

**АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УДМУРТСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ПРИВОЛЖСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАЛЕНТИНА ГЕОРГИЕВИЧА СТАРИКОВА»**

Согласовано

Зам. директора по УВР В. Ю. Непряхина

\_\_\_\_\_

«\_22\_» августа 2022г.

Утверждаю:

Директор Удмуртского кадетского корпуса:

\_\_\_\_\_ /Т.А. Караваева/

приказ № 101-ос от 25.08.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса  
«Психологическая подготовка к ЕГЭ»  
11 класс**

педагога-психолога высшей кв. категории  
Самойловой Н.А.

2022год

## Пояснительная записка

Рабочая программа элективного курса «Психологическая подготовка к ЕГЭ» составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 №413;
  2. - Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобренного Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 28 июня 2016 г. № 2/16-3);
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов автономного общеобразовательного учреждения «Удмуртский кадетский корпус Приволжского федерального округа имени Героя Советского Союза Валентина Георгиевича Старикова»;

**Актуальность разработки программы** заключается в том, что успешная подготовка к единому государственному экзамену является одной из главных задач выпускников. По своей сути ЕГЭ является своеобразной проверкой знаний, социальной и психологической готовности учеников к постоянно меняющимся условиям современной реальности. В этой связи, психологическая устойчивость старшеклассников является одной из основных характеристик, способствующих успешной аттестации в форме ЕГЭ.

Любой экзамен является стрессовой ситуацией. Единый государственный экзамен имеет специфику, которая должна быть максимально учтена при подготовке. Все это привело к необходимости создания программы с элементами тренинга, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

При разработке программы за основу была взята программа занятий по подготовке учащихся одиннадцатого класса к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н., программа "Путь к успеху" Стебеновой Н., Королевой Н., авторская программа Чибисовой М.Ю. "Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями".

Программа элективного курса «Психологическая подготовка к ЕГЭ» позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения.

**Цель:** психологическая подготовка выпускников к единому государственному экзамену.

Основными **задачами** реализации содержания обучения являются:

- формирование адекватного реалистичного мнения об ЕГЭ;
- знакомство с возможными способами подготовки к ЕГЭ;
- повышение учебной мотивации;
- повышение уверенности обучающихся в себе, развитие адекватной самооценки, позитивного мышления;
- обучение приемам самоанализа и мобилизации собственных когнитивных ресурсов для достижения желаемого результата на экзамене;
- знакомство обучающихся со способами снижения тревоги в стрессовой ситуации, с методами саморегуляции;
- профилактика тревожности выпускников;
- формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене.

Программа предназначена для обучающихся 11 класса. Занятия проводятся 1 раз в неделю, всего 34 часа.

На занятиях используются элементы ролевых игр, тренинговые упражнения, мини-

лекции, дискуссии, релаксации, элементы арт-терапии, сказкотерапии, диагностические методики.

*Программа обеспечивает достижение выпускниками основной школы определённых личностных, метапредметных и предметных результатов.*

### **1. Личностные результаты**

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

– ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

– готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

– готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

– неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

– российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

– уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

– формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

– воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

– гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

– признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

–мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

–интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

–готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

–приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

–готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

–нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

–принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

–способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

–формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

–развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

–мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

–готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

–экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

–эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

**Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

**Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

**2. Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

– находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

– выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

– выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

– менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

– осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

– при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

– координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

– развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

– распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### **Предметные результаты**

В результате изучения в 11 классе ученик должен

#### **Знать/понимать:**

- этапы проведения экзамена, требования к заполнению бланков, правила поведения и свои права;

- способы снижения тревоги в стрессовой ситуации, методы саморегуляции;
- значение успешной сдачи ЕГЭ;

#### **Уметь:**

- концентрироваться на задаче при работе с цифрами и текстами;
- четко планировать свое время, расставлять приоритеты, распределять усилия;

- управлять своими эмоциями, использовать способы снижения тревоги в стрессовой ситуации, методы саморегуляции;

- мобилизовать когнитивные ресурсы для достижения результата;
- выбирать конструктивную стратегию деятельности;
- заполнять бланк ответов;

### **Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения сопротивляемости высокому уровню стресса;
- повышения чувства уверенности в себе;
- снижения уровня тревожности, страха;
- развития отношения к экзамену как к учебной задаче

### **Методы и формы оценки результатов освоения :**

мониторинг средствами анкетирования, диагностических заданий.

