

**Отдел образования администрации муниципального района
«Медынский район»
МКОУ «Медынская СОШ»**

<p align="center">Принята на заседании педагогического совета</p> <p>Протокол № 1 от «31» 08 2023 года</p>	<p align="right">Утверждаю:</p> <p align="center">Директор школы Прокшина Р. К.</p> <p>Приказ № 214/4 от « 1» 09. 2023 года</p>
--	---

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая краткосрочная программа
художественно направленности
«Фотостудия»
Возраст детей: 11-16 лет
Срок реализации: 4 месяца (16 часов)
Уровень сложности: стартовый
Особенности программы: краткосрочная**

Составитель:
Соболева И.А.,
учитель русского языка
и литературы

Медынь, 2023

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Данная программа является модифицированной краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой, художественной направленности, очной формы обучения, сроком реализации 16 часов, для детей 11-16 лет,

Язык реализации программы – русский.

Программа составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

- 1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 3.Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- 4.Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 - 20 «Санитарно -эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- 7.Устав МКОУ «Медынская СОШ»
- 8.Подпрограмма «Дополнительное образование» Государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области»
Постановление Правительства Калужской области от 29 января 2019 года №38 «Об утверждении Государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области».

Уровень сложности - стартовый

Актуальность Освоение искусства фотографии способствует развитию у детей умения эмоционально откликаться на окружающий мир, видеть в нем многообразие красок, форм, материалов. На занятиях учащиеся приобщаются к активной общественной жизни, любви к «малой» родине. Занятия фотографией помогают адаптироваться в сложной обстановке современного мира, способствуют развитию наблюдательности и эстетического мировосприятия, а также чувства патриотизма. Фотография играет огромную роль в жизни современного человека. Она является эффективным и удобным способом для восприятия и передачи информации, историческим источником. Фотография способствует развитию интеллектуально-поисковых и исследовательских способностей. В процессе фотографирования учащиеся знакомятся с основными принципами фотоискусства, со способом компоновки кадра, учатся творческой переработке информации, полученной из разных источников.

Новизна: возможность использования в процессе обучения такой формы деятельности учащихся как исследовательская работа по материалам исторической ценности архитектурных комплексов города и отдельных зданий, памятников архитектуры и культуры, развитию спорта, фоторепортажи, отражающие жизнь города, создание презентаций по материалам собственных исследований.

Педагогическая целесообразность:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фотостудия» имеет техническую направленность и является общекультурной по уровню освоения. Данная образовательная программа направлена на обучение детей жанровой фотосъемке, редактированию фотоизображения с использованием персонального компьютера, ориентирована на активное приобщение воспитанников к искусству фотографии.

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения. Данная дополнительная общеобразовательная программа даёт возможность каждому учащемуся с разными способностями реализовать себя как творческая личность.

Данная программа предполагает обеспечение образовательных прав детей с ОВЗ и инвалидов. При реализации ДООП учитывается организация

образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе с учетом особенностей психофизического развития категорий обучающихся согласно медицинским показаниям, для следующих нозологических групп:

- нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие)
- логопедические нарушения (фонетико-фонематическое недоразвитие речи, заикание)
- соматически ослабленные (часто болеющие дети).

Адресат программы.

Обучение рассчитано на обучающихся 11-16 лет

Объем и срок освоения программы

Объем программы- 16 часов

Срок освоения программы – 4 месяца

Форма обучения – очная.

Программа может быть реализована в очно-заочной форме и дистанционно с помощью интернет-ресурсов

Особенности организации образовательного процесса

Количество обучающихся в группе: 12 человек

Режим занятий: 1 раз в неделю по 45 минут.

Набор детей в объединение – свободный

Формы организации образовательного процесса – беседа, диалог, наблюдения, фотосъемки

Формы организации образовательного процесса.

