

АПОНО «СИНГУЛЯРИТИ ХАБ»



«ТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

Соловьев Г.М.

27» февраля 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
социально-гуманитарная направленность
«Трек развития: от адаптации к самостоятельности: первый год»

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации: 10 месяцев

Автор-составитель:
преподаватель
Алексеева Д.А.



Чебоксары

2025 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи образовательной программы	5
1.3. Содержание образовательной программы	5
1.4. Планируемые результаты	7
2. Комплекс организационно-педагогических условий	8
2.1. Календарный учебный график	8
2.2. Условия реализации программы	8
2.3. Формы контроля (аттестации)	10
2.4. Оценочные и методические материалы	10
3. Рабочая программа воспитания	12
ПРИЛОЖЕНИЯ	
Приложение 1. Учебный план	15
Приложение 2. Рабочая программа модулей	16
Приложение 3. Календарный учебный график	22



1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Программа "Трек развития: от адаптации к самостоятельности: первый год" направлена на поддержку подростков 14–17 лет в процессе адаптации к новым образовательным, социальным и личностным условиям. Программа способствует формированию у обучающихся универсальных учебных действий: регулятивных (самоорганизация, целеполагание, саморегуляция), коммуникативных (умение взаимодействовать, вести диалог, разрешать конфликты), познавательных (анализ, рефлексия, аргументация), а также развитию личностных качеств — ответственности, самооценки, инициативности.

Современные вызовы требуют от подростков высокой степени самостоятельности, умения адаптироваться, планировать, принимать решения и взаимодействовать в коллективе. Именно данные навыки, обозначаемые как гибкие или универсальные компетенции, становятся основой успешной социализации, продолжения образования и построения профессиональной траектории.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Трек развития: от адаптации к самостоятельности: первый год» (далее - образовательная программа) направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в сфере социальной культуры, ответственного отношения к жизни в обществе, принятие обоснованных решений и рационального социального поведения, профессиональную ориентацию, а также на удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации.

Образовательная программа имеет социально-культурную направленность, что позволяет обеспечить вовлечение обучающихся в практику глобального, регионального и локального развития общества, развитие культуры межнационального общения, лидерских качеств, финансовой, правовой и медиаграмотности, предпринимательской деятельности.



Образовательная программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Основанием для проектирования и реализации данной общеразвивающей программы служит перечень следующих нормативных правовых актов:

Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ»;

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Актуальность образовательной программы

Современные подростки живут в условиях высокой информационной нагрузки, нестабильной социальной среды и стремительно развивающихся технологий. Эти изменения требуют от них способности к быстрой адаптации, эмоциональной устойчивости, умения самостоятельно ставить цели, принимать решения и строить взаимодействие с окружающими. Вместе с тем, исследование мотивации и успешности подростков показывает, что развитие именно универсальных компетенций (гибких навыков) становится определяющим фактором их успешной социализации, построения жизненного и профессионального пути.

Программа ориентирована на системное развитие таких компетенций, как самоорганизация, целеполагание, критическое и креативное мышление, умение работать в команде и выражать свои мысли. Новизна программы заключается в практической направленности, использовании современных методов обучения: учебных дискуссий, кейс-заданий, ситуационного анализа, проектной и рефлексивной деятельности.

Педагогическая целесообразность программы подтверждается её соответствием возрастным и психологическим особенностям обучающихся 14–17 лет. Интерактивные форматы и гибкий подход позволяют создать среду, в которой подросток может безопасно развивать собственную субъектность, самооценку и уверенность.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, включает интерактивные форматы занятий, практико-ориентированные задания, групповые проекты и индивидуальную



работу. Основу обучения составляет деятельностный подход, опора на личный опыт подростков, развитие навыков самонаблюдения и самоанализа.

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся в возрасте 14-17 лет, имеющих индивидуальную потребность получить развитие по основам навыков эффективной социальной жизни.

Объем и срок освоения программы

Объём образовательной программы составляет 600 часов, включая все виды аудиторной и самостоятельной работы.

Срок реализации образовательной программы 10 месяцев, с возможностью выбора и построения индивидуальной образовательной траектории (в т.ч. ускоренные сроки).

Форма обучения – очная, с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса: форма организации деятельности: индивидуальная, групповая.

Режим занятий обучающихся составляет 12,5 часов в неделю.

1 академический час равен 45 минутам.