Курс является безотметочным.

## Содержание программы

### **1. Знакомство с ЕГЭ 6 - ч.**

Введение в курс. Создание группы. Знакомство с форматом проведения экзамена в форме ЕГЭ. Анкета «Готовность к ЕГЭ». Формирование адекватного мнения о ЕГЭ. Определение личностного смысла ЕГЭ. Распределение ответственности при подготовке к ЕГЭ, осознание личной ответственности.

### **2. Индивидуальные особенности – 8 ч.**

Индивидуальный способ деятельности. Диагностика уровня тревожности Каналы восприятия. Когнитивный стиль. Методы работы с текстами. Память и приемы запоминания. Конструктивная стратегия деятельности на ЕГЭ. Анализ пробного ЕГЭ. Ресурсы. Анкета «Анализ пробных экзаменов».

### **3. Экзамен и стресс - 10 ч.**

Стресс и экзамен. Как бороться со стрессом. Обучение приемам релаксации. «Стресс-тест». Обучение приемам релаксации. Способы снятия нервно-психического напряжения. Управление негативными эмоциями. Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания. Эмоции и поведение. Уверенность на экзамене.

### **4. Моя профессиональная карьера - 7 ч.**

Профили обучения и их соотношение со сферами профессиональной деятельности. Профили обучения и их соотношение с индивидуальными возможностями личности. Изучение ценностных ориентаций, эмоциональных и волевых ресурсов. Методика «Мотивация выбора профессии». Изучение и оценка альтернативных путей индивидуального образовательного развития.

### **5. Накануне экзамена. - 3 ч.**

Накануне экзамена. Релаксация.

### Учебно-тематический план

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов		Формы контроля
		Всего	Контр. /практ. работы	
1	Знакомство с ЕГЭ	6	1	Анкета «Готовность к ЕГЭ», устное высказывание по теме.
2	Индивидуальные особенности	8	2	Диагностика уровня тревожности, анкета «Анализ пробных экзаменов», устное высказывание по теме.
3	Экзамен и стресс	10	1	Диагностика уровня тревожности, Анкета «Готовность к ЕГЭ», устное высказывание по теме
4	Моя профессиональная карьера	7	3	тесты «Мотивация выбора профессии», «Анкета изучения жизненных потребностей», устное высказывание по теме.
5	Накануне экзамена	3	3	
	Итого	34	10	



## Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Виды учебной деятельности	Вид контроля	ЭОР
<b>Раздел 1. «Знакомство с ЕГЭ»</b>					
1		Введение в курс. Создание группы	Принятие правил работы группы. Формирование положительного настроения на работу. Упражнение «Комплимент». Дискуссия на тему «возможности, которые нам предлагает жизнь». Притча. Упражнение «Молодец».	Текущий контроль	
2		Что такое ЕГЭ	Игра «Ассоциации». Презентация темы. Рассказ с последующим обсуждением: общая ситуация экзамена, начало экзамена, раздача материалов, начало работы. Игра-драматизация. Рефлексия.	Анкета «Готовность к ЕГЭ, текущий контроль	
3		Формирование адекватного мнения о ЕГЭ	Игра «Расшифровка». Дискуссия. Упражнение «Шкала согласия». Упражнение «Дом знаний».	Текущий контроль	
4		Поиск личного смысла ЕГЭ	Разминка. Упражнение «Зачем сдавать ЕГЭ». Качества, необходимые для сдачи экзамена. Упражнение «Закончи предложение», «Я, после окончания школы». Рефлексия.	Текущий контроль	
5		Распределение ответственности.	Разминка. Упражнение «Снежинка», «Предсказатели», «Манная каша». Рефлексия.	Текущий контроль	
6		Моя ответственность при подготовке к ЕГЭ.	Разминка. Презентация темы. Информирование. Упражнение «Распределение ответственности». Рефлексия.	Текущий контроль	
<b>Раздел 2 «Индивидуальные особенности»</b>					
7		Индивидуальный способ деятельности.	Разминка. Упражнение «Самый, самый». Информирование. Упражнение «3, 4, 5». Проигрывание. Рефлексия.	Диагностика уровня тревожности, текущий контроль	
8		Каналы восприятия.	Разминка. Информирование. Определение ведущего канала восприятия. Выработка рекомендаций при подготовке к экзаменам. Рефлексия.	Текущий контроль	