Все занятия по программе построены с учетом основных принципов педагогики:

1. От постановки творческой задачи до достижения творческого результата.
2. Вовлечение в творческий процесс всех учеников.
3. Смена типа и ритма работы.
4. От простого к сложному.
5. Индивидуальный подход к каждому учащемуся.

Основными формами организации образовательного процесса являются коллективная, групповая, индивидуально-групповая. Формы организации образовательного процесса – беседа, диалог, наблюдения, фотосъемки.

Формы проведения занятий: творческая мастерская, учебный показ, дистанционное обучение, фотовыставки.

1.2. Цель и задачи

Цель программы: обеспечение условий для развития общей культуры и творческих способностей личности средствами фотоискусства.

Задачи программы:

- Развитие мотивации к познанию и творчеству в области фотоискусства.
- Овладение учащимися техническими средствами фотографии.
- Выполнение различных жанров фотографии, создание художественных фотографических изображений аналоговыми и цифровыми методами.
- Создание условий для культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка

Обучающие:

- познакомить с историей фотографии, с инструментами и материалами при организации безопасной работы;
- дать обучающимся необходимый уровень компетенций в фотоискусстве;
- знать теоретические основы фотографии;
- знать названия жанров и видов;
- научить работать с фотоаппаратом;
- научить обрабатывать фотографии на компьютере.

Воспитательные:

- привить потребность к творчеству, желание получать более сложные фотографии;
- способствовать формированию ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- осознавать ответственное отношение к собственному здоровью, к личной безопасности и безопасности окружающих.

Развивающие:

- научить оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственных возможностей ее решения;
- развить умение диагностики результатов фотосъемки, творческой деятельности по принятым критериям и показателям;
- научить соблюдать нормы и правила безопасности;
- совершенствовать умение учитывать разные мнения и стремиться к координации разных позиций в сотрудничестве, работать в группе.

1.3 Содержание программы Учебно - тематический план

№	Раздел	Количество часов	
---	--------	------------------	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"МЕДИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"**, Прокшина
Рена Клавдиевна, Директор

27.09.23 10:47 (MSK)

Сертификат 4099801A6D3851AC1E810F1FB9261F7F

п/п		Теория	Практика	Всего	Форма аттестации
1	Вводное занятие Инструктаж по ТБ.	1	0	1	Вводный контроль
2	История возникновения и развития фотографии	1	0	1	Беседа
3	Виды и жанры фотографии	1	0	1	Беседа
4	Выразительные средства	1	0	1	Текущий контроль
5	Работа с фотоаппаратом	1	5	6	Беседа, фотосъемка
6	Работа с программой по обработке фотографии	1	3	4	Беседа, обработка фотографий
7	Применение знаний и умений	0.5	0.5	1	Беседа, фотосъемка
8	Подведение итогов	1	0	1	Фотовыставка

1.4 Содержание учебно-тематического плана

1. Раздел: Введение в программу

Тема: Вводное занятие «Давайте познакомимся»

Теория: Знакомство с планом на учебный год. Установка целей и задач на учебный год. Знакомство с материалами. Инструктаж по технике безопасности.

2. Раздел: История возникновения и развития фотографии

Тема: История возникновения и развития фотографии

Теория: Знакомство с историей возникновения первых фотоаппаратов, свойствами света. Камера-обскура. История открытия фотографии. Фотография сегодня. Цифровая фотография.

3. Раздел: Виды и жанры фотографии

Тема: Виды и жанры фотографии

Теория: Пейзаж и архитектура. Репортаж. Портрет. Спортивный. Натюрморт. Фотоэтюды. Специальные виды съемки. FLATLAY .Обсуждение, просмотр снимков, выявление характерных черт жанра.

4. Раздел: Выразительные средства

Тема: Выразительные средства

Теория: Композиция. Перспектива. Ракурс. Светотень. Смысловый центр. Колорит. Контрасты. Точка и момент съемки. Освещение.