1.2. Цель и задачи образовательной программы

Целью программы является создание условий для становления и развития у обучающихся 14–17 лет личностных и метапредметных компетенций, обеспечивающих успешную адаптацию, формирование самостоятельности, устойчивой мотивации к обучению и готовности к взаимодействию в коллективе.

Задачи:

Обучающие:

1. Формирование представления о роли универсальных компетенций в жизни и обучении;
2. Обучение методам постановки целей, саморегуляции, самоанализа, планирования и командного взаимодействия;
3. Изучение методов конструктивной обратной связи, самопрезентации и ведения диалога.

Развивающие:

1. Развитие познавательной активность, инициативность, эмоциональную устойчивость;
2. Содействие формированию навыков рефлексии, критического и творческого мышления;
3. Поддержание стремления к саморазвитию, осознанности и выстраиванию личной образовательной траектории.



Воспитательные:

1. Формирование ответственного отношения к собственным поступкам, уважения к окружающим и ценность сотрудничества;
2. Воспитание активной жизненной позиции и готовности к социальной включённости;
3. Поддержание становления позитивной самооценки и личностной идентичности

1.3. Содержание образовательной программы

Учебный план дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Трек развития: от адаптации к самостоятельности: первый год» представлен в Приложении 1.

Содержание программы раскрывается через содержание тем представленных в учебно-тематическом плане образовательной программы.



Учебно-тематический план
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)
программы
«Трек развития: от адаптации к самостоятельности: первый год»

№ п/п	Наименование тем, модулей	Общее количество часов	в том числе			Форма контроля
			Теория	Практика	Сам. работа	
Модуль 1. Критическое мышление						
1	Анализ и проверка информации: от запроса до аргумента	12	4	4	4	Тест
2	Факты и суждения: основы критического анализа	48	16	16	16	Тест
Итого по модулю 1. Критическое мышление		60	20	20	20	
Модуль 2. Навыки самопознания и саморегуляции						
1	Введение в личностное развитие и самопознание	20	4	8	8	Тест
2	Основы целеполагания: зачем и как ставить цели	10	2	4	4	Тест
3	Личностные ценности и цели: внутренний ориентир	10	2	4	4	Тест
4	Планирование шагов и достижение краткосрочных целей	10	2	4	4	Тест
5	Ответственность и выбор: как принимать решения	10	2	4	4	Тест
6	Рефлексия: осмысление опыта и развитие	20	4	8	8	Тест
7	Эмоциональная устойчивость и управление стрессом	64	16	16	32	Тест
8	Самоосознанность. Понимание себя: сильные и слабые стороны личности	20	4	8	8	Тест
Итого по модулю 2. Навыки самопознания и саморегуляции		164	36	56	72	
Модуль 3. Коммуникация и обратная связь						
1	Знакомство с собой. Я и мои ценности	10	2	4	4	Тест



2	Межличностное общение	10	2	4	4	Тест
3	Эффективная коммуникация	10	2	4	4	Тест
4	Основы конструктивной обратной связи	10	2	4	4	Тест
5	Обратная связь в команде: роль и иерархия	10	2	4	4	Тест
6	Развивающая обратная связь: как вдохновлять на рост	10	2	4	4	Тест
Итого по модулю 3. Коммуникация и взаимодействие		60	12	24	24	
Модуль 4: Рациональное распределение времени						
1	Как управлять временем: приоритеты и день	10	2	4	4	Тест
2	Планирование в перспективе: цели, корректировка, гибкость	10	2	4	4	Тест
3	Регулярное планирование	64	16	16	32	Тест
Итого по модулю 4. Рациональное распределение времени		84	20	24	40	
Модуль 5: Командная работа						
1	Командная работа	56	8	16	32	Тест
Итого по модулю 5. Командная работа		56	8	16	32	
Модуль 6: Основы креативного мышления						
1	Введение в креативность	8	4	2	2	Тест
2	Инструменты фокусировки, генерации, фильтрации	16	2	4	10	Тест
3	Развитие креативности через самовыражение	32	2	10	20	Тест
Итого по модулю 6. Креативный подход к решению задач		56	8	16	32	
Модуль 7: Публичные выступления						
1	Уверенность при выступлении или как перестать бояться	24	4	8	12	Тест
2	Управление невербальной коммуникацией	24	4	12	8	Тест
3	Управление вниманием аудитории	24	4	10	10	Тест



4	Подготовка и структура эффективного выступления	24	8	6	10	Тест
5	Самопрезентация и выступление: как говорить уверенно	24	4	12	8	Тест
Итого по модулю 7. Публичные выступления		120	24	48	48	
Итого по образовательной программе ДО «Трек развития: от адаптации к самостоятельности: первый год»		600	128	204	268	

Рабочая программа представлена в Приложении 2.

