

**Отдел образования администрации муниципального района
«Медынский район»
Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Медынский Дом творчества»**

<p>Принята на заседании педагогического совета</p> <p>Протокол № 1 от «30» 08. 2024 года</p>	<p>Утверждаю</p> <p>Директор ДТ </p> <p>Приказ № 49 от «30» августа 2024 года</p> 
--	--

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая краткосрочная программа
художественной направленности
«Юный художник»
Возраст обучающихся : 7-12 лет
Срок реализации: 4 месяца (16 часов)**

**Уровень сложности – стартовый
Особенности программы: краткосрочная**

Автор-составитель: Батюта Л.К.
Педагог дополнительного образования

Медынь, 2024

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Данная программа является модифицированной краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей художественной направленности, очной формы обучения, сроком реализации 16 часов, для детей 7-12 лет, стартового уровня освоения. 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. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей»;

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

7. 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»

8. Устав МКОУ ДО «Медынский Дом творчества».

9.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.

Актуальность рисование является одним из важнейших средств воспитания всесторонней, гармонично развитой личности обучающегося. Этот вид деятельности тесно связан с самостоятельной практической и творческой активностью ребенка. В процессе рисования у детей

совершенствуются наблюдательность и эстетическое восприятие, художественный вкус и творческие способности. Рисуя, ребенок формирует и развивает определенные способности: зрительную оценку формы, ориентирование в пространстве, чувство цвета; развиваются специальные умения и навыки: координация глаза и руки, владение кистью руки.

Новизна данной программы заключается в том, что в ней предусматривается широкое привлечение жизненного опыта детей, примеров из окружающей действительности. Особое значение придается в данной программе усвоению художественно – творческого опыта, обучению приёмам художественно – творческих действий.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она отвечает потребности общества в формировании компетентной, творческой личности. Освоение детьми основных разделов программы способствует развитию таких качеств как воображение, аккуратность, настойчивость, терпение, формирование эстетического вкуса.

Отличительная особенность

Занятия правополушарным рисованием для ребенка – это не только овладение техникой рисования и создание художественного образа; это формирование умения обобщать и передавать знания и впечатления, полученные в процессе творческой деятельности педагогу, родителям, другим детям.

Получение образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися. Обеспечение образовательных прав детей с ОВЗ и инвалидов при реализации ДООП - 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 детей 7-12 лет

Объем и срок освоения программы

Объём программы-16 часов

Срок освоения программы – 4 месяца

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Количество обучающихся в группе: 12-15 человек

Уровень освоения программы – стартовый

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу
 Набор детей в объединение – свободный
 Формы организации образовательного процесса – творческая работа, практическая работа.

Формы обучения: очная, очная с применением электронного обучения.
 Программа может быть реализована в очно-заочной форме и дистанционно с помощью интернет-ресурсов.

1.2. Цель и задачи

Цель программы: активизация интереса к изобразительной деятельности, развитие творческих способностей, воображения, фантазии у детей младшего школьного возраста с помощью нетрадиционных техник рисования.

Обучающие:

- познакомить детей с техникой правополушарного рисования
- формировать у детей изобразительные умения и навыки;

Воспитательные:

- воспитывать культуру поведения, взаимоотношений с людьми и окружающим миром;
- воспитывать самостоятельность, инициативность, творческое отношение к миру;

Развивающие:

- развить творческое воображение, поощрять проявление фантазии;
- содействовать самовыражению и самореализации учащихся в творчестве посредством практической деятельности;
- воспитывать художественно-эстетический вкус.

1.3 Содержание программы

п/п	№	Раздел	Количество часов			Форма аттестации
			Теория	Практика	Всего	
	1	Вводное занятие. Техника безопасности	0,5	0,5	1	зачет
	2	Нетрадиционные техники рисования (4 часа)				
2.1		Монотипия	0,5	0,5	1	Практическая работа
2.2		Кляксография	0,5	0,5	1	Творческая работа
2.3		Граттаж	0,5	0,5	1	Практическая работа

2.4	Пальчиковое рисование	0,5	0,5	1	Творческая работа
3	Анималистика (5 часов)				
3.1	Лисичка	0.5	0.5	1	Практическая работа
3.2	Благородный олень		1	1	Творческая работа
3.3	Белый медведь		1	1	Творческая работа
3.4	Бурый медведь		1	1	Практическая работа
3.5	Верблюды		1	1	Творческая работа
4	Пейзаж (5 часов)				
4.1	На море	0,5	0,5	1	Творческая работа
4.2	В горах		1	1	Практическая работа
4.3	В лесу		1	1	Творческая работа
4.4	Горный пейзаж		1	1	Практическая работа
4.5	Сельский пейзаж		1	1	Творческая работа
	Итоговое занятие		1	1	Выставка творческих работ
	Всего	3,5	12,5	16	

Учебно - тематический план

Содержание учебно-тематического плана

Тема №1 Знакомство обучающихся с целями и задачами программы.

