

ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УНИВЕРСИТЕТ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»  
Президент Частного учреждения дополнительного  
профессионального образования  
«Университет «Первое сентября»



«27» ноября 2025 г.

**Программа**

**дополнительного образования**

**Как вдохновить учиться: три техники целеполагания**

Автор:  
Христюхина Валерия  
Финалист конкурса «Педагоги года Москвы 2024г»,  
руководитель концептуального театра «Twizzle»,  
обладатель международного паспорта компетенций «WorldSkillsRussia», от 2021г.

**Москва  
2025**

## Раздел 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

**1.1. Цель реализации программы:** знакомство с техниками целеполагания и возможности их применения в работе со школьниками и взрослыми.

### Совершенствуемые компетенции

№	Компетенция	Направление подготовки Педагогическое образование 44.03.01
		Бакалавриат
1	Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8

### 1.2. Планируемые результаты обучения по программе

Знать – уметь	Направление подготовки Педагогическое образование Код компетенции 44.03.01
<b>Знать:</b> 1) Как использовать техники целеполагания для повышения мотивации учащихся. 2) Как помочь ученикам увидеть связь между учебой и их личными целями. 3) Как создать атмосферу поддержки и сотрудничества в классе.	ОПК-8
<b>Уметь:</b> 1) Применять три техники целеполагания на практике. 2) Развивать у учеников навыки постановки личных, локальных и глобальных целей. 3) Поддерживать мотивацию учеников через личный пример и создание карты целей.	ОПК-8

**1.3. Категория обучающихся:** Уровень образования-высшее образование, направление подготовки – «Педагогическое образование»; область профессиональной деятельности – начальное, основное, среднее общее образование.

**1.4. Режим занятий – 1 раз в неделю по 6 ч.** Видеолекции, выполнение заданий на платформе. Доступ к обучающим материалам открыт круглосуточно.

**1.5. Форма обучения:** заочная, с применением дистанционных образовательных технологий.

**1.6. Трудоемкость обучения: 6 ч.**

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### 2.1. Учебный план

№	Наименование тем	Всего (час.)	Внеаудиторные учебные занятия, учебные работы		Формы Контроля
			Лек- ции	Практические занятия	
Тема 1.	Как вдохновить учиться: три техники целеполагания.	6	1	5	Практическое задание 1.
	Онлайн тестирование	-	-	-	
	Итоговая аттестация				Зачет на основании выполненных практических заданий, результатов онлайн тестирования.
<b>ВСЕГО</b>		<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	

### 2.2. Рабочая программа

Темы	Виды учебных занятий/работ, час.	Содержание
Тема1. Как вдохновить учиться: три техники целеполагания.	Лекция, 1 ч.	Целеполагание как основа мотивации. Как помочь ученикам осознать важность обучения через постановку личных, локальных и глобальных целей. Практические методы, которые помогут ученикам увидеть связь между учебой и их будущим. Как создать мотивационную среду в классе и развить командный дух. Три техники целеполагания. Практические советы по внедрению техник в образовательный процесс.
	Практическое занятие, 6 ч.	<p>Практические задания</p> <p>Задание 1: Создание карты целей</p> <p>Цель: развитие навыков постановки личных, локальных и глобальных целей.</p> <p>Инструкция:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разделите лист бумаги на три части: личные цели, локальные цели, глобальные цели.</li> <li>2. В каждой части запишите по три цели, используя техники, представленные в презентации.</li> <li>3. Под каждой целью кратко объясните, как она связана с вашим развитием и будущим.</li> </ol> <p>Задание 2: Анализ целей</p>

		<p>Цель: развитие навыков анализа и рефлексии.</p> <p>Инструкция:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Выберите одну из своих целей (личную, локальную или глобальную).</li> <li>Напишите эссе на 200-300 слов, в котором проанализируйте, как эта цель влияет на вашу жизнь и окружение.</li> <li>Включите в эссе примеры из личного опыта или наблюдений.</li> </ol>
Онлайн тестирование	Практическое занятие, 1 ч.	Тестовые задания
Итоговая аттестация		Зачет на основании совокупности выполненных на положительную оценку практических заданий, результатов онлайн тестирований.

### 2.3. Календарный учебный график

Наименование тем	Объем нагрузки (ак.ч.)	Учебные недели	
		1	5
Тема 1. Как вдохновить учиться: три техники целеполагания.	5		5
Онлайн тестирование	1		1
Всего	6		6

## Раздел 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Слушатель программы аттестуется по системе *зачтено/не зачтено*.

Зачет проставляется на основе успешного выполнения промежуточного и итогового контроля.

**3.1. Промежуточный контроль:** онлайн-тестирование по разделам образовательной программы. Слушателю необходимо успешно сдать онлайн-тест.

#### *Критерии оценивания результатов тестирования*

Для успешной сдачи тестирования необходимо набрать не менее 70% по тесту. Слушателю дается максимально 10 попыток при выполнении тестирования.

