Как перестать играть с жертвой	0,5	0,5	1
8	Как управлять эмоциями, обидами, страхом	0,5	1	1,5
9	Практика взаимоотношений с другими людьми	0,5	0,5	1
10	Как договариваться с людьми о самом важном	0,5	1	1,5
11	Как сформировать эффективную команду в своей семье, на работе и в бизнесе	0,5	0,5	1
12	Как быть лидером не для себя, а для других людей	0,5	0,5	1
13	Промежуточная аттестация	0,5	0,5	1
3 день. Ценность жизни. Обратная связь участников группы.		3	6,5	9
15	Как ощутить ценность жизни	0,5	1,5	2
16	Как найти любимое дело и делать его каждый день с удовольствием	0,5	1	2

17	Как вы проявляетесь в глазах других людей	0,5	1,5	2
18	Как эффективно управлять своей ролью и создавать гармоничные и партнерские отношения с другими людьми	1	1,5	2
19	Промежуточная аттестация	0,5	0,5	1
4 день. Принятия себя. Прощение. Благодарность.		2	7	8
21	Принятие своей жизни и себя настоящего. Прощение.	0,5	2,5	3
22	Как быть собой, не надевая на себя чужой навязанный образ	0,5	2,5	3
23	Как работает сила благодарности	0,5	1,5	2
24	Промежуточная аттестация	0,5	0,5	1
Всего		12,5	24	35

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеразвивающая программа «Спарта Про – Спарта для твоего ума» включает 4 дня теоретических и практических занятий.

День 1. Введение в программу. Понимание себя. (8 часов).

Знакомство. Выработка правил работы в группе. Знакомство с участниками с понятиями «Заклученный», «Зритель», «Игрок». Проработка доверия и ответственности. Выявление автоматизмов в жизни. Определение границ своих возможностей. Понимание истинной силы и значения своего слова. Работа с обещаниями. Знакомство с понятием «контекст счастья». Определение своей роли и стратегии поведения. Работа в малых группах. Подведение итогов дня.

День 2. Отношения с другими людьми. (8 часов).

Как перестать быть жертвой. Как перестать играть с жертвой. Как управлять эмоциями, обидами, страхом. Разбор детско-родительских отношений. Практика взаимоотношений с другими людьми. Знакомство с понятиями «Отдающий», «Забирающий». Выполнение упражнения



«Отдающий-Забирающий». Как договариваться с людьми о самом важном. Как сформировать эффективную команду в своей семье, на работе и в бизнесе. Как быть лидером не для себя, а для других людей. Практика добрых дел. Знакомство с понятием «Автор своей жизни». Работа в малых группах. Практика «Отдавания» для команды. Подведение итогов дня.

День 3. Ценность жизни. Обратная связь участников группы. (8 часов)

Как ощутить ценность жизни. Как найти любимое дело и делать его каждый день с удовольствием. Знакомство с понятиями: «лодка», «линия выбора». Практика «Презентация себя». Как вы проявляетесь в глазах других людей. Практика «Незнакомцы». Как эффективно управлять своей ролью и создавать гармоничные и партнерские отношения с другими людьми. Знакомство с понятием «Трансформация». Работа в малых группах. Подведение итогов дня.

День 4. Принятия себя. Прощение. Благодарность. (8 часов)

Принятии своей жизни и себя настоящего. Выполнение задания «Продолжи фразу». Практика прощения. Как быть собой, не надевая на себя чужой навязанный образ. Как работает сила благодарности. Практика благодарности. Работа в малых группах. Подведение итогов. Заполнение анкеты обратной связи.

5. ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ.

- Развитие Лидерства и проработка своих сильных сторон.
- Формирование целостности и уверенности в себе.
- Преодоление ментальных блоков и ограничений по отношению к себе, другим людям и миру.
- Глубокая проработка «скрытых» внутренних страхов.
- Освоение навыка управления эмоциональными состояниями.
- Формирование нового уровня осознанности.
- Изменение уровня жизни в сторону большей эффективности.
- Развитие эмоционального интеллекта.
- Развитие позитивного мышления.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

1. Календарный учебный график

№ п / п	Дни обучения	Количество лекционных часов в день				Общее количество лекционных часов	Количество практической работы в день				Общее количество часов практической работы	Общая трудоемкость
		1 день	2 день	3 день	4 день		1 день	2 день	3 день	4 день		
1	Введение в программу. Понимание себя. Промежуточная аттестация	2				2	6				6	8
	перерыв											
2	Отношения с другими людьми. Промежуточная аттестация		3,5			3,5		4,5			4,5	8
	перерыв											
3	Ценность жизни. Обратная связь участников группы. Промежуточная аттестация			2,5		2,5			5,5		5,5	8
	перерыв											
4	Принятие себя. Прощение. Благодарность. Промежуточная аттестация				1,5	1,5				6,5	6,5	8
	Итого часов	2	3,5	2,5	1,5	9,5	6	4,5	5,5	6,5	22,5	32

2. Условия реализации программы.