9		Когнитивный стиль.	Разминка. Информирование. Право, левополушарное восприятие, развитие человека. Психологические особенности деятельности, плюсы и минусы. Определение ведущего полушария. Определение когнитивного тила. Выработка рекомендаций при подготовке к экзаменам. Рефлексия	Текущий контроль	
10		Методы работы с текстами.	Обучение эффективным методам работы с текстами. Помочь учащимся понять, какие приемы работы с текстом можно использовать в ходе подготовки к экзаменам по тем или иным учебным предметам. Упражнение «Паутинка» Работа с текстом Упражнение «Пустой стул».	Текущий контроль	
11		Память и приемы запоминания.	Знакомство с характеристиками памяти человека.	Текущий контроль	
12		Память и приемы запоминания.	Обучение работе с текстами, приемами запоминания, отработка полученных навыков. Мини-лекция: Память. Приемы организации запоминаемого материала. Некоторые закономерности запоминания. Методы активного запоминания. Метод повторения И. А. Корсакова (основные принципы). Комплексный учебный метод «Зарубежка». Как запомнить большое количество материала. Упражнение «Снежный ком», «Комплимент», «На льдинке», «Живые скульптуры», «Память и чувственный опыт», «Покажи пальцем».	Текущий контроль	
13		Формирование конструктивной стратегии деятельности на ЕГЭ.	Психологические особенности деятельности, плюсы и минусы. Упражнение «3,4,5,». Выработка конструктивной стратегии деятельности на ЕГЭ.	Текущий контроль	
14		Анализ пробного ЕГЭ. Мои ресурсы.	Разминка. Анализ анкеты. Нахождение путей коррекции. Мои ресурсы.	Анкета «Анализ пробных экзаменов», текущий контроль	
<b>Раздел 3 «Экзамен и стресс»</b>					
15		Стресс и экзамен.	Понятие стресс. Позитивные и негативные стороны.	Текущий контроль	
16		Как бороться со стрессом	Упражнение «Комплимент», «Откровенно говоря», «стресс-тест». Мини-лекция «Кратковременные	«Стресс-тест», текущий контроль	

17		Как бороться со стрессом	эффективные средства борьбы со стрессом». Упражнение «Я устал». Мини-лекция «Как справиться со стрессом». Что делать, чтобы нейтрализовать стресс? Дискуссия в малых группах. Упражнение «Дождь в джунглях».	Текущий контроль	
18		Обучение приемам релаксации.	Упражнение «Приветственное письмо», «Живая картина». Обучение приемам релаксации через использование воображаемых образов. Упражнение «Ресурсные образы», «Аутогенная релаксация».	Текущий контроль	
19		Способы снятия нервно-психического напряжения.	Мини-лекция «Способы снятия нервно-психологического напряжения». Упражнение «Мысленная картина», «Мышечная релаксация».	Текущий контроль	
20		Как управлять негативными эмоциями.	Упражнение «Следствия вели...», Мини-лекция: «Как управлять своими эмоциями». Упражнение «страхни», «Снежки».	Текущий контроль	
21		Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания.	Упражнение «Великий мастер», «Поменяйтесь местами те, кто...», «Эксперимент». Мини-лекция «Экспресс-приемы волевой мобилизации». Упражнение «Волево дыхание», «Возбуждающее дыхание», Приятно вспомнить».	Текущий контроль	
22		Эмоции и поведение.	Упражнение «Передай улыбку другу», «прощай, проблема», «Мои лица». Мини-лекция «Как разрядить негативные эмоции?». Упражнение на снятие эмоционального напряжения. Дискуссия в малых группах. Подведение итогов занятия. Упражнение «Испорченный телефон», «Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на «черный день», «Декларация моей самооценки», «Ящик Пандоры», «Чемодан в дорогу».	Текущий контроль	
23		Эмоции и поведение		Текущий контроль	
24		Уверенность на экзамене	Игра «Передай хлопок». Информирование. Упражнение «Статуя». «Мои ресурсы», Рефлексия.	Текущий контроль	
<b>Раздел 4 «Моя профессиональная карьера»</b>					
25		Профили обучения и их соотношение со сферами профессиональной деятельности	Жизненные цели, планы и проблемы самоопределения выпускников. Отражение в системе профильного обучения основных сфер профессий деятельности. Классификация профессий. Иллюзии полезности	Текущий контроль	

