

**УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТЕХНИКОВ»**

СОГЛАСОВАННО

Методическим советом

МБУДО «СИУТ»

Протокол № 3

от «27» 09 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам.директора по УВР

МБУДО «СИУТ»

Т.А. Брюханова

«27» сентября 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ПРИРОДА ТАЙМЫРА»**

на 2022-2023 учебный год

Группа №1

Направленность - естественнонаучная

Уровень программы – стартовый

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель
педагог дополнительного образования,
Чербакова Наталья Николаевна

Норильск
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Природа Таймыра» разработанной педагогом Н.Н. Чербаковой и утвержденной в 2022 году.

Рабочая программа разработана для учащихся группы №1 в возрасте от 7 до 10 лет, интересующихся историей, культурой и природой своей малой родины.

Цель программы формирование естественнонаучной картины мира учащихся через изучение многообразия животного и растительного мира, географических объектов, природных и исторических особенностей, уникальных заповедных территорий полуострова Таймыра.

Задачи:

Личностные:

1. Формировать ценностные ориентиры;
2. Формировать коммуникативные навыки;
3. Обучать социальным нормам, правилам поведения;

Метапредметные:

1. Формировать экологическое мышление;
2. Развивать опыт самостоятельного поиска, анализа и отбора информации с использованием различных источников;
3. Развивать навыки сотрудничества и совместной деятельности с педагогом.

Предметные:

1. Познакомить с историей освоения полуострова, первооткрывателями и исследователями Таймыра;
2. Изучить географическое положение, климат, ресурсы Таймыра;
3. Сформировать представление о жизни коренных малочисленных народов Севера;
4. Изучить многообразие растений, животных, разновидности грибов, растущих и обитающих на территории Таймыра;
5. Узнать заповедные территории Таймыра;
6. Формировать умения, навыки работы с физической картой полуострова Таймыра и определителем растений;
7. Научить применять свои знания на практике и использовать их в повседневной жизни.

Особенности организации образовательного процесса: занятия проводятся в группе учащихся в возрасте 7-10 лет. Состав группы учащихся – по 10 человек.

Объём и срок освоения программы

Объём рабочей программы – 72 часа. Программа рассчитана на 1 год обучения

Изменения, внесенные в авторскую программу и их обоснование.

В рабочую программу внесены изменения в связи с отпуском педагога. Раздел ... сокращен или темы объединены. Уменьшен объем изучаемого материала и тд..

Характеристика образовательно-воспитательной деятельности в рамках реализации рабочей программы.

Рабочая программа предусматривает формирование базового уровня умений характеризовать свой родной край, определять его местоположение, способствовать расширению знаний о природе родного края, о культуре обычаях и традициях своего народа, об окружающем мире.

Учащиеся получают первоначальные знания и умения работы с картой и определителями растений, которые помогают в дальнейшем выполнять практические задания при изучении следующих тем и разделов: «Природные условия и географическое

положение Таймыра», «Горные системы Таймыра», «Водная система Таймыра», «Заповедники Таймыра», «Растения и грибы Таймыра».

Изучение теоретического материала проходит в кабинете, с использованием различных наглядных материалов, практическая часть занятия по изучению темы в ботаническом саду.

Данная программа отражает комплексно-системный подход к изучению родного края как некой целостности, представленной во всём многообразии составляющих её процессов и явлений. Такой подход позволяет рассматривать природные, исторические, социальные и культурные факторы, формирующие и изменяющие состояние изучаемого региона, в их равноправном взаимодействии. Это наиболее эффективный путь формирования мировоззрения, целостной картины среды обитания, системы научно-обоснованных экологических и социокультурных взглядов, ценностного отношения учащихся к родному краю не только на эмоциональном, но и рациональном уровне.

По окончании обучения учащиеся получают сертификат об окончании программы.

Форма обучения: очная.