5. Раздел: Работа с фотоаппаратом

Тема: Знакомство с фотоаппаратом

Теория: Основные части фотоаппарата. Сенсоры цифровых фотоаппаратов. Устройство цифрового фотоаппарата. Жидкокристаллические дисплеи и система управления фотоаппарата. Фотооптика. Экспозиционная автоматика. Фотовспышки. Установка цвета и света.

Тема: Портрет

Практика: Фотосъемка

Тема: Пейзаж

Практика: Фотосъемка

Тема: Архитектура

Практика: Фотосъемка

Тема: Натюрморт

Практика: Фотосъемка

Тема: FLATLAY (композиция из предметов)

Практика: Фотосъемка

6. Раздел: Работа с программой по обработке фотографий

Тема: Обзор программ по компьютерной графике

Теория: Основы компьютерной графики.

Тема: Программа Adobe Photoshop.

Практика: Изучение программы

Тема: Изучение программы
Практика: Обработка фотографии

Тема: Изучение программы
Практика: Создание коллажей

7.Раздел: Применение знаний и умений

Тема: Применение знаний и умений
Теория: Отбор работ после компьютерной обработки для выставки.
Практика: Подготовка работ к выставке

8.Раздел: Подведение итогов. Фотовыставка

1.5. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- познакомить с историей фотографии, с инструментами и материалами при организации безопасной работы;
- дать обучающимся необходимый уровень компетенций в фотоискусстве;
- знать теоретические основы фотографии;
- знать названия жанров и видов;
- научить работать с фотоаппаратом;
- научить обрабатывать фотографии на компьютере.

Личностные результаты:

- привить потребность к творчеству, желание получать более сложные фотографии;
- способствовать формированию ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- осознавать ответственное отношение к собственному здоровью, к личной безопасности и безопасности окружающих.

Метапредметные результаты:

- научить оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственных возможностей ее решения;
- развить умение диагностики результатов фотосъемки, творческой деятельности по принятым критериям и показателям;
- научить соблюдать нормы и правила безопасности;
- совершенствовать умение учитывать разные мнения и стремиться к координации разных позиций в сотрудничестве, работать в группе.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

Год обучения	группа	Начало занятий	Окончание занятий	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных недель	Кол-во часов по программе	Учебные периоды	Даты начала и окончания учебных периодов	Даты проведения промежут. аттестации	Даты проведения итоговой аттестации
4 месяца	1	04.09	25.12	16	16	16	1	04.09-25.12	ноябрь	декабрь

Календарный учебный график

№	Месяц	Тема занятия	Количество часов	Форма занятий
1	сентябрь	Введение.ТБ.	1	Беседа
2	сентябрь	История возникновения и развития фотографии	1	Беседа
3	сентябрь	Виды и жанры фотографии	1	Беседа, анализ
4	сентябрь	Выразительные средства	1	Беседа, анализ
5	октябрь	Знакомство с фотоаппаратом	1	Беседа, наблюдение
6	октябрь	Портрет	1	Фотосъемка
7	октябрь	Пейзаж	1	Фотосъемка
8	октябрь	Архитектура	1	Фотосъемка
9	ноябрь	Натюрморт	1	Фотосъемка
10	ноябрь	FLATLAY	1	Фотосъемка
11	ноябрь	Обзор программ по компьютерной графике	1	Беседа, наблюдение
12	ноябрь	Программа Adobe Photoshop.	1	Практическая работа

13	декабрь	Изучение программы	1	Практическая работа
14	декабрь	Изучение программы	1	Практическая работа
15	декабрь	Применение знаний и умений	1	Беседа, анализ
16	декабрь	Подведение итогов	1	Фотовыставка

2.1 Условия реализации программы

Успешной реализации учебного процесса способствует соответствующая материально-техническая база: фотоаппарат, штатив, интерактивная панель

2.2 Формы аттестации

Формы аттестации. Для оценки знаний учащихся предусматривается вводный, текущий и итоговый контроль.

Вводный контроль представлен тестированием и беседой с учащимися, необходим для определения начального уровня учащихся.