#### **Примеры тестовых заданий**

- Кто является автором цитаты «Ученик — это не сосуд, который надо наполнить, а факел, который надо зажечь»?
  - А) В. А. Сухомлинский
  - Б) А. С. Пушкин
  - В) Л. Н. Толстой
  - Г) Ф. М. Достоевский
- Какая из техник целеполагания помогает ученикам понять, как их развитие может повлиять на их окружение?
  - А) Личные цели
  - Б) Локальные цели
  - В) Глобальные цели
  - Г) Карта целей

3. Какая из техник целеполагания помогает ученикам увидеть связь между учебой и их личным развитием?
- А) Личные цели  
Б) Локальные цели  
В) Глобальные цели  
Г) Карта целей
4. Какая из техник целеполагания помогает ученикам увидеть, как их достижения могут повлиять на мир?
- А) Личные цели  
Б) Локальные цели  
В) Глобальные цели  
Г) Карта целей
5. Какую цель можно отнести к личным целям?
- А) Стать примером для младших  
Б) Поступить в хороший вуз  
В) Сделать спорт доступным для всех  
Г) Вдохновлять друзей на спорт
6. Какую цель можно отнести к локальным целям?
- А) Стать сильнее и выносливее  
Б) Помогать друзьям с учебой  
В) Придумать лекарства от болезней  
Г) Популяризовать спорт в мире
7. Какую цель можно отнести к глобальным целям?
- А) Стать сильнее и выносливее  
Б) Участвовать в школьных проектах  
В) Сделать образование доступным для всех  
Г) Быть примером для младших
8. Какой из наводящих вопросов относится к личной цели?
- А) Как твое развитие может помочь твоему окружению?  
Б) Какие изменения в твоей жизни произойдут, если ты будешь учиться и развиваться?  
В) Как твои знания и навыки могут повлиять на мир?
9. Какой из наводящих вопросов относится к локальной цели?
- А) Как твое развитие может помочь твоему окружению?  
Б) Какие изменения в твоей жизни произойдут, если ты будешь учиться и развиваться?  
В) Как твои знания и навыки могут повлиять на мир?
10. Какой из наводящих вопросов относится к глобальной цели?
- А) Как твое развитие может помочь твоему окружению?  
Б) Какие изменения в твоей жизни произойдут, если ты будешь учиться и развиваться?  
В) Как твои знания и навыки могут повлиять на мир?

*Требования к онлайн тестированию:*

Внимательно изучите вопросы и варианты ответов к ним. Выберите один вариант ответа, который вы считаете правильным. Время тестирования – 60 мин. Количество попыток – 3.

*Критерии оценивания и оценивание результатов тестирования.*

«Зачтено» — 7 и более правильных ответов.

«Не зачтено» — 6 и менее правильных ответов.

Процедура тестирование и представление его результатов обучающимся осуществляется в асинхронном формате.

### **Примеры практических заданий**

Задание 1: Создание карты целей

Цель: развитие навыков постановки личных, локальных и глобальных целей.

Инструкция:

1. Разделите лист бумаги на три части: личные цели, локальные цели, глобальные цели.
2. В каждой части запишите по три цели, используя техники, представленные в презентации.

3. Под каждой целью кратко объясните, как она связана с вашим развитием и будущим.

**Задание 2: Анализ целей**

Цель: развитие навыков анализа и рефлексии.

**Инструкция:**

1. Выберите одну из своих целей (личную, локальную или глобальную).

2. Напишите эссе на 200-300 слов, в котором проанализируйте, как эта цель влияет на вашу жизнь и окружение.

3. Включите в эссе примеры из личного опыта или наблюдений.

**Критерии оценивания:**

Зачтено: цели сформулированы четко, есть связь с развитием и будущим; эссе содержит четкий анализ цели и примеры из личного опыта.

Не зачтено: цели не сформулированы или нет связи с развитием и будущим; эссе не содержит анализа или примеров.

**3.2. Итоговая аттестация.** Зачет на основании совокупности выполненных на положительную оценку практических работ, результатов онлайн тестирования.

*Требования к итоговой аттестации:*

Обучающийся считается аттестованным при следующих условиях: 1) результат онлайн тестирования – зачтено; 2) при выполнении практических заданий обучающийся продемонстрировал знание и понимание учебных материалов образовательной программы.

Обучающийся считается неаттестованным при одном из следующих условиях: 1) результат онлайн тестирования – не зачтено; 2) при выполнении практических заданий обучающийся продемонстрировал незнание и непонимание учебных материалов образовательной программы.

*Критерии оценивания и оценивание результатов освоения образовательной программы:*

Обучающийся считается аттестованным при следующих условиях: зачтено 70% и более практических работ; результаты онлайн-тестирования – «зачтено».

Обучающийся считается неаттестованным при одном из следующих условиях: зачтено менее 70% результатов выполнения практических работ; результаты онлайн-тестирования – «не зачтено».

## **РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

1. Асмолов, А. Г. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли. – М.: Просвещение, 2010. – 151 с.
2. Бондаревская, Е. В. Личностно-ориентированное образование: поиск новых стратегий. – Ростов н/Д: Изд-во РГУ, 2000. – 352 с.
3. Дьяченко, М. И., Кандыбович, Л. А. Психология высшей школы. – Минск: БГУ, 2003. – 464 с.
4. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2002. – 720 с.
5. Шадриков, В. Д. Психология деятельности и способности человека. – М.: Логос, 1996. – 320 с.

#### **4.2. Материально-технические условия реализации программы**

Техническое обеспечение: ПК, выход в Интернет, Яндекс Браузер версии 18 и выше. Интернет-ресурсы, используемые при обучении, размещены на отечественных серверах и соответствуют требованиям Федерального закона "О персональных данных" от 27.07.2006 N 152-ФЗ.

#### **4.3. Кадровые условия реализации программы**

Требования к квалификации кадров, обеспечивающих реализацию дополнительной профессиональной программы: наличие высшего профессионального образования.