1.4. Планируемые результаты

Образовательная программа направлена на достижение следующих образовательных результатов:

Знания:

- что такое критическое мышление, факт, суждение, аргумент и логическая ошибка;
- что такое целеполагание, личностные ценности и как они связаны с выбором жизненных целей;
- что такое рефлексия, самооценка, саморегуляция и стресс;
- какие существуют виды межличностной и деловой коммуникации;
- что такое конструктивная и развивающая обратная связь;
- что означает командная роль, распределение ответственности и совместная работа;
- что такое креативность и какие бывают способы генерации и отбора идей;
- что входит в структуру публичного выступления и самопрезентации.

Умения:

- анализировать и проверять информацию из разных источников;
- ставить личные цели и формулировать шаги по их достижению;
- применять рефлекссию для оценки собственных действий и результатов;
- выстраивать эффективную коммуникацию с другими людьми в учебной и внеучебной деятельности;
- давать и принимать конструктивную обратную связь в группе;



- распределять роли в команде и принимать участие в совместной работе;
- составлять и корректировать план действий, учитывать приоритеты;
- подготовить публичное выступление и выступить с ним перед аудиторией.

Владение навыками:

- навыками критического анализа информации и аргументации;
- навыками самоорганизации и самостоятельного планирования деятельности;
- навыками саморегуляции и управления эмоциональным состоянием;
- навыками конструктивного общения и обратной связи;
- навыками командной работы и взаимодействия;
- навыками креативного мышления и поиска нестандартных решений;
- навыками уверенного поведения при публичных выступлениях и в ситуациях самопрезентации.



2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график представлен в Приложении 3

Программа реализуется в течение календарного года.

2.2. Условия реализации программы

Организационные условия реализации образовательного процесса

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) образовательной программы осуществляется в полном объеме независимо от места нахождения обучающегося с применением дистанционных образовательных технологий.

Обучение ведется на образовательной платформе СКАЙПРО РУС. Образовательная платформа обеспечивает проведение всех видов аудиторных занятий в соответствии с учебным планом. Образовательная платформа обеспечивает обучающимся доступ:

- к образовательной программе, учебному плану, расписанию занятий, образовательному контенту;
- оценку результатов обучения по образовательной программе в соответствии с учебным планом;
- фиксацию хода образовательного процесса, результатов текущего контроля;
- взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети "Интернет".

Кадровое обеспечение

Реализацию образовательной программы осуществляют педагогические работники, имеющие среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлению дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы, и отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах.

К реализации образовательной программы могут допускаться лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности образовательной программы, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

Материально-техническое обеспечение

При реализации образовательной программы используются:

- информационные технологии (образовательная платформа СКАЙПРО РУС с образовательным контентом);



- технические средства: персональный компьютер, микрофон; WEB-камера; монитор; принтер с МФУ; технология видео-конференц-связи Яндекс Телемост; роутер;
- электронные информационные ресурсы: электронно-библиотечная система, справочно-правовая система «Консультант плюс», информационная система: Национальная электронная библиотека (НЭБ);
- электронные образовательные ресурсы: электронный курс (видеолекции, учебные и справочные материалы, практические задания, интерактивные упражнения и др.) размещен на образовательной платформе СКАЙПРО РУС.

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде.

Электронная информационно-образовательная среда обеспечивает возможность доступа обучающемуся из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих. Функционирование электронной информационно-образовательной среды соответствует законодательству РФ.

Для реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Финансовая грамотность» с применением электронного обучения и дистанционных технологий используется рабочее место преподавателя: персональный компьютер (ноутбук), имеющий доступ к информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

Для обучения по программе с применением дистанционных технологий обучающийся должен иметь персональный компьютер (ноутбук), оснащенный микрофоном, аудиокolonками и (или) наушниками, имеющий доступ к информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

Минимальные системные требования для ПК:

1. операционная система: Windows 7/8/8.1/10, macOS 10.15 или новее;
2. браузер: Google Chrome/ Yandex Browser/ Opera/Mozilla Firefox/ Safari/ Edge последней стабильной версии;
3. оперативная память: 4 ГБ или больше;
4. процессор: двухъядерный @ 2 ГГц или мощнее;
6. интернет-соединение: от 5 Мбит/сек;
7. наличие микрофона и веб-камеры.