Текущий контроль осуществляется посредством индивидуальных и групповых творческих заданий .

Итоговый контроль фотовыставка

Данная краткосрочная программа не предусматривает выдачу документа об обучении.

2.3 Оценочные материалы

Методики оценки обучающихся, направленные на развивающие/воспитательные задачи:

- Тест на мышление и креативность (Дж. Брунер) (Приложение 1)
- Методика САН (Приложение 2)

2.4 Методические материалы

Методы обучения, используемые в рамках программы

- вербальный (рассказ, беседа, объяснение);
- наглядный (наблюдение, демонстрация);
- практический (творческие).

Занятия необходимо проводить с привлечением наглядных пособий, иллюстративного материала, слайдов, просмотра видеоархивов.

Теоретические занятия должны быть неразрывно связаны с практическими, и являться их логическим продолжением. Важно с первых занятий приучать учащихся использовать теоретические знания в работе. Для поддержания интереса к предмету, особенно важно на начальном этапе уравновешивать по времени изучение теоретическую и практическую часть занятия. При разборе новых тем, педагогу необходимо использовать наглядный иллюстративный и видеоматериал, а также руководствоваться принципом постепенности и последовательности обучения.

Педагогу следует поощрять и тактично направлять любые проявления творческой инициативы учащихся, нахождение новых идей в выполнении работ. От этого во многом будет зависеть успеваемость обучающихся.

При реализации программы используются современные образовательные методы:

Метод создания проблемных ситуаций заключается в представлении материала занятия в виде доступной, образной и яркой проблемы.

Метод создания креативного поля (или метод решения задач дивергентного характера) выступает ключевым для обеспечения творческой атмосферы в коллективе.

Список литературы для педагога

1. Газаров А. Цифровая фотография от А до Я. М.: Эксмо. 2014.
2. Дегтярев А. Р. Фотокомпозиция: средства, формы, приемы. М.: Фаир. 2014.
3. Килпатрик Д. Свет и освещение. – М.: Мир, 1988.
4. Лаврентьев А.Н. Ракурсы Родченко. – М.: Искусство, 1992.
5. Луински Х., Магнус М. Книга по фотографии. Портрет. – М.: Планета, 1991.
6. Малышев В. Искусство видеть. – М.: Молодая гвардия, 1985.
7. Практический курс. AdobePhotoshop 4.0. – Пер. с англ. – М.: КУБК-а, 1997.
8. Престон-Мэфем К. Фотографирование живой природы. – М.: Мир, 1985.
9. Программа воспитания учащихся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга на 2011-2015 годы.
10. Розов Г. Как снимать: искусство фотографии. – М.: АСТ. Астрель. Транзиткнига, 2006.
11. Синтия Л. Барон, Дэниел Пек. Цифровая фотография для начинающих. Пер. с англ. – М.: КУДИЦ-ОБРАЗ, 2003.
12. Томсон Р. Макросъемка. Практическое руководство для фотографов. – М.: Арт-родник, 2006.
13. Фриман М. Цифровая фотография: Крупный план. М.: Омега, 2014.
14. Фрост Л. Современная фотография. – М.: АРТ-РОДНИК, 2003.
15. Чибисов К.В. Очерки по истории фотографии. – М.: Искусство, 1987.
16. Ядловский А.Н. Цифровое фото. Полный курс. — М.: АСТ: Мн.: Харвест, 2005.

Список литературы для обучающихся и их родителей

1. А.Вартанов «Учись фотографировать», М, 1998
2. Д.Кинг «Цифровая фотография для «чайников»
3. С.Пожарская. Фотомастер. М. 2002

Тест на мышление и креативность (Дж. Брунер)

Данный опросник поможет вам определить тип своего мышления. Если вы согласны с высказыванием, в бланке поставьте «+», если нет, то «-».