26		Профили обучения и их соотношение со сферами профессиональной деятельности.	профессий и профилей обучения. Социологические исследования по проблемам динамики трудовых и образовательных ценностей. Ошибочные стратегии выбора профиля. Упражнение и задания: «Диапазон», «Стереотип», «Ключи».	Текущий контроль	
27		Профили обучения и их соотношение с индивидуальными возможностями личности.	Алгоритмы и схемы самоопределения в профилях обучения. Оценка опыта профессиональных проб. Анализ содержания «портфолио». Типы направленности личности. Характер человека и профиль обучения.	Текущий контроль	
28		Профили обучения и их соотношение с индивидуальными возможностями личности	Состояние здоровья и проблемы профессиональной пригодности. Упражнение: «Инвестиции», «Торг», «Инвентаризация»	Текущий контроль	
29		Изучение ценностных ориентаций, эмоциональных и волевых ресурсов	Эмоциональные переживания как индикаторы образовательных предпочтений и помехи их реализации. Самооценка и притязания. Рациональные способы преодоления самооценочных переживаний в ситуациях интеллектуальной конкуренции. Проблемы волевой саморегуляции познавательной деятельности.	Методика «Мотивация выбора профессии», текущий контроль Текущий контроль	
30		Изучение и оценка альтернативных путей индивидуального образовательного развития	Стратегии интеллектуального, социального и личностного развития в юношеском возрасте. Особенности местного рынка труда и образовательных услуг. Индивидуальные образовательные маршруты, альтернативные способы их реализации.	Методика «Индекс жизненной удовлетворенности», текущий контроль	
31		Изучение и оценка альтернативных путей индивидуального образовательного развития		Текущий контроль	
<b>Раздел 5. «Накануне экзамена»</b>					
32		Накануне экзамена.	Последние приготовления, рекомендации. Отработка приемов мобилизации, самообладания. Снятие эмоционального напряжения. Релаксация.	Текущий контроль	
33		Накануне экзамена.		Текущий контроль	
34		Накануне экзамена.		Текущий контроль	

## Описание материально-технического, учебно-методического и информационного обеспечения образовательного процесса

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
2. Брайан Трейси «Результативный тайм-менеджмент: Эффективная методика управления временем», 2007г.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
4. Голерова О.А. Профориентационная работа в школе: методика «Путеводитель»/Вестник практической психологии образования, № 3, 2012г.
5. Голерова О.А., Григолашвили И.С. Повышение стрессоустойчивости обучающихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ / Справочник педагога-психолога:школа, № 10, 2015г.
6. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.
7. Еремина О. Тест «О правилах и процедуре проведения ЕГЭ».\Школьный психолог.-2008.-№9.
8. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135 с
9. Липская Т., Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников).\Школьный психолог.-2008.-№9.
10. М. А. Павлова, О. С. Гришанова «Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности» - Волгоград: Учитель, 2009
11. Селье Г. Стресс без дистресса.- Рига: Виеда, 1992.
12. Стебенева Н., Королева Н. Путь к успеху (программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к ЕГЭ).\Из материалов сайта Липецкого областного центра психолого-педагогической и социальной помощи детям и подросткам.
13. Чибисова М. Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка (Психолог в школе).- М.: Генезис, 2004.
14. Шевцов С.А. Горе от ума. \Школьный психолог.-2006.- № 8.
15. Брайан Трейси «Оставьте брезгливость, съешьте лягушку», <http://kopilkasovetov.com/wp-content/uploads/2012/06/Ostavte-Brezglivost-s'eshte-Lyagushku-Brayan-Treysi1.pdf>
16. Глеб Архангельский «Тайм Драйв: Как успевать жить и работать», [http://gekalashnikov.narod.ru/olderfiles/1/Arhangel'skii\\_G\\_Taim-Draiv\\_iPod.pdf](http://gekalashnikov.narod.ru/olderfiles/1/Arhangel'skii_G_Taim-Draiv_iPod.pdf)
17. Костенко С.И., Пухова Н.В., Москвина А.В. Психологическая подготовка к ЕГЭ. <http://menobr.ru/material/default.aspx?control=15&id=10497&catalogid=1075>.
18. Филакова Е.М., Шабатина Ю.А. Модель психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ. <http://festival.1september.ru/articles/569551/>
19. Чуча О. Психологическая готовность к ЕГЭ. [http://www.proforientator.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=386:2010-05-28-13-10-37&catid=20:2009-11-10-14-33-40](http://www.proforientator.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=386:2010-05-28-13-10-37&catid=20:2009-11-10-14-33-40).