Режим занятий установлен в зависимости от возрастных особенностей, допустимой нагрузки детей согласно С.П. 2.4.3648-20. Продолжительность одного академического часа - 30 минут. Перерыв между учебными занятиями 10 минут. Общее количество часов в неделю – 2 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Планируемые результаты освоения рабочей программы

Личностные результаты

1. Сформированы ценностные ориентиры;
2. Сформированы коммуникативные навыки;
3. Владеют социальными нормами, правилами поведения;

Метапредметные результаты

1. Сформировано экологическое мышление;
2. Владеют навыками самостоятельного поиска, анализа и отбора информации из различных источников;
3. Развиты навыки сотрудничества в совместной деятельности с педагогом;

Предметные результаты

1. Знают историю освоения Таймыра, первооткрывателей и исследователей;
2. Знают географическое положение, климат, ресурсы Таймыра;
3. Сформировано представление о жизни коренных малочисленных народов Севера;
4. Знают многообразие растений и животных, растущих и обитающих на территории;
5. Знают разновидности грибов, правила их сбора;
6. Знают заповедные территории Таймыра;
7. Сформированы умения, навыки работы с физической картой полуострова Таймыра и определителем растений;
8. Научились применять свои знания на практике и использовать их в повседневной жизни.

Формы текущего контроля и аттестации

Промежуточная аттестация и текущий контроль по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Природа Таймыра» проводится в соответствии с «Положением о порядке текущего контроля качества прохождения дополнительных общеобразовательных программ, промежуточной аттестации педагогов» МБУДО «СЮТ» утвержденного приказом директора №11 от 26.01.2021 г.

Промежуточная аттестация проводится два раза в год (декабрь и апрель, май). Промежуточная аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков, полученных в результате освоения дополнительной общеобразовательной программы.

Формы промежуточной аттестации: тестирование, практическая работа.

Текущий контроль проводится после каждой темы в следующих формах: самостоятельные работы, практические и творческие работы, тестирование. Так же контроль качества знаний и умений учащихся осуществляется в игровой форме (викторины, игры-задания, конкурсы)

№ п/п	Дата проведения	Наименование раздела	№ п/п	Дата проведения	Наименование раздела
1	13.10. 2022	«История Таймыра»	6	15.12.2022	Промежуточная аттестация
2.	27.10.2022	«Коренные малочисленные народы Таймыра, их традиции»	7	16.02.2022	«Растения и грибы Таймыра»
3	07.11.2022	«Природные условия и географическое положение Таймыра»	8	30.03.2023	«Мир животных Таймыра»
4	10.11.2022	«Горные системы Таймыра»	9	18.05.2023	«Мир животных Таймыра»
5	21.11. 2021	«Водные системы Таймыра»	10	25.05.2023	Итоговая аттестация

Предметные результаты оцениваются следующим образом:

5 баллов (высокий уровень) – 91-100% выполнения заданий;

4 балла (повышенный уровень) -71-90% выполнения заданий;

3 балла (базовый уровень) – 50-70% выполнения заданий.

Так же при аттестации по программе учитывается участие детей и их результаты в выставках и конкурсах различного уровня: учреждения, муниципального, краевого и всероссийского.

Методическое обеспечение

Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей:

- обеспечение программы методическими видами продукции (разработки игр, бесед, презентаций, практических и творческих работ и т.д.);
- дидактический и лекционный материалы.

Для работы по программе используются следующие дидактические материалы: презентации: «Таймыр – страна Заполярная», «Растительный мир Таймыра», «Животный мир Таймыра», «Ягодные растения», «Грибы Таймыра».

Демонстрационный материал:

- настенная карта полуострова Таймыр;
- настенная карта Красноярского края;
- цветные карты заповедных территорий Таймыра;
- цветные иллюстрации животных Таймыра;
- цветные иллюстрации растений Таймыра
- фотогербарий растений Таймыра;
- гербарий растений Таймыра;

-наглядные иллюстрации по темам: «Ягоды Таймыра», «Млекопитающие Таймыра», «Птицы»;

Раздаточный материал:

- контурные карты рек и озёр Таймыра;

- контурные карты побережья Северного Ледовитого океана;
- черно-белые рисунки животных Таймыра;
- черно-белые рисунки растений Таймыра;
- инструктивные карточки по выполнению творческих работ;
- инструктивные карточки по выполнению практических работ.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН **УБЕРИТЕ КРАСНЫЕ ДАТЫ. ТЕМЫ СКОМПАНУЙТЕ**

