

Департамент образования и науки города Москвы

**Общество с ограниченной ответственностью
«Мой учитель»**

УТВЕРЖДАЮ

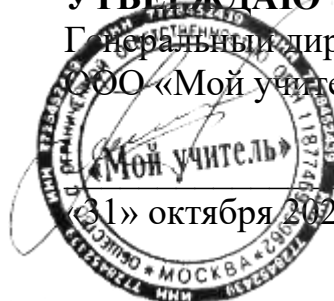
Генеральный директор

ООО «Мой учитель»

«Мой учитель»

/Т. А. Кускевич/

«1» октября 2021 г.



**Дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации**

«Самодисциплина»

(24 часа)

Авторы:

Коллектив авторов

ООО «Мой учитель»

Москва, 2021

Раздел 1. Содержание программы.

1.1. Учебный план.

№ п/ п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), вида аттестации	Внеаудиторные учебные занятия, учебные работы			Внеаудиторная самостоятельная работа, час	Формы аттестации, контроля, час	Трудоем кость, час
		Всего час.	Лекции, час	Практикум, час			
1.	Тема №1. «Введение и основные принципы самодисциплины»	2	1	1	0,5		2,5
2.	Тема №2. «Важный вопрос – «Зачем?»»»	2	1	1	0,5		2,5
3.	Тема №3. «Внутренняя гармония»	2	1	1	0,5		2,5
4.	Тема №4. «Гормоны, влияющие на самодисциплину. Ч.1»	2	1	1	0,5		2,5
5.	Тема №5. «Гормоны, влияющие на самодисциплину. Ч.2»	2	1	1	0,5		2,5
6.	Тема №6. «Дофаминовая перезагрузка»	2	1	1	0,5		2,5
7.	Тема №7. «Корректировка питания. Привычки и нейропластичность»	2	1	1	1		3
8.	Тема №8. «Гормоны, влияющие на самодисциплину. Серотонин»	2	1	1	1		3
9.	Тема №9.«Привычки и нейропластичность. Опасная многозадачность»	2	1	1	1		3
	Итого:	18	9	9	6		24

1.2. Учебная программа.

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Планируемые результаты обучения (Знать/Уметь)
1	2	3	4
Тема №1. «Введение и основные принципы самодисциплины»	Текстовая лекция. 1 час.	Основные определения – самодисциплины и дисциплины. Основополагающие принципы. Факторы, влияющие на качественный показатель степени самодисциплины.	Знать: определения и принципы дисциплины и самодисциплины. Знать: основные факторы, влияющие на качественный показатель степени самодисциплины. Знать: чему способствует владение самодисциплиной.
	Практикум. 1 час.	<i>Практическая работа № 1.</i> Придумать утренний ритуал.	Уметь: Составлять новые планы ритуалов для самодисциплины.
	Внеаудиторная самостоятельная работа. 30 мин.	Сформулировать цель и определить время на достижение данной цели.	
Тема №2. «Важный вопрос – «Зачем?»»	Текстовая лекция. 1 час.	Осознание причины своего действия/бездействия.	Знать: Причинно-следственные связи действия/бездействия.
	Практикум. 1 час.	<i>Практическая работа № 2.</i> Написать эссе о том, для чего Вы выполняете то или иное дело. Каков Ваш высший смысл. Ответить на вопрос	Уметь: качественно отвечать на вопрос «Зачем?» и определять причинно-следственные связи своего действия/бездействия.