**Оборудование:** кабинет психологической разгрузки, «1С:Психодиагностика образовательного учреждения».

## Контрольно-измерительные материалы

Приложение 1

### Анкета «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» (модификация методики М. Ю. Чибисовой)

*Инструкция: Для успешной сдачи ЕГЭ необходимо оценить и скорректировать те психологические трудности, с которыми может столкнуться каждый выпускник. В этом тебе поможет данная анкета, результаты которой ты обработаешь самостоятельно. Оцени свое согласие или несогласие с приведенными ниже утверждениями по 5-балльной шкале – обведи цифру, отражающую твоё мнение.*

№	УТВЕРЖДЕНИЯ	Полностью не согласен	Скорее не согласен, чем согласен	Затрудняюсь ответить	Скорее согласен, чем не	Абсолютно согласен
1	Я достаточно осведомлен о самой процедуре сдачи ЕГЭ	1	2	3	4	5
2	Думаю, что способен правильно распределить свои силы во время ЕГЭ	1	2	3	4	5
3	ЕГЭ заранее у меня вызывает тревогу	1	2	3	4	5
4	Я не очень хорошо представляю, как проходит ЕГЭ	1	2	3	4	5
5	Полагаю, что смогу оптимально спланировать свое время в течение экзамена	1	2	3	4	5
6	Я не волнуюсь, когда думаю о предстоящих ЕГЭ	1	2	3	4	5
7	Я умею работать с КИМ	1	2	3	4	5
8	Я не знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий	1	2	3	4	5
9	Думаю, что сумею справиться со своей тревогой на экзамене	1	2	3	4	5
10	Я достаточно много знаю про ЕГЭ, чтобы понять его преимущества и недостатки	1	2	3	4	5
11	Я смогу определить конструктивную для себя стратегию деятельности	1	2	3	4	5
12	С моим беспокойством мне будет трудно сдавать ЕГЭ	1	2	3	4	5
13	Я знаю, какие задания нужно выполнять, чтобы получить желаемую оценку	1	2	3	4	5
14	Я сумею успокоиться в напряженной ситуации экзамена	1	2	3	4	5
15	Я чувствую, что сдать ЕГЭ мне по силам	1	2	3	4	5

Анализ результатов.

Результаты подсчитываются суммированием баллов. Для этого подсчитай сумму баллов отдельно по каждой из трех СОСТАВЛЯЮЩИХ психологической готовности к ЕГЭ, учитывая, что балл по некоторым утверждениям считается в ОБРАТНОМ порядке. Низкими показателями считаются 4 и меньше, высокими — 8 и больше.

*Знакомство с процедурой:* низкие показатели по вопросам 1,4, 6, 7, 12 указывают на низкий уровень знакомства с процедурой.

*Уровень тревоги:* высокий показатель по вопросу 5, низкие показатели по вопросам 8, 11, 13 указывают на высокий уровень тревоги.

*Владение навыками самоконтроля, самоорганизации:* низкие показатели по вопросам 2,3,9 указывают на недостаточное владение навыками самоконтроля.