Минимальные системные требования для мобильных устройств (смартфон/планшет):

1. версия OS: Android 9, iOS 13.3 или новее;
2. браузеры: актуальная версия Google Chrome или Safari, для iOS до 14.3 только Safari;
3. оперативная память: 3 ГБ или больше;
4. процессор: 2 ГГц (четырёхъядерный) или мощнее;
5. интернет-соединение: от 5 Мбит/сек.

2.3. Формы контроля (аттестации)

Формой контроля в каждом модуле является текущий контроль. Проведение текущего контроля в рамках реализации образовательной программы осуществляется в соответствии с учебным планом в виде прохождения тестирования по каждой теме. Условия по выполнению заданий отражаются в личном кабинете обучающихся. Оценивание в рамках текущего контроля не переводятся в отметки по пятибалльной системе.

Педагог проводит наблюдение за обучающимися, отслеживает динамику изменения их навыков, анализирует сильные и слабые стороны индивидуальной работы, для последующей корректировки недостатков.

Оценивание заданий текущего контроля производится в автоматическом режиме образовательной платформой. Фиксация результатов текущего контроля в рамках реализации образовательной программы осуществляется в личном кабинете обучающегося.

2.4. Оценочные и методические материалы

Примеры оценочных материалов:

- 1. Что помогает сделать цель достижимой? (Выберите несколько правильных ответов)**
 - Она конкретно сформулирована и имеет понятный результат.
 - Она вдохновляет и связана с важными для меня ценностями.
 - Её можно измерить, разделить на шаги и отследить прогресс.
 - Я выбрал её, потому что так делают все в моем окружении.
 - Для неё не требуется усилий — всё само собой получится.
- 2. Какие действия помогут сохранить спокойствие в стрессовой ситуации на учёбе или в быту? (Выберите несколько правильных ответов)**
 - Сделать глубокий вдох и выдох, дать себе паузу.
 - Прервать контакт и игнорировать проблему.
 - Проанализировать, что именно вызывает напряжение.



– Сразу начать решать всё самостоятельно, не обращаясь за поддержкой.

– Обратиться к проверенному способу восстановления: движение, разговор, переключение.

3. Что такое конструктивная обратная связь?

– Это высказывание, направленное на рост и развитие человека.

– Это способ подчеркнуть недостатки и поставить человека на место.

– Это комментарий с конкретным наблюдением и примером.

– Это всегда похвала, даже если были ошибки.

– Это сообщение, в котором есть предложение по улучшению.

4. Какие признаки отличают командную работу от групповой? (Выберите несколько правильных ответов)

– В команде у каждого есть своя роль и зона ответственности.

– В группе все просто делают одно и то же одновременно.

– Команда вместе обсуждает цели и принимает решения.

– В команде никто не контролирует других.

– Командная работа требует доверия и умения договариваться.

5. Какие способы помогут лучше понять себя? (Выберите несколько правильных ответов)

– Ведение дневника или регулярной рефлексии.

– Получение обратной связи от других.

– Сравнение себя с успешными людьми в социальных сетях.

– Размышление над тем, что вызывает радость, интерес или тревогу.

– Принятие решений по наитию, без анализа.

Результаты текущей аттестации, реализуемые в виде тестирования, осуществляются по двухбалльной системе: «зачтено», «не зачтено».

Критерии оценивания

Оценка	Шкала
Зачтено	Обучающийся должен ответить верно на 80% вопросов теста или более
Не зачтено	Обучающийся отвечает верно менее чем на 80% вопросов теста

Учебно-методическое обеспечение образовательной программы

Учебно-методическое обеспечение модулей образовательной программы включает в себя авторские разработки представленные на образовательной платформе. Материалы образовательной программы созданы методистами АПОНО “СИНГУЛЯРИТИ ХАБ”.



Обучающиеся обеспечиваются средствами обучения и воспитания через личный кабинет обучающихся в электронно-информационной образовательной среде (ЭИОС).