		«Зачем?» и найти глубокий смысл.	
	Внеаудиторная самостоятельная работа. 30 мин.	Определить у себя стремление принести пользу не только себе, но и системе в целом. Начать мыслить глобально, расширяя границы.	
Тема №3. «Внутренняя гармония»	Текстовая лекция. 1 час.	Внутренняя гармония. Хорошие привычки. Самоконтроль.	Знать: Параметры внутренней гармонии, самоконтроля. Знать: Причины трудности выработки хороших привычек.
	Практикум. 1 час.	<i>Практическая работа № 3.</i> Провести самоанализ. Разобрать моменты, когда Вы делали что-то в разрез со своим «внутренним голосом». Какие последствия были после поступка «наперекор».	Уметь: Проводить самоанализ.
	Внеаудиторная самостоятельная работа. 30 мин.	После проведения самоанализа подумайте, можно ли было поступить иначе, и чтобы изменилось?	
Тема №4. «Гормоны, влияющие на самодисциплину. Ч.1»	Текстовая лекция. 1 час.	Влияние гормона Дофамина на самодисциплину.	Знать: Определение гормона Дофамин и его влияние на самодисциплину. Знать: Три дофаминовые ловушки. Знать: Диеты разрушающие дофаминовую систему

	Практикум. 1 час.	<i>Практическая работа № 4.</i> Отказаться от трех любимых блюд на 14 дней, для тренировки самодисциплины.	Уметь: Выявлять собственные дофаминовые ловушки и отказываясь от любимого блюда на 14 дней, тренировать самодисциплину.
	Внеаудиторная самостоятельная работа. 30 мин.	Подробно изучить влияние дофаминовых ловушек и их влиянии на самодисциплину, используя рекомендуемую дополнительную литературу.	
Тема №5. «Гормоны, влияющие на самодисциплину. Ч.2»	Текстовая лекция. 1 час.	Основные показатели дофаминовой системы. Анализ дофаминовых ловушек.	Знать: Дофаминовые ловушки. Знать: Что такое Дофаминовые ловушки. Знать: Ловушки, которые создал прогресс.
	Практикум. 1 час.	<i>Практическая работа № 5.</i> Провести анализ дофаминовых ловушек присутствующих в вашей жизни.	Уметь: Составлять анализ собственных дофаминовых ловушек.
	Внеаудиторная самостоятельная работа. 30 мин.	Составить список «ловушек» присутствующих в собственной жизни.	
Тема №6. «Дофаминовая перезагрузка»	Текстовая лекция. 1 час.	Инструкция по дофаминовой перезагрузке.	Знать: Основы перезагрузки. Знать: Коррекцию пищевых привычек. Знать: Влияние медитативных практик на процесс перезагрузки.

	Практикум. 1 час.	<i>Практическая работа № 6.</i> Разработайте очередность устранения ловушек из Вашей жизни. Составьте более подробный, поэтапный план по каждой ловушке.	Уметь: Составлять более подробный, поэтапный план по устранению каждой «ловушки».
	Внеаудиторная самостоятельная работа. 30 мин.	Ограничение использования гаджетов в соответствии с инструкцией. Составить четкое расписание отхода ко сну и время пробуждения.	
Тема №7. «Корректировка питания. Привычки и нейропластичность»	Текстовая лекция. 1 час.	Правильное питание для восстановления работы дофаминовой системы. Поэтапный план корректировки питания. Создание новых дофаминовых уловок.	Знать: Поэтапный план корректировки питания. Уметь: Составлять четкий план действий на день и придерживаться ему.
	Практикум. 1 час.	<i>Практическая работа № 7.</i> Составить четкий план действий на день и придерживаться ему.	
	Внеаудиторная самостоятельная работа. 1 час.	Настройка собственных дофаминовых уловок по принципу выполнения определенной работы.	