Инструктаж по технике безопасности.

Тема № 2.1 Монотипия

Теория: Знакомство с техникой мятой бумаги - монотипия, в жанре – пейзаж.

Практика: На листе бумаги рисуется пейзаж карандашом, лист сминается, расправляется на столе, быстро пишется пейзаж акварельными красками, не давая ей засохнуть. По линиям карандаша обводится кистью темным цветом. Наложить чистый лист бумаги на рисунок и сделать оттиск.

Тема № 2.2 Кляксография

Теория: Знакомство с техникой кляксография - связь формы пятна с образом. Развитие творческого воображения.

Практика: Рисование с использованием произвольной кляксы, которая наносится произвольным встряхиванием кисточкой с краской или

трубочкой. Дорисовывание нанесенной на бумагу произвольной кляксы до узнаваемого художественного образа.

Тема № 2.3 Граттаж

Теория: Знакомство с техникой граттаж.

Практика: Заштриховать всю поверхность бумаги разноцветными карандашами или восковыми мелками в произвольном порядке. Если вы рисовали карандашами, сверху нужно натереть рисунок парафиновой свечой. Закрасить рисунок сверху плотным слоем черной гуаши, предварительно добавив в нее каплю моющего средства, и оставить

высыхать. Взять зубочистку или другую палочку с заостренным концом и процарапывать любые узоры. На черном фоне разноцветные узоры получатся очень яркими, красивыми.

Тема № 2.4 «Пальчиковое рисование»

Теория: Знакомство с техникой пальчиковое рисование.

Практика: Рисование букета цветов при помощи пальцев рук

Анималистика (5 часов)

Тема № 3.1 «Лисичка»

Теория: Беседа об анималистике, как о жанре изобразительного искусства.

Практика: Выполнение рисунка с усвоением характерных особенностей лисы и созданием сюжета.

Тема № 3.2 «Благородный олень»

Практика: Выполнение рисунка с усвоением характерных особенностей оленя и созданием сюжета

Тема № 3.3 «Белый медведь»

Практика: Выполнение рисунка с усвоением характерных особенностей Белого медведя созданием сюжета.

Тема № 3.4 «Бурый медведь»

Практика: Выполнение рисунка с усвоением характерных особенностей Бурого медведя созданием сюжета.

Тема № 3.5 «Верблюды»

Практика: Выполнение рисунка с усвоением характерных особенностей верблюда и созданием сюжета.

Пейзаж (5 часов)

Тема № 4.1 «На море»

Теория: Беседа о пейзаже, как о жанре живописи, о планах на картине (переднем, среднем и заднем)

Практика: Выполнение рисунка «На море» гуашью: создание грунтовочного слоя, линии горизонта, выполнение горизонтального цветного фона с помощью, работа с дальним и передним планами с помощью кисти (остров, дерево) и пальцев (облака).

Тема № 4.2 «В горах»

Практика: Выполнение рисунка «В горах» гуашью: создание грунтовочного слоя, выполнение фона с помощью кисти, работа с дальним и передним планами с помощью кисти горы, птица, цветы.

Тема № 4.3 « В лесу»

Практика: Выполнение горизонтального фона, работа с дальним и передним планами.

Тема № 4.4 «Городской пейзаж»

Практика: Выполнение вертикального фона, работа с дальним и передним планами.

Тема № 4.5 «Сельский пейзаж»

Практика: Выполнение горизонтального фона, работа с дальним и передним планами.

Итоговое занятие: выставка творческих работ.

1.5. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- обучающиеся освоят различные техники рисования;
- обучающиеся будут владеть: изобразительными умениями и навыками

Личностные результаты:

- обучающиеся будут проявлять: культуру поведения, выстраивать взаимоотношения с людьми и окружающим миром;
- обучающиеся будут проявлять: самостоятельность, инициативность, творческое отношение к миру;

Метапредметные результаты:

- обучающиеся будут проявлять фантазию, творческое воображение;
- умение самостоятельно приобретать, анализировать, усваивать и применять полученные знания.