Рекомендации по оценке результатов анкеты

«Самооценка психологической готовности к ЕГЭ»

Сумма баллов	Уровень психологической готовности к ЕГЭ
от 1 до 5 баллов	ОЧЕНЬ НИЗКИЙ
от 6 до 10 баллов	НИЗКИЙ
от 11 до 15 баллов	СРЕДНИЙ
от 16 до 20 баллов	ВЫШЕ СРЕДНЕГО
от 21 до 25 баллов	ВЫСОКИЙ

## Самооценка психических состояний (Айзенк).

Предлагаем вам описание различных психических состояний. Если вам это состояние часто присуще, поставьте 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, поставьте 1 балл, если совсем не бывает – 0 баллов.

1. Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.
9. Я мнительный.
10. Я с трудом переношу время ожидания.
11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход.
12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
13. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
16. Я нередко чувствую себя незащищенным.
17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
18. Я чувствую растерянность перед трудностями.
19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.
20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.
21. Оставляю за собой последнее слово.
22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
23. Меня легко рассердить.
24. Люблю делать замечания другим.
25. Хочу быть авторитетом для других.
26. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
29. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.

### Обработка результатов теста

Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

- I. Вопросы №1-10 – тревожность;
- II. Вопросы №11-20 – фрустрация;
- III. Вопросы №21-30 – агрессивность;
- IV. Вопросы №31-40 – ригидность.

### Интерпретация результатов теста

#### I. Тревожность:

- 0-7 баллов – тревожность отсутствует;
- 8-14 баллов – тревожность средняя, допустимого уровня;
- 15-20 баллов – высокая тревожность.

#### II. Фрустрация:



- 0-7 баллов – имеете высокую самооценку, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей;
- 8-14 баллов – средний уровень, фрустрация имеет место;
- 15-20 баллов – у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

III. Агрессивность:

- 0-7 баллов – вы спокойны, выдержаны;
- 8-14 баллов – средний уровень агрессивности;
- 15-20 баллов – вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV. Ригидность:

- 0-7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемость;
- 8-14 баллов – средний уровень;
- 15-20 баллов – сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни.

## Анкета «Анализ пробных экзаменов» (М.Ю. Чибисова)

### Описание

Анкета заполняется после пробных (репетиционных) экзаменов. Она предназначена для рефлексии полученного опыта, ее результаты полезно учитывать при организации занятий с выпускниками.

Бланк анкеты

Инструкция

*Друзья!*

*Недавно вы сдали репетиционный экзамен, а в будущем вам предстоит сдача Единого государственного экзамена. Для нас очень важно знать, с какими трудностями вы столкнулись. Просим вас ответить на вопросы о том, как прошел для вас репетиционный экзамен. Пожалуйста, напишите свой ответ после каждого вопроса.*

1. Что оказалось самым легким во время экзамена?
2. Что было для вас самым трудным во время экзамена?
3. Вы выполняли все задания подряд или выборочно? Если выборочно, то как выбирали?
4. Что для вас явилось неожиданным во время экзамена?
5. Вы планировали свою работу во время экзамена? Если да, то как?
6. Что бы вы посоветовали тем, кто готовится к сдаче репетиционного экзамена?

*Благодарим за ваши ответы!*

### Тест мотивации выбора профессии (Л.А.Ясюковой)

Для работы учащиеся получают и подписывают бланки, на которых имеется инструкция, и в таблице - сами суждения-мотивы и три варианта для оценки значимости каждого фактора при выборе дальнейшего жизненного пути. Бланки необходимо подписать. Инструкция: «Вы уже, наверное, решили, куда пойдете учиться или работать после окончания школы. В ответных бланках, которые вы получили, в левой колонке приведены различные причины, которые могут влиять на выбор вуза, училища или места работы. Отметьте, пожалуйста, в какой степени каждый из факторов повлиял на ваш выбор. Для этого необходимо против каждого фактора (не пропуская ни одного) поставить крестик в соответствующем столбце (и только в одном). Если фактор оказал наибольшее влияние, то - в первом столбце, если только в некоторой степени повлиял на принятие решения, то - во втором столбце, а если совсем не играл никакой роли, то - в третьем».