№ п/п	Планиру емая дата	Фактиче ская дата	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Тематический, текущий контроль
					Теоретическая часть занятия	Практическая часть занятия	
1.	06.10.22		Раздел 1. Вводное занятие техника безопасности Вводное занятие. Инструктаж по техника безопасности Раздел 2. История Таймыра Основные этапы истории и освоения территории Таймыра.	2	Ознакомление с программой творческого объединения. Правила поведения в учебном кабинете, ботаническом саду. Инструктаж по технике безопасности при работе с колюще-режущими предметами Изучение древнейшего прошлое Таймыра. Основные этапы заселения Таймыра.	Игра «О себе в трёх словах», Определение уровня знаний, учащихся о животном и растительном мире Таймыра «Что я знаю о Таймыре?». Работа с литературными источниками, с картой. Работа с текстом.	Устный опрос Игра.
2.	13.10.22		Исследователи и первопроходцы Таймыра Таймырский Долгано-Ненецкий муниципальный район. Текущий контроль по разделу	2	Изучение истории освоения Таймыра. Значение торговли в те времена. Великая Северная экспедиция. Биографии исследователей: Фритьофа Нансена, Никиты Бегичева, Николая Урванцева Рассказ об административном устройстве Таймырский Долгано-Ненецкий муниципальный район. Закрепление знаний об истории и исследователей Таймыра.	Работа в тетради – обозначение путей освоения Таймыра. Работа с литературными источниками, с картой. Определение по портретам первооткрывателей и исследователей Таймыра.	Наблюдение в ходе выполнения практической работы Устный опрос. Игра.
3.	20.10.22		Раздел 3. Коренные малочисленные народы Таймыра, их традиции Коренные народности Таймыра. Народные промыслы коренных жителей Таймыра.	2	Рассказ о коренных народностях Таймыра: ненцы, нганасаны, долганы, энцы, эвены. Легенды и придания. Показ видеофильма о коренных народностях Таймыра Рассказ об оленеводстве, рыболовстве, промысловой охоте.	Определение национальности коренных жителей Таймыра по традиционному костюму. Составление коллажа о промыслах коренных народов Севера.	Наблюдение в ходе выполнения практической работы. Наблюдение в ходе выполнения творческой работы.

4.	27.10.22		Образ жизни коренных народов севера. Текущий контроль по разделу Раздел 4. Природные условия и географическое положение Таймыра Географическое положение Таймыра.	2	Беседа об образе и проблемах жизни коренных жителей в населенных пунктах Таймыра. Закрепление знаний о коренных народностях Таймыра: ненцы, нганасаны, долганы, энцы, эвены. Рассказ о планете Земля. Определение «глобус» – модель земли. Объяснение, почему у северного и южного полюсов холодно.	Создание эскиза орнамента для украшения одежды долган. Определение национальности коренных жителей по традиционному костюму на рисунке. Нахождение на глобусе географических объектов.	Наблюдение в ходе выполнения творческой работы. Наблюдение в ходе выполнения проверочной работы. Игра «да - нет».
5.	03.11.22		Географическое положение Таймыра. Климат Таймыра.	2	Знакомство с географическим положением полуострова Таймыр. Формирование понятия «климат», выявление условий образования климата, раскрытие значения климата в хозяйственной деятельности человека.	Определение на контурной карте расположения полуострова Таймыр. Составление в тетради схемы «Определение средней температуры за сутки» своего города Норильска (анализ по метеоданным).	Наблюдение в ходе выполнения практической работы
6.	07.11.22		Вечная мерзлота. Раздел 5. Горные системы Таймыра Горные системы Таймыр.	2	Формирование представления о ледниках и многолетней мерзлоте. Закрепление знаний о географическом положении полуострова на карте мира. Ознакомление с самой северной горной системой России.	Работа с литературными источниками, с картой. Определение на контурной карте расположения полуострова Таймыр, и других объектов. Работа с литературными источниками.	Наблюдение в ходе выполнения практической работы. Устный опрос.