Тема №8. «Гормоны, влияющие на самодисциплину. Серотонин»	Текстовая лекция. 1 час.	Влияние гормона Серотонина на самодисциплину. От чего зависит уровень серотонина. К чему приводит низкий уровень серотонина. Условия, влияющие на поднятию серотонина в организме.	Знать: Влияние гормона Серотонина на самодисциплину. Знать: Факторы влияющие на уровень серотонина. Знать: К чему приводит низкий уровень серотонина.
	Практикум. 1 час.	<i>Практическая работа № 8.</i> Проанализировать какой уровень серотонина у Вас лично (высокий/низкий).	Уметь: Анализировать уровень серотонина в собственном организме.
	Внеаудиторная самостоятельная работа. 1 час.	Проанализировать себя и свое поведение.	
Тема №9. «Привычки и нейропластичность. Опасная многозадачность»	Текстовая лекция. 1 час.	Привычки и нейропластичность – в чем зависимость? Опасность многофункциональности.	Знать: Что такое нейропластичность. Знать: В чем зависимость нейропластичности и привычек. Знать: Упражнение для сознательного изменения привычки. Знать: Чем опасна многозадачность.
	Практикум. 1 час.	<i>Практическая работа № 9.</i> Найти зацепку для формирования новой хорошей привычки.	Уметь: Находить «зацепки» для формирования новых полезных привычек.

	Внеаудиторная самостоятельная работа. 1 час.	Найти увлечение, которое будет полностью Вас поглощать и приносить положительные эмоции в моменты образования «пустоты».	
--	--	--	--

1.3. Календарный учебный график

(Приложение №1).

Раздел 2. Формы аттестации и оценочные материалы.

2.1. Текущая аттестация.

Практическая работа №1 по Теме 1.

Название	«Утренний ритуал».
Описание ситуации	Придумать новый утренний ритуал для тренировки самодисциплины.
Критерии оценивания	1 – выполнено (по двум критериям); 0 – не выполнено. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 1 балл.
Оценка	Зачтено/не зачтено.

Практическая работа №2 по Теме 2.

Название	Ответить на вопрос «Зачем?»
Описание ситуации	Написать эссе о том, для чего Вы выполняете то или иное дело. Каков Ваш высший смысл. Ответить на вопрос «Зачем?» и найти более глубокий смысл (мотивацию).
Критерии оценивания	1 – выполнено (по двум критериям); 0 – не выполнено. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 1 балл.
Оценка	Зачтено/не зачтено.

Практическая работа № 3 по Теме 3.

Название	«Самоанализ»
Описание ситуации	Провести самоанализ и разобрать моменты, когда Вы делали что-то в разрез со своим «внутренним голосом». Какие последствия были после поступка «наперекор». Проанализируйте, можно ли

	было поступить иначе? Чтобы изменилось? Законспектируйте свои ответы.
Критерии оценивания	1 – выполнено; 0 – не выполнено. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 1 балл.
Оценка	Зачтено/не зачтено.

Практическая работа №4 по Теме 4.

Название	<i>«Тренировка самодисциплины»</i>
Описание ситуации	Отказаться от трех любимых блюд на 14 дней, для тренировки самодисциплины.
Критерии оценивания	1 – выполнено; 0 – не выполнено. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 1 балл.
Оценка	Зачтено/не зачтено.

Практическая работа №5 по Теме 5.

Название	<i>«Дофаминовые ловушки»</i>
Описание ситуации	Провести анализ дофаминовых ловушек присутствующих в вашей жизни.
Критерии оценивания	1 – выполнено; 0 – не выполнено. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 1 балл.
Оценка	Зачтено/не зачтено.

Практическая работа №6 по Теме 6.

Название	<i>«План по ловушкам»</i>
Описание ситуации	Разработайте очередность устранения ловушек из Вашей жизни и запишите их. Составьте более подробный, поэтапный план по каждой ловушке.
Критерии оценивания	1 – выполнено; 0 – не выполнено. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 1 балл.
Оценка	Зачтено/не зачтено.

Практическая работа №7 по Теме 7.

Название	<i>«План на день»</i>
Описание ситуации	Составить четкий план действий на день и придерживаться ему. Проанализировать выполнение плана.
Критерии оценивания	1 – выполнено; 0 – не выполнено. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 1 балл.
Оценка	Зачтено/не зачтено.

Практическая работа №8 по Теме 8.