№	Фактор	Когда я принимал решение, то данный фактор:		
		Оказал наибольшее влияние	В некоторой степени способствовал выбору	Совсем не играл никакой роли
1.	Возможность стать профессионалом в этой области.			
2.	Возможность познакомиться с новыми людьми			
3.	Возможность получения хорошей зарплаты			
4.	Сегодня – это наиболее престижная сфера деятельности.			
5.	Семейные традиции			
6.	Желание получить высшее образование.			
7.	Чистота, комфортные условия будущей работы.			
8.	Дело, которым я буду заниматься, мне кажется интересным.			
9.	Возможность общения с интересными людьми.			
10.	Наличие дополнительных льгот и привилегий.			
11.	Этот вид деятельности обеспечит комфорт и уважение.			
12.	Советы родителей и взрослых.			
13.	Возможность получить наиболее основательные знания в интересующей меня сфере.			
14.	Выбранный вид деятельности – спокойный, размеренный, не требующий напряжения.			
15.	Возможность реализовать умения и идеи в этой сфере.			
16.	Хочу продолжить учебу (работу) вместе со своими.			

17.	Отсутствие вредных и опасных для здоровья факторов.			
18.	Возможность делать карьеру.			
19.	Советы друзей.			
20.	Меня всегда интересовали школьные предметы, связанные с этой областью.			
21.	Место моей будущей учебы (работы) близко от дома.			

Для обработки необходимо присудить баллы выборам подростка. За каждый крестик в первом (левом) столбце, где отмечаются факторы, в наибольшей степени повлиявшие на выбор дальнейшего обучения, присуждается 3 балла. За каждый крестик второго (среднего) столбца, где отмечаются принимавшиеся во внимание факторы, присуждается 2 балла. За каждый крестик в третьем (правом) столбце, где отмечались незначимые факторы, присуждается 1 балл.

Выделяются и анализируются 7 типов мотивации выбора профессии:

1-собственно профессиональная мотивация (интерес к будущей деятельности): суждения 1, 8, 15.

2-коммуникативная мотивация (потребность в общении): суждения 2, 9, 16.

3-прагматичная мотивация (стремление к материальной обеспеченности); суждения 3, 10, 17.

4-статусная мотивация (забота о престиже): суждения 4, 11, 18.

5- социальная мотивация (важность мнения значимых людей): суждения 5, 12, 19.

6-учебная мотивация (познавательные потребности): суждения 6, 13, 20.

7-внешняя мотивация (случайные причины): суждения 7, 14, 21.

Суммирование баллов производится отдельно по каждому типу мотивации. Максимально возможное суммарное значение - 9 баллов, минимальное - 3 балла. Доминирующий тип мотивации профессионального выбора выявляется посредством сравнения баллов, полученных по каждому типу. Может иметь место абсолютно или относительно доминирующая мотивация. Если мотивация получает 8-9 баллов, то она является абсолютно доминирующей. Оценка в 7 баллов обозначает относительно доминирующую, но не ярко выраженную мотивацию. Если какой-то тип мотивации получает 3-4 балла, то он совершенно не свойственен подростку.

Профессиональная мотивация возникает только тогда, когда уже сложились интеллектуальные задатки к какому-либо виду профессиональной деятельности. Ее наличие может свидетельствовать о том, что идет формирование профессиональных способностей. При доминировании профессиональной мотивации подросток проявляет избирательность в учебе: интересующие его предметы изучает глубоко, с использованием дополнительной информации, «непрофильные» - более поверхностно, может запускать совсем.

Если доминируют любые другие типы мотивации при выборе профессии, то вероятность формирования высококвалифицированного специалиста исключительно низка. Если к окончанию школы не сложились интеллектуальные задатки ни к какому виду профессиональной деятельности, то и доминирует один из остальных шести типов мотивации.

Доминирование при выборе профессии коммуникативных потребностей складывается тогда, когда они не находят удовлетворения в повседневной жизни подростка. Потребность в общении свойственна в той или иной степени всем людям, но когда она начинает доминировать и в профессиональной сфере, то налицо ее гипертрофированность.