Вопросы методики

1. Мне легче что-либо сделать, чем объяснить, почему я так сделал(а).
2. Я люблю настраивать программы для компьютера.
3. Я люблю читать художественную литературу.
4. Я люблю живопись (скульптуру).
5. Я не предпочел(а) бы работу, в которой все четко определено.
6. Мне проще усвоить что-либо, если я имею возможность манипулировать предметами.
7. Я люблю шахматы, шашки.
8. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.
9. Я хотел(а) бы заниматься коллекционированием.
10. Я люблю и понимаю абстрактную живопись.
11. Я скорее хотел(а) бы быть слесарем, чем инженером.
12. Для меня алгебра интереснее, чем геометрия.
13. В художественной литературе для меня важнее не что сказано, а как сказано.
14. Я люблю посещать зрелищные мероприятия.
15. Мне не нравится регламентированная работа.
16. Мне нравится что-либо делать своими руками.
17. В детстве я любил(а) создавать свою систему слов/знаков/шифр для переписки с друзьями.
18. Я придаю большое значение форме выражения мыслей.
19. Мне трудно передать содержание рассказа без его образного представления.
20. Не люблю посещать музеи, так как все они одинаковы.
21. Любую информацию я воспринимаю как руководство к действию.
22. Меня больше привлекает товарный знак фирмы, чем ее название.
23. Меня привлекает работа комментатора радио, телевидения.
24. Знакомые мелодии вызывают у меня в голове определенные картины.
25. Люблю фантазировать.
26. Когда я слушаю музыку, мне хочется танцевать.
27. Мне интересно разбираться в чертежах и схемах.
28. Мне нравятся художественная литература.
29. Знакомый запах вызывает всю картину событий, происшедших много лет назад.
30. Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче.

31. Истинно только то, что можно потрогать руками.
32. Я предпочитаю точные науки.
33. Я за словом в карман не лезу.
34. Люблю рисовать.
35. Один и тот же спектакль/фильм можно смотреть много раз, главное — игра актеров, новая интерпретация.
36. Мне нравилось в детстве собирать механизмы из деталей конструктора.
37. Мне кажется, что я смог(ла) бы изучить стенографию.
38. Мне нравится читать стихи вслух.
39. Я согласен(а) с утверждением, что красота спасет мир.
40. Я предпочел(а) бы быть закройщиком, а не портным.
41. Лучше сделать табуретку руками, чем заниматься ее проектированием.
42. Мне кажется, что я смог(ла) бы овладеть профессией программиста.
43. Люблю поэзию.
44. Прежде чем изготовить какую-то деталь, сначала я делаю чертеж.
45. Мне больше нравится процесс деятельности, чем ее конечный результат.
46. Для меня лучше поработать в мастерской, нежели изучать чертежи.
47. Мне интересно было бы расшифровать древние тайнописи.
48. Если мне нужно выступить, то я всегда готовлю свою речь, хотя уверен(а), что найду необходимые слова.
49. Больше люблю решать задачи по геометрии, чем по алгебре.
50. Даже в отлаженном деле пытаюсь творчески изменить что-то.
51. Я люблю дома заниматься рукоделием, мастерить.
52. Я смог(ла) бы овладеть языками программирования.
53. Мне нетрудно написать сочинение на заданную тему.
54. Мне легко представить образ несуществующего предмета или явления.
55. Я иногда сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.
56. Я предпочел(а) бы сам(а) отремонтировать утюг, нежели нести его в мастерскую.
57. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.
58. Люблю писать письма.
59. Сюжет кинофильма могу представить как ряд образов.
60. Абстрактные картины дают большую пищу для размышлений.
61. В школе мне больше всего нравились уроки труда, домоводства.
62. У меня не вызывает затруднений изучение иностранного языка.
63. Я охотно что-то рассказываю, если меня просят друзья.
64. Я легко могу представить в образах содержание услышанного.
65. Я не хотел(а) бы подчинять свою жизнь определенной системе.
66. Я чаще сначала сделаю, а потом думаю о правильности, решения.