7.	10.11.22		Горные системы Таймыра. Текущий контроль по разделу Раздел 6. Водные системы Таймыра Побережье Северного Ледовитого океана, заливы.	2	Изучение названий северных и южных гор полуострова Таймыр. Отличия друг от друга. Самые высокие вершины. Закрепление знаний о горных системах Таймыра. Изучение особенностей природы океана.	Определение на контурной карте расположения горных систем Таймыр. Определение на контурной карте северных и южных гор Таймыра. Работа с литературными источниками.	Наблюдение в ходе выполнения практической работы. Наблюдение в ходе выполнения проверочной работы. Устный опрос.
8.	14.11.22		Побережье Северного Ледовитого океана, заливы. Реки Таймыра.	2	Рассказ об использовании океана человеком и экологических проблемах. Рассказ о реках: Енисей, Хатанга, Котуй, Пясино. Определение реки. Питание рек.	Вклеивание карты в тетрадь. Обозначение Енисейского, Пясинского залива, залива Миддендорфа. Определение на контурной карте расположения рек Таймыра.	Наблюдение в ходе выполнения практической работы.
9.	17.11.22		Реки Таймыра. Озера Таймыра.	2	Изучение значения рек для северных народов. Хозяйственное использование рек. Источники загрязнения и водоохранные мероприятия. Формирование понятия «озеро», представлений о разнообразии озёр, их видах, особенностях, происхождении.	Работа с литературными источниками.	Устный опрос.

10.	21.11.22		Озера Таймыра. Текущий контроль по разделу Раздел 7. Растения и грибы Таймыра Жизненные формы растений.	2	Рассказ об озерах: Таймыр, Хантайское, Лама, Пясино. Закрепление знаний о реках и озерах Таймыра. Изучение жизненных форм растений.	Определение на контурной карте расположения озер Таймыра. Определение местонахождения рек и озер по карте Работа с литературными источниками.	Наблюдение в ходе выполнения практической работы. Наблюдение в ходе выполнения проверочной работы.
11.	24.11.22		Жизненные формы растений. Деревья.	2	Изучение связи жизненной формы растения с особенностями среды их обитания. Формирование понятие растения, понятие дерево, понятие о лиственных и хвойных растениях, различать их.	Закрепление знаний в игровой форме – «К какому ярусу относится?». Работа с литературными источниками.	Игра. Устный опрос.
12.	28.11.22		Деревья. Кустарники.	2	Знакомство с деревьями Таймыра, закрепление названия деревьев, их строение, внешние признаки. Формирование представлений о кустарниках: особенности строения, условия произрастания.	Определение названия деревьев по их листьям. Зарисовка листьев (по контуру) и раскрашивание по природным образцам. Работа с литературными источниками.	Наблюдение в ходе выполнения практической работы. Устный опрос.
13.	01.12.22		Кустарники.	2	Рассказ о кустарниках Таймыра Расширение и углубление знаний о кустарниках Таймыра	Определение названия кустарников по их листьям. Зарисовка листьев (по контуру) и раскрашивание по природным образцам Закрепление знаний в игровой форме – «Повтори, не ошибись»	Наблюдение в ходе выполнения практической работы Игра
14.	08.12.22		Кустарнички.	2	Формирование представлений о кустарничках: особенности строения, условия произрастания. Рассказ о кустарничках Таймыра.	Работа с литературными источниками. Определение растений по гербарным образцам.	Устный опрос. Наблюдение в ходе выполнения практической работы.