При доминировании прагматичной мотивации при выборе профессии подросток, в первую очередь, учитывает наличие материальных выгод от будущей деятельности. Он

считает: не так важно, что именно делать, главное - сколько денег за это можно будет получать.

При доминировании статусной мотивации для подростков при выборе профессии особое значение имеет ее социальная ценность, престижность в глазах общества, возможность достичь высокого положения, быть на виду.

При доминировании социальной мотивации подросток при выборе профессии ориентируется, в первую очередь, на мнение авторитетных для него людей (родителей, учителей, друзей, психолога). Либо его профессиональный выбор предопределяется семейными традициями. В любом случае подросток сам не выбирает, а принимает то, что ему предлагают знающие люди.

При доминировании учебной (познавательной) мотивации подросток выбирает профессию, ориентируясь не на то, что ему придется изо дня в день делать, а на то, о чем ему интересно в настоящее время.

При доминировании внешней мотивации основную роль играют несущественные, случайные факторы (близко от дома, за компанию с друзьями и пр.). Чаще такой вариант выбора встречается тогда, когда у подростка не развились и не проявились никакие профессиональные способности, т.е. различные интеллектуальные операции развиты равномерно средне, при этом какие-либо увлечения тоже отсутствуют.

## Тест на определение индекса жизненной удовлетворённости адаптирован Н. В. Паниной (1993).

**Инструкция.** В таблице приведены наиболее частые суждения людей о своем настроении в разные периоды жизни. Прочитайте, пожалуйста, каждое суждение и отметьте, согласны Вы с ним или нет. Для этого для каждого суждения обведите кружком цифру, соответствующую подходящему ответу.

№ пп	Суждение	Согласен	Не согласен	Не знаю
1.	Многое из того, что случилось в моей жизни, превзошло мои ожидания.	1	2	3
2.	Жизнь несет мне больше разочарований, чем большинству людей, которых я знаю.	1	2	3
3.	Сейчас для меня наступили самые мрачные дни.	1	2	3
4.	Себе я пожелал(а) бы больше счастья в жизни.	1	2	3
5.	Сейчас я почти так же счастлив(а), как и в прежние годы.	1	2	3
6.	Мне приходится заниматься делами, которые по большей части скучны и неинтересны.	1	2	3
7.	Сейчас я переживаю лучшие годы в моей жизни.	1	2	3
8.	Я считаю, что в будущем меня ожидают увлекательные дела.	1	2	3
9.	Как и прежде, я занимаюсь тем, что меня привлекает.	1	2	3
10.	С годами я ощущаю все большую усталость (от жизни).	1	2	3
11.	Ощущение возраста не беспокоит меня.	1	2	3
12.	Когда я оглядываюсь на прожитые годы, я испытываю чувство удовлетворения.	1	2	3
13.	Я ничего не стал(а) бы изменять в своей жизни, даже если бы представилась такая возможность.	1	2	3
14.	Я наделал(а) в жизни значительно больше глупостей, чем сверстники.	1	2	3
15.	Я выгляжу лучше, чем большинство родственников.	1	2	3
16.	У меня есть планы, которые я намерен(а) осуществить в ближайшее время.	1	2	3

17.	Оглядываясь на прожитые годы, могу сказать, что многое упустил(а) в жизни.	1	2	3
18.	Я чаще, чем другие, нахожусь в подавленном состоянии.	1	2	3
19.	От жизни я получил(а) довольно много из того, чего ожидал(а)	1	2	3
20.	Что ни говори, но с возрастом большинству людей жить становится сложнее.	1	2	3

Ключ. Вопросы с номерами 1, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 19 оцениваются следующим образом: за ответ «согласен» - 2 балла, «не согласен» - 0 баллов, «не знаю» - 1 балл. Вопросы с номерами 2, 3, 4, 6, 10, 14, 17, 18, 20 - оцениваются так: за ответ «согласен» - 0 баллов; «не согласен» - 2 балла; «не знаю» - 1 балл. Подсчитывается общая сумма баллов по всем вопросам.

- более 24 баллов - высокий уровень жизненной удовлетворённости,
- 20 - 24 - средний,
- менее 20 - низкий.