

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ)
ПРОГРАММЫ
«Трек развития: от влияния к реализации: третий год»



1. Планируемые результаты обучения

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Трек развития: от влияния к реализации: третий год» направлена на достижение следующих образовательных результатов:

Знания:

- основных этапов жизненного цикла проекта и методов управления проектами;
- принципов тайм-менеджмента, постановки целей и управления личными ресурсами;
- технологий эффективной самопрезентации и создания личного бренда;
- основ наставнической деятельности и принципов работы с сообществами;
- методов проектирования жизненной и профессиональной траектории;
- инструментов стратегического планирования и анализа рынка труда.

Умения:

- разрабатывать проект от идеи до реализации и оценки результатов;
- применять методы управления временем и личной эффективностью;
- создавать и проводить эффективные публичные выступления;
- выстраивать стратегию личного бренда и профессионального позиционирования;
- организовывать наставническую деятельность и социальные инициативы;
- анализировать свои компетенции и проектировать образовательную траекторию;
- оценивать риски и возможности при планировании жизненных стратегий.

Владение навыками:

- навыками проектного управления и работы с проектными рисками;



- техниками целеполагания и планирования;
- методами эффективной коммуникации и самопрезентации;
- инструментами создания и развития личного бренда;
- технологиями наставничества и фасилитации групповой работы;
- навыками стратегического анализа и планирования карьеры;
- методами саморефлексии и оценки личных достижений;
- техниками управления личными ресурсами и предотвращения выгорания.

2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Трек развития: от влияния к реализации: третий год»

№ п/п	Наименование тем, модулей	Общее количество часов	в том числе			Форма контроля
			Теория	Практика	Сам. работа	
Модуль 1. Проект под ключ: от идеи до результата						
1	Генерация идей и проектный замысел	36	4	16	16	Тест
2	Планирование и ресурсное обеспечение	64	16	24	24	Тест
3	Реализация и контроль	40	8	16	16	Тест
4	Завершение и оценка результатов	20	4	8	8	Тест
Итого по модулю 1. Проект под ключ: от идеи до результата		160	32	64	64	
Модуль 2. Эффективность и самоменеджмент						
1	Личная эффективность и целеполагание	48	12	18	18	Тест
2	Организация работы и продуктивность	48	12	18	18	Тест
3	Принятие решений и решение проблем	44	8	18	18	Тест
Итого по модулю 2. Эффективность и самоменеджмент		140	32	54	54	
Модуль 3. Публичные коммуникации и презентация себя						
1	Искусство публичных выступлений	40	8	16	16	Тест
2	Искусство самопрезентации	30	6	12	12	Тест
3	Продвижение в цифровой среде	30	6	12	12	Тест
Итого по модулю 3. Публичные коммуникации и презентация себя		100	20	40	40	
Модуль 4. Наставничество и вклад в сообщество						
1	Основы наставничества и менторства	40	12	18	10	Тест
2	Социальная ответственность и	30	6	12	12	Тест



	волонтерство					
3	Создание сообществ и управление ими	30	6	12	12	Тест
Итого по модулю 4. Наставничество и вклад в сообщество		100	24	42	34	
Модуль 5. Жизненные стратегии и шаги в будущее						
1	Проектирование жизненного пути	40	12	18	10	Тест
2	Образовательная и карьерная траектория	40	12	18	10	Тест
3	Управление личными ресурсами	20	4	8	8	Тест
Итого по модулю 5. Жизненные стратегии и шаги в будущее		100	28	44	28	
Итого по образовательной программе ДО «Трек развития: от влияния к реализации: третий год»		600	136	244	220	

3. Содержание модулей образовательной программы

Модуль 1. Проект под ключ: от идеи до результата (160 часов)

Тема 1. Генерация идей и проектный замысел

Методы креативного мышления и поиска проектных идей. Анализ потребностей целевой аудитории и социального контекста. Формулировка миссии, видения и ценностного предложения проекта. Разработка устава проекта и обоснование его реализуемости

Тема.2. Планирование и ресурсное обеспечение

Декомпозиция целей и построение иерархической структуры работ. Разработка календарного плана-графика. Формирование проектной команды и распределение ролей. Бюджетирование проекта и поиск источников финансирования

Тема 3. Реализация и контроль

Методы управления. Мониторинг ключевых показателей эффективности. Управление рисками и изменение проектного плана. Проведение регулярных встреч и отчетность

Тема 4. Завершение и оценка результатов

Финальная презентация продукта/результата проекта. Оценка достижения целей и извлечение уроков. Подготовка итогового отчета и документации. Пост-проектный анализ и планирование дальнейшего развития

Модуль 2. Эффективность и самоменеджмент (140 часов)

Тема 1. Личная эффективность и целеполагание



Методы постановки жизненных и профессиональных целей. Принципы тайм-менеджмента и планирования времени. Техники концентрации внимания и борьбы с прокрастинацией. Развитие самодисциплины и силы воли

Тема 2. Организация работы и продуктивность

Системы организации личной эффективности. Оптимизация рабочих процессов и личного пространства. Предотвращение выгорания. Цифровые инструменты для повышения продуктивности

Тема 3. Принятие решений и решение проблем

Методы анализа проблем и принятия решений. Критическое мышление и оценка альтернатив. Управление неопределенностью и сложными ситуациями. Техники креативного решения проблем

Модуль 3. Публичные коммуникации и презентация себя (100 часов)

Тема 1. Искусство публичных выступлений

Подготовка и структура эффективной презентации. Техники работы с голосом и невербальной коммуникацией. Управление вниманием аудитории и взаимодействие с ней. Преодоление страха публичных выступлений

Тема 2. Искусство самопрезентации

Формирование личного бренда и репутации. Эффективная самопрезентация в разных контекстах. Создание портфолио и презентационных материалов. Стратегии построения профессиональных связей

Тема 3. Продвижение в цифровой среде

Безопасность и этикет в социальных сетях. Создание контента для личного бренда. Управление цифровой репутацией. Эффективные стратегии онлайн-присутствия

Модуль 4. Наставничество и вклад в сообщество (100 часов)

Тема 1. Основы наставничества и менторства

Роли и ответственность наставника. Методы передачи знаний и опыта. Развитие эмоционального интеллекта в наставничестве. Эффективная обратная связь и поддержка

Тема 2. Социальная ответственность и волонтерство

Идентификация социальных проблем и потребностей сообщества. Планирование и реализация социальных инициатив. Принципы эффективного волонтерства. Управление социальными проектами

Тема 3. Создание сообществ и управление ими



Принципы формирования и развития сообществ. Методы вовлечения и мотивации участников. Управление конфликтами в сообществе. Организация мероприятий и активностей

Модуль 5. Жизненные стратегии и шаги в будущее (100 часов)

Тема 1. Проектирование жизненного пути

Анализ ценностей, интересов и компетенций. Построение карты жизненных целей и приоритетов. Стратегии преодоления кризисов и неудач. Баланс между различными сферами жизни

Тема 2. Образовательная и карьерная траектория



Анализ рынка труда и образовательных возможностей. Планирование карьерного роста и профессионального развития. Стратегии непрерывного обучения и самообразования. Построение сети профессиональных контактов

Тема 3. Управление личными ресурсами

Финансовая грамотность и планирование бюджета. Управление здоровьем и физическим состоянием. Развитие психологической устойчивости. Создание системы личной поддержки и саморефлексии

Идентификатор документа b02084cb-012a-4dd9-a45c-e408746b4a20

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" 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