67. Думаю, что смог(ла) бы изучить китайские иероглифы.
68. Не могу не поделиться только что услышанной новостью.
69. Мне кажется, что работа сценариста/писателя интересна.
70. Мне нравится работа дизайнера.
71. При решении какой-то проблемы мне легче идти методом проб и ошибок.
72. Изучение дорожных знаков не составило / не составит мне труда.
73. Я легко нахожу общий язык с незнакомыми людьми.
74. Меня привлекает работа художника-оформителя.
75. Не люблю ходить одним и тем же путем.

Ключ к тесту «Определение типов мышления и уровня креативности»

Обработка и анализ данных проводится следующим образом: подсчитывается сумма «+» по каждому столбцу.

<i>Предметное мышление</i>	<i>Символическое мышление</i>	<i>Знаковое мышление</i>	<i>Образное мышление</i>	<i>Креативность</i>
1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46, 51, 56, 61, 66, 71	2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47, 52, 57, 62, 67, 72	3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48, 52, 58, 63, 68, 73	4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49, 54, 59, 64, 69, 74	5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75
сумма =	сумма =	сумма =	сумма =	сумма =

Интерпретация результатов теста на мышление и креативность

Уровень креативности и базового типа мышления разбивается *на три интервала*: **низкий уровень** (от 0 до 5 баллов), **средний уровень** (от 6 до 9 баллов), **высокий уровень** (от 10 до 15 баллов).

Предметное мышление

Люди с практическим складом ума предпочитают предметное мышление, для которого характерны неразрывная связь с предметом в пространстве и времени, осуществление преобразования информации с помощью предметных действий, последовательное выполнение операций. Существуют физические ограничения на преобразование. Результатом такого типа мышления становится мысль, воплощенная в новой конструкции.

Символическое мышление

Люди с математическим складом ума отдают предпочтение символическому мышлению, когда происходит преобразование информации с помощью правил вывода (в частности, алгебраических правил или арифметических знаков и операций). Результатом является мысль, выраженная в виде структур и формул, фиксирующих существенные отношения между символами.

Знаковое мышление

Личности с гуманитарным складом ума предпочитают знаковое мышление. Оно характеризуется преобразованием информации с помощью умозаключений. Знаки объединяются в более крупные единицы по правилам единой грамматики. Результатом является мысль в форме понятия или высказывания, фиксирующего существенные отношения между обозначаемыми предметами.

Образное мышление

Люди с художественным складом ума предпочитают образный тип мышления. Это отделение от предмета в пространстве и времени, осуществление преобразования информации с помощью действий с образами. Нет физических ограничений на преобразование. Операции могут осуществляться как последовательно, так и одновременно. Результатом служит мысль, воплощенная в новом образе.

Опросник сан (методика и диагностика самочувствия, активности и настроения)

Цель методики САН: Экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения.

Описание методики САН. Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния.

Инструкция методики САН. Вам предлагается описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики.

Типовая карта методики САН

Фамилия, инициалы _____
 Пол _____ Возраст _____
 Дата _____ Время _____

1. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4. Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5. Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6. Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8. Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9. Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10. Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11. Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13. Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14. Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15. Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16. Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17. Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18. Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19. Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20. Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21. Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23. Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25. Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый
26. Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27. Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28. Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29. Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30. Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

Обработка данных методики САН. При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя

степень выраженности позитивного полюса пары –в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные — низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие — сумма баллов по шкалам: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность — сумма баллов по шкалам: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение — сумма баллов по шкалам: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10.

Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 — о неблагоприятном состоянии.

Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0—5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.

Если человек не переутомленный, он отдохнул, то оценки активности, а также настроения и самочувствия в этом случае чаще всего совпадают. Нарастание усталости меняет соотношение между этими показателями из-за того, что при этом самочувствие и активность падают по сравнению с настроением.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"МЕДЫНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"**, Прокшина
Рена Клавдиевна, Директор

27.09.23 10:47 (MSK)

Сертификат 4099801A6D3851AC1E810F1FB9261F7F