

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ)**  
**ПРОГРАММЫ**  
**«Трек развития: от адаптации к самостоятельности: первый год»**



## **1. Планируемые результаты обучения**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Трек развития: от адаптации к самостоятельности: первый год» 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. Учебно-тематический план

### 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
<b>Итого по модулю 2. Навыки самопознания и саморегуляции</b>		<b>164</b>	<b>36</b>	<b>56</b>	<b>72</b>	
<b>Модуль 3. Коммуникация и обратная связь</b>						
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
<b>Итого по модулю 3. Коммуникация и взаимодействие</b>		<b>60</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	
<b>Модуль 4: Рациональное распределение времени</b>						
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
<b>Итого по модулю 4. Рациональное распределение времени</b>		<b>84</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>40</b>	
<b>Модуль 5: Командная работа</b>						
1	Командная работа	56	8	16	32	Тест
<b>Итого по модулю 5. Командная работа</b>		<b>56</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	
<b>Модуль 6: Основы креативного мышления</b>						
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
<b>Итого по модулю 6. Креативный подход к решению задач</b>		<b>56</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	
<b>Модуль 7: Публичные выступления</b>						
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
<b>Итого по модулю 7. Публичные выступления</b>		<b>120</b>	<b>24</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	
<b>Итого по образовательной программе ДО «Трек развития: от адаптации к самостоятельности: первый год»</b>		<b>600</b>	<b>128</b>	<b>204</b>	<b>268</b>	

### 3. Содержание модулей образовательной программы

#### Модуль 1. Критическое мышление (60 ч)

Тема 1. Анализ и проверка информации: от запроса до аргумента

Изучение основ информационной грамотности: работа с поисковыми системами, формулировка точных запросов, распознавание достоверных источников. Практика кросс-проверки и логической обработки информации для обоснованных выводов.

Тема 2. Факты и суждения: основы критического анализа

Различие между фактами, мнениями и интерпретациями. Изучение логических ошибок, формулирование и анализ аргументов. Отработка навыков дискуссии и логического спора.

#### Модуль 2. Навыки самопознания и саморегуляции (164 ч)

Тема 1. Введение в личностное развитие и самопознание

Осознание значимости универсальных компетенций и их роли в жизни. Проведение первичной самооценки и постановка ориентиров личного роста.

Тема 2. Основы целеполагания: зачем и как ставить цели



Знакомство с принципами постановки целей, критериями эффективности цели. Разработка простых личных целей с пошаговым планом.

Тема 3. Личностные ценности и цели: внутренний ориентир

Анализ личностных ценностей и их влияние на выбор жизненных ориентиров. Соотнесение ценностей с реальными целями.

Тема 4. Планирование шагов и достижение краткосрочных целей

Конструирование краткосрочных планов действий, определение ресурсов и способов контроля за выполнением целей.

Тема 5. Ответственность и выбор: как принимать решения

Разбор моделей принятия решений, оценка последствий и развитие ответственности. Работа с реальными кейсами выбора.

Тема 6. Рефлексия: осмысление опыта и развитие

Формирование навыка рефлексии: что получилось, что стоит изменить, чему научился. Использование рефлексивных инструментов.

Тема 7. Эмоциональная устойчивость и управление стрессом

Понимание природы эмоций и стрессов. Освоение способов восстановления, управления эмоциональными реакциями.

Тема 8. Самоосознанность. Понимание себя: сильные и слабые стороны личности

Анализ личных качеств, типологий личности, зон роста и силы.

Развитие способности понимать и принимать себя.

### **Модуль 3. Коммуникация и обратная связь (60 ч)**

Тема 1. Знакомство с собой. Я и мои ценности

Осмысление личных ценностей как основы общения. Обсуждение, как ценности влияют на выбор стратегии коммуникации и восприятие собеседника.

Тема 2. Межличностное общение

Изучение особенностей общения: слушание, передача информации, эмпатия, невербальные сигналы. Практика диалога, наблюдение за стилями общения.

Тема 3. Эффективная коммуникация

Разбор моделей эффективного взаимодействия. Тренировка умения чётко формулировать мысли и задавать уточняющие вопросы.

Тема 4. Основы конструктивной обратной связи

Разбор понятий «я-сообщение», принципы конструктивности. Практика высказываний, направленных на развитие и поддержку.

Тема 5. Обратная связь в команде: роль и иерархия



Исследование особенностей передачи обратной связи в группах с неравным статусом. Разбор кейсов, тренировка честной и уважительной коммуникации.

Тема 6. Развивающая обратная связь: как вдохновлять на рост

Углубление навыков обратной связи: работа с сильными сторонами, фокус на развитии, создание безопасной атмосферы для роста.

#### **Модуль 4. Рациональное распределение времени (84 ч)**

Тема 1. Как управлять временем: приоритеты и день

Знакомство с основами управления временем, анализ типичных ловушек. Практика приоритизации задач и построения дня.

Тема 2. Планирование в перспективе: цели, корректировка, гибкость

Выстраивание долгосрочных планов. Работа с отклонениями от плана, корректировка при изменении условий, выработка устойчивости к неудачам.

Тема 3. Регулярное планирование

Навык системного планирования недели. Тренировка устойчивых привычек и структурированной работы с календарём или списком задач.

#### **Модуль 5. Командная работа (56 ч)**

Тема 1. Командная работа

Понимание различий между группой и командой. Разбор ролей, ответственность, командные конфликты, способы договорённости. Работа над мини-проектами.

#### **Модуль 6. Основы креативного мышления (56 ч)**

Тема 1. Введение в креативность

Что такое креативность и зачем она нужна. Практика генерации идей через свободные ассоциации, мозговой штурм и другие техники.

Тема 2. Инструменты фокусировки, генерации, фильтрации

Изучение методов целенаправленного поиска идей, выбор лучших решений, фильтрация по критериям. Работа с реальными задачами.

Тема 3. Развитие креативности через самовыражение

Использование креативных подходов в самопрезентации, решении бытовых и учебных задач. Проба разных выразительных форматов (визуальных, текстовых, телесных).

#### **Модуль 7. Публичные выступления (120 ч)**

Тема 1. Уверенность при выступлении или как перестать бояться

Работа с волнением перед аудиторией. Психологическая подготовка, разминка, ритуалы, дыхание.



Тема 2. Управление невербальной коммуникацией  
Жесты, мимика, голос. Практика осознанного использования невербальных средств и наблюдения за ними у других.



Тема 3. Управление вниманием аудитории  
Удержание интереса слушателей, работа с паузами, ритмом, вопросами.  
Разбор типичных ошибок.

Тема 4. Подготовка и структура эффективного выступления  
Конструирование вступления, основной части, аргументов и завершения. Чёткая логика и целевая направленность речи.

Тема 5. Самопрезентация и выступление: как говорить уверенно  
Финальный блок: создание и проведение собственного выступления, сбор обратной связи, самоанализ.

Идентификатор документа 586bff4a-4ec0-45d0-9114-53d42dde4b37

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

Подписи отправителя:	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
 АПОНО "СИНГУЛЯРИТИ ХАБ" Соловьев Георгий Михайлович ДИРЕКТОР	 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	