

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Ростовской области «Региональный центр выявления и поддержки  
одаренных детей «Ступени успеха» (ГБУ ДО РО «Ступени успеха»)

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа  
«Психологический тренинг по подготовке к заключительному этапу  
ВСОШ - 2024»  
9-11 класс

(очно-заочная форма обучения с применением дистанционных  
образовательных технологий)

Аннотация

1	<b>Составитель программы</b> (Ф.И.О., место работы, должность)	Кантер О.С., заведующий отделом психологической службы ГБУ ДО РО «Ступени успеха», педагог - психолог высшей квалификационной категории.
	<b>Консультант по разработке программы</b> (Ф.И.О., место работы, должность)	Сюртукова Мария Александровна, педагог – психолог ГБУ ДО РО «Ступени успеха», ФГБОУ ВО «ДГТУ» асс. кафедры «Психология образования и организационная психология».
2	<b>Уровень программы</b>	Базовый
3	<b>Направленность программы</b>	Социально-гуманитарная
4	<b>Срок реализации</b>	3 месяца
5	<b>Возраст обучающихся</b>	14-17 лет
6	<b>Реквизиты документов об утверждении (дата, номер протокола / приказа, кем и где была рассмотрена / утверждена / согласована)</b>	Рассмотрено на заседании Педагогического совета ГБУ ДО РО «Ступени успеха» протокол № 15 от 15.12.2023 г., утверждено экспертным советом протокол № 26 от 15.12.2023 г., приказом директора № 262-од от 15.12.2023 г.
7	<b>Дата утверждения</b>	15.12.2023г.
8	<b>Цель программы, задачи</b>	Цель программы: повышение эффективности участия обучающихся Ростовской области в заключительном этапе всероссийской олимпиады школьников через формирование стрессоустойчивости. <u>Задачи программы:</u> – снизить уровень тревожности; – повысить мотивацию обучающихся к дальнейшему участию в олимпиаде в условиях стресса или при недостаточно эффективном прохождении части испытаний; – сформировать навыки эффективного целеполагания; – сформировать умение управлять чувствами и эмоциями; – сформировать навык самостоятельной работы по преодолению стрессового состояния.
9	<b>Краткое содержание программы</b>	Раздел 1. Обучение стрессоустойчивости. Знакомство, обсуждения правил проведения социально-педагогического тренинга и правил работы группы, создание

		<p>доверительной и безопасной обстановки. Определение понятия стресса, видов стресса, причин возникновения стресса. Влияние стресса на организм человека. Развитие механизмов стрессоустойчивости.</p> <p>Раздел 2. Развитие навыков целеполагания и самомотивации в условиях стресса.</p> <p>Поиск и постановка цели. Обсуждение правил постановки и достижения целей по системе SMART. Понятие мотивации, упражнения, направленные на развитие навыков самомотивации при условии наличия стресса или при недостаточно эффективном прохождении части испытаний. Подведение итогов. Рефлексия.</p> <p>Раздел 3. Индивидуальное психологическое консультирование.</p> <p>Индивидуальная работа, направленная на снижение уровня тревожности, напряжения у подростков и сохранения психологического здоровья перед олимпиадными испытаниями.</p>
10	<b>Прогнозируемые результаты</b>	<p><u>Ожидаемые результаты программы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– повышение эффективности участия обучающихся Ростовской области в заключительном этапе всероссийской олимпиады школьников в части их эмоционального состояния;</li> <li>– снижение уровня ситуативной тревожности обучающихся перед олимпиадными испытаниями;</li> <li>– развития навыка управления своими чувствами и эмоциями;</li> <li>– развитие навыка самостоятельной регуляции своего эмоционального состояния;</li> <li>– повышение мотивации обучающихся к дальнейшему участию в олимпиаде в условиях стресса или при недостаточно эффективном прохождении части испытаний.</li> </ul>