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	18.12	16	16	16	1	04.09-18.12	ноябрь	декабрь

4 месяца	1	25.12	15.04	16	16	16	1	25.12- 15.04	март	апрель
-------------	---	-------	-------	----	----	----	---	-----------------	------	--------

Календарный учебный график 1 группы

№	Месяц	Тема занятия	Количество часов	Форма занятий
1	сентябрь	Введение.ТБ.	1	зачет
2	сентябрь	Монотипия	1	Творческая работа
3	сентябрь	Кляксография	1	Творческая работа
4	сентябрь	Граттаж	1	Творческая работа
5	октябрь	Пальчиковое рисование	1	Творческая работа
6	октябрь	Лисичка	1	Творческая работа
7	октябрь	Благородный олень	1	Творческая работа
8	октябрь	Белый медведь	1	Творческая работа
9	октябрь	Бурый медведь	1	Творческая работа
10	ноябрь	Верблюд	1	Творческая работа
11	ноябрь	На море	1	Творческая работа
12	ноябрь	В горах	1	Творческая работа
13	декабрь	В лесу	1	Творческая работа
14	декабрь	Горный пейзаж	1	Творческая работа
15	декабрь	Сельский пейзаж	1	Творческая работа
16	декабрь	Итоговое занятие	1	Выставка творческих работ

Календарный учебный график 2-ой группы обучения

№	Месяц	Тема занятия	Количество часов	Форма занятий
1	январь	Введение.ТБ.	1	зачет
2	январь	Монотипия	1	Творческая работа
3	январь	Кляксография	1	Творческая работа
4	январь	Граттаж	1	Творческая работа
5	февраль	Пальчиковое рисование	1	Творческая работа
6	февраль	Лисичка	1	Творческая работа
7	февраль	Благородный олень	1	Творческая работа
8	февраль	Белый медведь	1	Творческая работа
9	март	Бурый медведь	1	Творческая работа

10	март	Верблюды	1	Творческая работа
11	март	На море	1	Творческая работа
12	март	В горах	1	Творческая работа
13	апрель	В лесу	1	Творческая работа
14	апрель	Горный пейзаж	1	Творческая работа
15	апрель	Сельский пейзаж	1	Творческая работа
16	апрель	Итоговое занятие	1	Выставка творческих работ

2.1 Условия реализации программы

Успешной реализации учебного процесса способствует соответствующая материально-техническая база: проектор, ноутбук, гуашь, непроливайка, цветные карандаши, ластик, палитра, кисточки.

2.2 Формы аттестации

Итоговая аттестация учащихся проводится по итогам освоения программы и осуществляется в форме выставки творческих работ.

Аттестация обучающихся проводится по нескольким критериям:

- Посещаемость занятий в течение отчетного периода – 1-3 балла
- Качество исполнения творческих работ – 1-3 балла
- Творческий подход – 1-3 балла
- Освоение техник рисования – 1-3 балла

В соответствии с набранным количеством баллов определяется уровень освоения программы:

- Высокий – 10-12 баллов
- Средний – 5-9 баллов
- Низкий до 5 баллов

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 видеозаписей.

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 уравнивать по времени изучения 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

1. Аствацатуров Г.О. Технология современного урока и творчества учителя/ 2002.
2. Борисова Е. Развиваем творческие способности старших дошкольников в рисовании/ Дошкольное воспитание. 2002.- №2
3. Вальдес Одрисола М.С. Интуиция, творчество, арттерапия/ 2012.
4. Вальдес Одрисола М.С. Интуитивное рисование. Развитие творческих способностей средствами арттерапии»/ 2009.
5. Гульчевская В.Г. Что должен знать педагог о современных образовательных
6. технологиях: практическое пособие/ АРКТИ: 2010.
7. Доронова Т.Н. Обучаем детей изобразительной деятельности/ М.: 2005.
8. Казакова Р.Г. Рисование с детьми – нетрадиционные техники, планирование,
9. конспекты занятий/ ООО ТЦ Сфера: 2009г.
10. Комарова Т.С. Обучение младших школьников технике рисования/ М.:Педагогическое общество России, 2005

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 закрыщиком, 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 уют, 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.

Приложение 2

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**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 345197355402255976370865811722506627397297559397

Владелец Полунина Евгения Анатольевна

Действителен с 30.11.2023 по 29.11.2024