Средства обучения и воспитания применяемые в образовательном процессе включают в себя, электронные учебники и учебно-методическим пособия электронных библиотечных систем, дидактические материалы для выполнения различных практических заданий, комплекты оценочных материалов, тестовые материалы, средства наглядности (учебные электронные схемы, таблицы, диаграммы, фотографии), тренажеры, аудиовизуальные средства (аудиоматериалы, учебные видеоматериалы, презентации).

3. Рабочая программа воспитания к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе технической направленности «Трек развития: от адаптации к самостоятельности: первый год»

1. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана для обучающихся от 14 до 17 лет, занимающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе социально-культурной направленности «Трек развития: от адаптации к самостоятельности: первый год», с целью организации с ними воспитательной работы. Реализация программы воспитательной работы осуществляется параллельно с выбранной ребенком или его родителями (законными представителями) основной дополнительной общеобразовательной программой.

Воспитательная работа направлена на создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности обучающегося, максимальное раскрытие личностного потенциала ребенка, формирование мотивации к самореализации и личностным достижениям, подготовку к творческому труду в различных сферах научной и практической деятельности, успешной социализации ребенка в современном обществе.

Цель программы - воспитание социально активной личности через осознание собственной значимости, и необходимости участия в жизни общества.

Воспитательные задачи:

- повышение мотивации обучающихся к развитию личностных и универсальных компетенций, осознание значимости самопознания, самореализации и личного вклада в образовательное и социальное пространство;



- воспитание основ культуры ответственного поведения, уважения к другим, готовности к сотрудничеству и взаимодействию в команде;
- содействие формированию рефлексивной и коммуникативной культуры, способности выражать собственную позицию, слушать и принимать другую точку зрения;
- воспитание качеств личности, способствующих самостоятельности, устойчивости к стрессу, способности принимать решения, нести ответственность за их последствия;
- развитие стремления к самоуправлению, самодисциплине и способности выстраивать осознанные цели, соотнося их с личными ценностями.

II. Планируемые результаты

Реализация программы воспитания предполагает достижение следующих результатов:

Знания:

- что такое критическое мышление, факт, суждение, аргумент и логическая ошибка;
- что такое целеполагание, личностные ценности и как они связаны с выбором жизненных целей;
- что такое рефлексия, самооценка, саморегуляция и стресс;
- какие существуют виды межличностной и деловой коммуникации;
- что такое конструктивная и развивающая обратная связь;
- что означает командная роль, распределение ответственности и совместная работа;
- что такое креативность и какие бывают способы генерации и отбора идей;
- что входит в структуру публичного выступления и самопрезентации.

Умения:

- анализировать и проверять информацию из разных источников;
- ставить личные цели и формулировать шаги по их достижению;
- применять рефлекссию для оценки собственных действий и результатов;
- выстраивать эффективную коммуникацию с другими людьми в учебной и внеучебной деятельности;
- давать и принимать конструктивную обратную связь в группе;



- распределять роли в команде и принимать участие в совместной работе;
- составлять и корректировать план действий, учитывать приоритеты;
- подготовить публичное выступление и выступить с ним перед аудиторией.

Владение навыками:

- навыками критического анализа информации и аргументации;
- навыками самоорганизации и самостоятельного планирования деятельности;
- навыками саморегуляции и управления эмоциональным состоянием;
- навыками конструктивного общения и обратной связи;
- навыками командной работы и взаимодействия;
- навыками креативного мышления и поиска нестандартных решений;
- навыками уверенного поведения при публичных выступлениях и в ситуациях самопрезентации.

Календарный план воспитательной работы

Основные направления воспитательной работы	Наименование воспитательного мероприятия	Период проведения
Профориентационное, профессионально-личностное	Участие в тематических профориентационных мероприятиях	в течение календарного года
Воспитание познавательных интересов	Участия в местных и республиканских образовательных мероприятиях для проявления творческих и интеллектуальных способностей	в течение календарного года



Идентификатор документа 15a9a1fa-6a70-493a-86aa-b2e661c53b19

Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»



Подписи отправителя:		Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
	АПОНО "СИНГУЛЯРИТИ ХАБ"	Не требуется для подписания	0224601C01FFB271AF4D07901 B91B3A7D7 с 17.06.2025 20:05 по 17.09.2026 20:05 GMT+03:00	23.12.2025 15:28 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
	Соловьев Георгий Михайлович ДИРЕКТОР			