15.	15.12.22		Кустарнички. Промежуточная аттестация	2	Расширение и углубление знаний о кустарничках Таймыра. Проверка знаний и понимания важных элементов содержания программы за I полугодие.	Определение растений по гербарным образцам. Практическая работа.	Наблюдение в ходе выполнения практической работы. Тест.
16.	22.12.22		Кустарнички. Полукустарнички.	2	Закрепление знаний о кустарничках Таймыра. Рассказ о полукустарничках Таймыра.	Определение растений по гербарным образцам. Работа с литературными источниками.	Наблюдение в ходе выполнения практической работы. Устный опрос.
17.	29.12.22		Травянистые растения.	2	Формирование представлений о травянистых растениях. Формирование представлений об условиях роста и развития травянистых растений	Работа с литературными источниками	Устный опрос
18.	12.01.23		Травянистые растения.	2	Рассказ об разнотравье Таймыра	Определение растений по гербарным образцам. Закрепление знаний в игровой форме –« Первоцветы»	Наблюдение в ходе выполнения практической работы Игра
19.	19.01.23		Травянистые растения.	2	Углубление знаний о травах Таймыра Закрепление знаний о травах Таймыра	Работа с определителем Закрепление знаний в игровой форме – викторина.	Устный опрос Викторина
20.	26.01.23		Приспособления растений к условиям жизни на Крайнем Севере.	2	Изучение особенностей адаптации растений тундры. Формирование знаний об особенностях растений произрастающих в условиях Крайнего Севера.	Работа с литературными источниками. Определение, какими особенностями и приспособлениями обладают растения в условиях вечной мерзлоты.	Устный опрос. Наблюдение в ходе выполнения практической работы.

21.	02.02.23		Растения, занесённые в Красную книгу.	2	Рассказ о Красной книге, цели создания. Рассказ о редких и исчезающих видах растений Изучение редких и исчезающих видов растений на Таймыре.	Работа с литературными источниками. Создание Красной книги о редких и исчезающих видах растений Таймыра.	Устный опрос. Наблюдение в ходе выполнения практической работы.
22.	09.02.23		Грибы Таймыра.	2	Формирование представлений о грибах как представителях отдельного царства живой природы, обладающих признаками и растений и животных. Выделение существенных особенностей представителей царства Грибы.	Работа с литературными источниками.	Устный опрос.
23.	16.02.23		Грибы Таймыра. Текущий контроль части по раздела	2	Изучение грибов Таймыра. Изучение правила сбора грибов. Изучение правил оказания первой помощи при отравлении ядовитыми грибами. Закрепление знаний о многообразии растительности и разновидности грибов на полуострове.	Определение названия грибов по зарисовкам и раскрашивание по образцам. Закрепление знаний в игровой форме – Игра-путешествие «В царстве грибов». Определение по карточкам растений и грибов. Собираание пазлов.	Наблюдение в ходе выполнения практической работы. Игра. Устный опрос.
24.	02.03.23		Раздел 8. Мир животных Таймыра Представители фауны Таймыра. Млекопитающие Таймыра.	2	Изучение особенностей строения и жизнедеятельности млекопитающих, классификации млекопитающих. Формирование умений выделять по морфологическим (внешним) признакам группы животных.	Работа с литературными источниками. Заполнение таблицы «Классификация животных по семействам».	Устный опрос. Наблюдение в ходе выполнения практической работы.
25.	09.03.23		Млекопитающие Таймыра.	2	Рассказ о животных, обитающих на полуострове Таймыр. Изучение животных, обитающих на полуострове Таймыр.	Работа с литературными источниками. Определение млекопитающих по иллюстрациям.	Устный опрос. Игра.

26.	16.03.23		Млекопитающие Таймыра.	2	Изучение многообразия хищных млекопитающих Таймыра, их значение в природе и жизни человека. Обогащение и расширение знаний о фауне Таймыра.	Определение хищных млекопитающих по иллюстрациям. Работа с литературными источниками.	Игра. Устный опрос.
27.	23.03.23		Млекопитающие Таймыра.	2	Обогащение и расширение знаний о фауне Таймыра. Изучение приспособлений животных к северным условиям на примере северного оленя, песца, белого медведя, зайца беляка, куропатки.	Выполнение творческого задания «Млекопитающие Таймыра». Определение, какими приспособлениями обладают животные, обитающие на Крайнем Севере.	Наблюдение в ходе выполнения творческой работы.
28.	30.03.23		Млекопитающие Таймыра. Текущий контроль по части раздела Птицы и их разнообразие.	2	Закрепление знаний о млекопитающих Таймыра. Формирование представления о птицах как животных, тело которых покрыто перьями; изучение особенностей их строения, мест их обитания.	Закрепление знаний в игровой форме – «Животный мир Таймыра». Работа с литературными источниками.	Викторина. Устный опрос.
29.	06.04.23		Птицы и их разнообразие.	2	Изучение птиц Таймыра. Закрепление знаний о птицах Таймыра.	Определение птиц по иллюстрациям. Закрепление знаний в игровой форме – «Назови птицу»	Наблюдение в ходе выполнения практической работы. Игра.
30.	13.04.23		Обитатели водоемов.	2	Сформировать представление о рыбах, как об отдельной группе животных. Изучение рыб Таймыра.	Работа с литературными источниками. Закрепление знаний в игровой форме «Найди отличия рыб от других животных».	Устный опрос. Игра.
31.	20.04.23		Насекомые Таймыра.	2	Формирование представлений об отличительных особенностях строения насекомых и их многообразии. Изучение насекомых Таймыра.	Работа с литературными источниками. Просмотр иллюстраций насекомых Таймыра. Определение насекомых.	Устный опрос. Наблюдение в ходе выполнения творческой работы.

32.	27.04.23		Животные, занесённые в Красную книгу.	2	Знакомство с Красной книгой и ее структурой. Изучение животных, внесённых в Красную Книгу.	Работа с литературными источниками. Создание Красной книги о редких и исчезающих видах животных Таймыра.	Устный опрос. Наблюдение в ходе выполнения творческой работы.
33.	04.05.23		Заповедник «Большой Арктический».	2	Ознакомление с понятием «Заповедник», с деятельностью организаций охраняемых природных территорий. Изучение особенностей животного и растительного мира заповедника.	Работа с литературными источниками, картой Определение животных и растений заповедника.	Устный опрос Наблюдение в ходе выполнения творческой работы
34.	11.05.23		Биосферный заповедник « Таймырский».	2	Формирование знаний о Таймырском заповеднике, его географическом местоположение, дате и цели создания. Изучение особенностей животного и растительного мира заповедника.	Определение границ заповедника. Работа с картой Закрепление знаний о заповедниках, об особенностях животного и растительного мира заповедника.	Наблюдение в ходе выполнения практической работы. Устный опрос.
35.	18.05.23		«Путоранский» заповедник. Текущий контроль по разделу	2	Формирование знаний о Путоранском заповеднике, его географическом местоположение, дате и цели создания. Изучение особенностей животного и растительного мира заповедника. Закрепление знаний о животных на заповедных территориях Таймыра.	Определение границ заповедника. Работа с литературными источниками, картой. Закрепление знаний в игровой форме – « Заповедные места».	Наблюдение в ходе выполнения практической работы. Устный опрос. Игра.
36.	25.05.23		Раздел 14.Общий раздел Тематическое мероприятие. Промежуточная аттестация.	2	Проверка знаний и понимания важных элементов содержания программы. Приобщение детей к экологическому образованию, исследовательской и природоохранной деятельности. Подведение итогов.	Практическая работа. Экологический праздник «Посвящение в Таймыроведы».	Тест. Наблюдение в ходе выполнения практической работы. Игра.
Итого часов – 64 ч							

План воспитательной работы

Тема занятия (или раздел)	Форма воспитательного момента	Цель проведения воспитательного момента	Диагностический инструмент
Раздел 1. Вводное занятие техника безопасности Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Игра «О себе в трёх словах»	Знакомство учащихся друг с другом в группе, преодоление барьеров общения, сплочение коллектива	Карта личностного роста
Раздел 3. Коренные малочисленные народы Таймыра, их традиции Коренные народности Таймыра.	Творческая мастерская	Знакомство с коренными малочисленными народами Таймыра, воспитание интереса к культуре и традициям других народов многонациональной России	Методика «Сделаем вместе»
Раздел 7. Растения и грибы Таймыра Растения, занесённые в Красную книгу.	Творческая работа	Формирование познавательного, творческого интереса учащегося к окружающей среде, воспитание эмоционально-положительного отношения к природе родного края.	Карта личностного роста