Название	<i>«Серотонин»</i>
Описание ситуации	Проанализируйте свой уровень серотонина (высокий/низкий). Опираясь на то, что низкий уровень серотонина приводит к импульсивности, агрессии и раздражительности.
Критерии оценивания	1 – выполнено; 0 – не выполнено. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 1 балл.

Оценка	Зачтено/не зачтено.
--------	---------------------

Практическая работа №9 по Теме 9.

Название	<i>«Привычки и нейропластичность»</i>
Описание ситуации	Найти зацепку для формирования новой хорошей привычки. Зацепки могут быть разные: место, время, эмоциональное состояние, окружающие люди, какие-либо Ваши действия или действия окружающего мира. Для корректировки устоявшейся привычки необходимо убрать имеющуюся зацепку или перенастроить её.
Критерии оценивания	1 – выполнено; 0 – не выполнено. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 1 балл.
Оценка	Зачтено/не зачтено.

2.2. Итоговая аттестация.

Форма итоговой аттестации	Зачет (на основании совокупности выполненных практических работ).
Требования к итоговой аттестации	Выполнение всех практических работ в соответствии с требованиями к каждой из работ.
Критерии оценивания	Слушатель считается аттестованным при положительном оценивании практических работ.
Оценка	Зачтено/не зачтено.

Раздел 3. Организационно-педагогические условия реализации программы.

3.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература).

Основная:

1. Брайант Теодор «Самодисциплина за 10 дней: как перейти от думания к деланию», Издательство: Бомбора, 2021.
2. Бройнинг Л., «Гормоны счастья. Приучите свой мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин», Издательство: Манн, Иванов и Фербер, Переводчик Михаил Попов, 2021.

3. Дениэл Л. «Дофамин: самый нужный гормон. Как молекула управляет человеком», Издательство: АСТ, 2019.
4. Эдблад П. «Самодисциплина: Как бороться с прокрастинацией, достигать целей и получать удовольствие от жизни», Переводчик Васильева В., Издательство: Попурри, 2021.
5. Якуба Владимир «Самодисциплина 2.0. Как не проспять свою жизнь», Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2019.

Дополнительная:

1. Андре Кукла «Ментальные ловушки. Глупости, которые делают разумные люди, чтобы испортить себе жизнь», 2016.
2. Нейл Фьоре «Легкий способ перестать откладывать дела на потом» Изд. «Манн, Иванов и Фербер», 2014.

3.2. Материально-технические условия реализации программы.

Для эффективной реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение: устройство с доступом к сети интернет (компьютер, планшет или смартфон).

3.3. Образовательные технологии, используемые в процессе реализации программы.

Программа реализуется с использованием ПО для ЭВМ Умиус. Для каждой темы разработаны учебно-методические материалы, которые позволяют слушателям самостоятельно осваивать содержание программы.

В процессе реализации программы используются текстовые лекции, необходимые для качественного усвоения материала.

Календарный учебный график.

№ п\п	Учебные недели/часы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя
	Тема			
1.	Тема №1. «Введение и основные принципы самодисциплины»	Т, П,		
2.	Тема №2. «Важный вопрос – «Зачем?»»	Т, П		
3.	Тема №3. «Внутренняя гармония»	Т, П,		
4.	Тема №4. «Гормоны, влияющие на самодисциплину. Ч.1»		Т, П,	
5.	Тема №5. «Гормоны, влияющие на самодисциплину. Ч.2»		Т, П,	
6.	Тема №6. «Дофаминовая перезагрузка»		Т, П,	
7.	Тема №7. «Корректировка питания. Привычки и нейропластичность»			Т, П,
8.	Тема №8. «Гормоны, влияющие на самодисциплину. Серотонин»			Т, П,
9.	Тема №9. «Привычки и нейропластичность. Опасная многозадачность»			Т, П, ИА

Условные обозначения:

Т – теоретическая подготовка

П или С – практика или стажировка

К – входной, текущий, промежуточный контроль знаний, умений

ПА – промежуточная аттестация (экзамен, зачет)

ИА – итоговая аттестация