2.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы осуществляется в помещении не менее 25 кв.м., отвечающем санитарным нормам и правилам. Теоретические и практические занятия проводятся в очной форме. Для проведения лекционных и практических занятий используется современное оборудование:

- компьютер;
- мультимедийный проектор,
- звуковое и световое оборудование.
- раздаточные материалы,
- ручки, бумага для записей или блокноты.
- стулья.

2.2. Кадровое обеспечение программы

Организационно-педагогические условия обеспечиваются самостоятельно Индивидуальным предпринимателем Калиной О.О.

3. Формы проведения аттестации

Формы аттестации

Контроль результативности освоения программы осуществляется в форме промежуточной и итоговой аттестации освоения программы.

Промежуточная аттестация предполагает проверку выполнения обучающимся домашнего задания после прохождения каждого дня Программы. Принимается проверяющим в виде вербализированной обратной связи участников группы после выполнения домашнего задания. Итогом промежуточной аттестации является статус: задание принято / задание не принято. В случае, если задание не принято, отправляется на доработку обучающемуся с разъяснением доработок.

Итоговая аттестация не предусмотрена.

4. Оценочные материалы.

Эффективность работы группы определяется по следующим критериям:

1. Промежуточная аттестация: вербализованная обратная связь участников группы после выполнения домашних заданий.
2. После завершения программы: обучающимся предлагается анкета обратной связи, которая позволяет проанализировать динамику усвоения материала и психологических изменений.

5. Методические материалы.

Содержание программы предполагает применение элементов лекционно практической системы обучения с опорой на взаимодействие с обучаемыми.

В работе широко используются современные образовательные методики и технологии:

- объяснительно-иллюстративные (лекция, беседа, демонстрация и т.д.);
- репродуктивные (решение ситуаций, повторение приёмов и т.д.);
- проблемные (проблемные задачи, тренинговые упражнения, т.д.);
- частично-поисковые – эвристические (мозговой штурм, рефлексия).

При изучении тем программа предусматривает использование фронтальной, индивидуальной и групповой формы учебной работы обучающихся:

– фронтальная форма: для изучения нового материала, информация подаётся всей группе;

– индивидуальная форма - самостоятельная работа обучающихся; Тренер может направлять процесс в нужную сторону;



– групповая форма помогает педагогу, сплотить группу общим делом, способствует качественному выполнению задания, для реализации деятельности в малых группах (3-5 человека).

6. Список рекомендованной литературы:

1. Батаршев А.В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике. — СПб.: Речь, 2005.
2. Вачков И.В., Дербко С.Д. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъективного подхода к групповой работе: Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2010.
3. Дерманова И.Б. Диагностики эмоционально-нравственного развития. — СПб.: Издательство «Речь», 2002.
4. Изард, К. Э. Психология эмоций. - СПб.: Питер, 1999.
5. Кови С.Р. 7 навыков высокоэффективных людей. – Москва: Альпина Паблишер, 2021.
6. Кристофер Э., Смит Л. Тренинг лидерства. СПб., 2008.
7. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. О.А. Прохорова. – СПб: Речь, 2004.
8. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие: Проспект, 2005.
9. Фоппель, К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие. - М.: Генезис. 2008.
10. Фоппель, К. Сплоченность и толерантность в группе. - М.: Генезис. 2006.
11. Фоппель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие; 4-е изд. - М.: Генезис, 2006.



Документ подписан и передан в тестовом режиме через оператора ЭДО АО «ПФ «СБ Контур»

Подписи отправителя:	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
 КАЛИНА ОЛЬГА ОЛЕГОВНА	 Не требуется для подписания	02C703E100BE15D9240841D6EA 0033775 с 31.07.2024 16:29 по 31.10.2025 16:29 GMT+03:00	12.12.2024 16:29 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа	