

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САООПРЕДЕЛЕНИЯ»**

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол № 45
от «29» августа 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

директор МАОУ ДО ЦПС

Давыдов Д.Г.

Приказ от «01» сентября 2025 г.

№ 01-04-240

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПРОФЕССИЯ И Я: ИССЛЕДУЙ, РАЗВИВАЙ, ВЫБИРАЙ»**

Направленность: социально-гуманитарная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации: 1 год (108 часа)

Составитель:
Котова А.П.
Методист

Красноярск
2025

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Агентство стратегических инициатив (АСИ) в рамках стратегической инициативы «Навыки будущего» опубликовало требования к обучению «навыкам XXI века»:

- умение мыслить критически и логически, проявляя изобретательный подход для решения поставленных задач;
- работа в команде и построение коммуникаций.

Программа **социально-гуманитарной направленности** представляет собой комплекс специально разработанных развивающих занятий, разнообразных по форме и уровню сложности, и направлена на развитие главных навыков, которые требуются от современного человека и приводят к эффективности: в мышлении, в действиях и в коммуникациях, направленная, в конце концов, на умение добиваться необходимого результата.

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана дополнительная общеобразовательная программа

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 28.02.2025) "Об образовании в Российской Федерации";
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступ. в силу с 01.03.2023);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

— Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

— Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 "О методических рекомендациях" (вместе с "Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ");

— Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (с изменениями от 30.08.2024 №10);

— Локальные акты МАОУ ДО ЦПС.

Новизна и актуальность

Актуальность программы состоит в формировании у обучающихся психологических знаний, направленных на понимание возможностей и особенностей их личности посредством теоретического обоснования, практической и исследовательской деятельности. Программа направлена на развитие личностных качеств и социальной позиции обучающихся, способствующих формированию профориентационной готовности.

Новизна данной дополнительной общеразвивающей программы также заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной и состоит из 3 модулей: «Базовые навыки коммуникации», «Селф менеджмент», «Интеллектуальные навыки». В связи с тем, что федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования обязывает обеспечить освоение всеми обучающимися общеобразовательных школ универсальных учебных действий (регулятивные, коммуникативные, познавательные и другие). При этом академическая среда, в которой должны развиваться «мягкие навыки» будущего специалиста существенно отличается от реальной профессиональной среды, и это затрудняет их перенос в реальную жизнь. Из приведенных рассуждений следует важный вывод: формирование «мягких навыков» должно быть предметом особого внимания и усилий со стороны как образовательных учреждений, так и самих учащихся. Данная проблема стала основанием для создания проекта «Базовые навыки профессионала XXI века», реализация которого предполагает создание условий для развития «мягких навыков» у учащихся с опорой на требования современного рынка труда.

Отличительной особенностью программы является то, что ее усвоение поможет ребятам осознать особенности личностного развития, расширить знания о себе посредством тренингов, игр, тестовых методик. Предлагаемая общеразвивающая программа представлена как самостоятельный курс

дополнительного образования, раскрывающий основы выбора профессии. Главным в программе является познание собственного «Я», своих способностей, возможностей. Соотнесение мечты и реальности, систематизация образовательных учреждений соответственно поставленной цели, формирование внутренней мотивации выбора профессии.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей 14-17 лет. Основная задача в работе с детьми этого возраста - создание оптимальных условий для раскрытия и реализации возможностей детей с учетом индивидуальности каждого ребенка.

Наполняемость групп – 10-12 человек. Система набора – добровольная, по желанию без учета степени предварительной подготовки.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Программа рассчитана на 108 часов и реализуется в течение одного учебного года.

Формы обучения

Обучение может осуществляться в очной и очно-заочной формах.

В случае дистанционного обучения каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно образовательной среде, содержащей все образовательные ресурсы, обеспечивающие передачу по линиям связи информации, взаимодействие обучающихся и педагогов.

Режим занятий

Общая недельная нагрузка составляет 3 часа. Учащиеся посещают занятия согласно установленному расписанию два раза в неделю. Продолжительность одного занятия 1 и 2 академических часа с перерывом в 10 минут. Один академический час равен 45 мин.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

Формирование психологических знаний и развитие «мягких навыков» (soft skills), которые позволят обучающимся эффективно адаптироваться к требованиям современного рынка труда и осознанно выбирать свою профессиональную траекторию.

Задачи:

Обучающие:

- формировать знания в области психологии личностного развития;
- научить эффективно применять знания в различных областях знания;

Развивающие:

- развивать способности обучающихся к саморефлексии и умения познавать свои возможности;
- развивать востребованные гибкие навыки — креативность, воля, умение критически мыслить, способность к убеждению, сотрудничеству, конструктивному общению, умение адаптироваться в изменяющихся социальных условиях.

Воспитательные:

- формировать у обучающихся систему ценностей, включающую как социально значимые ценностные установки, так и индивидуальные.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование тем/ разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Базовые навыки коммуникации	21	6	15	тестирование
2	Текущий контроль	2	0	2	тестирование
3	Селф менеджмент	21	6	15	тестирование
4	Текущий контроль	2	0	2	тестирование
5	Промежуточная аттестация	2	0	2	тестирование
6	Интеллектуальные навыки	55	15	40	тестирование
7	Текущий контроль	2	0	2	тестирование
8	Промежуточная аттестация	2	0	2	тестирование
9	Итоговый контроль	1	0	1	тестирование
	Итого:	108	27	81	

Содержание программы

№ п/п	Наименование тем	Содержание
Раздел I. Базовые навыки коммуникации		
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ. Знакомство с программой. Основы безопасного управления транспортным средством.	Вводный инструктаж. Правила техники безопасности в кабинете, в здании. Практика: опрос по теме на знание правил ТБ, ПБ.
1.2	Основные понятия вербальной и не вербальной коммуникации	Соотношение вербальной и невербальной сторон коммуникации. Табу в вербальном общении. Ролевое поведение личности в общении. (“Я”-образ, реальное “Я”, имидж “Я”).
1.3	Техника говорения	Практика: Техника говорения, основные барьеры слушания (прямая позиция, оценивающая позиция, поиск причины, пристрастная позиция, сочувствующая позиция, уклонение, авторитарность).
1.4	Модели личности в общении	Локус контроля. Архитектоника выступлений. Экспектации. Групповое давление и конформное поведение. Санкции.
1.5	Беседа	Практика: Понимающая позиция. Правила повышения эффективности беседы. Убеждающая коммуникация. Соотношение механизмов убеждения и внушения.
1.6	Групповое общение	Особенности группового общения. Типы взаимоотношений в группе
1.7	Кооперация и конкуренция.	Практика: Способ объединения индивидуальных усилий людей в ходе совместной деятельности. Типы взаимодействий: кооперация и конкуренция.
1.8	Текущий контроль	Тестирование, педагогическое наблюдение и анализ выполненных упражнений.
Раздел II. Селф менеджмент (Волевые навыки)		
2.1	Основные понятия селф менеджмента. Скорость. Изменение направления движения транспортного средства.	Копинг-стратегии и саморегуляция.
2.2	Поведенческие стратегии	Практика: Упражнения для расширения репертуара просоциальных поведенческих стратегий в проблемных ситуациях.
2.3	Основные понятия селф менеджмента	Стресс-менеджмент и тайм-менеджмент.
2.4	Методы преодаления стресса и саморегуляции	Практика: Работа по формированию ресурсов преодоления стресса и преодолевающего поведения. Обучение методам психологической саморегуляции негативных стрессовых состояний. Упражнения с использованием правила планирования времени. «Золотые» пропорции планирования времени. Планирование дня с помощью метода «Альпы».

2.5	Основные понятия селф менеджмента	Целеполагание.
2.6	Целеполагание и стратегии управления деятельностью. Назначение номерных, опознавательных и предупреждающих знаков и надписей на транспортном средстве.	Практика: Тренинги целеполагания: «Пути, ведущие к целям», «Определение личных приоритетов». Исследование индивидуальных особенностей характера и их влияния на способы организации деятельности. Работа с приемами Тайм-Драйв или как «съесть лягушку и раздробить слона». Знакомство с методологией GTD-стратегией управления деятельностью.
2.7	Текущий контроль	Тестирование, педагогическое наблюдение и анализ выполненных упражнений.
2.8	Промежуточная аттестация	Тестирование
Раздел III. Интеллектуальные навыки		
3.1	Креативное мышление, основные понятия. Оказание медицинской помощи.	Креативность. Воображение. Барьеры проявления креативности.
3.2	Диагностика личностной креативности и развитие воображения	Практика. Диагностика личностной креативности Е.Е. Туник. Упражнения на развитие способности управления воображением.
3.3	Креативное мышление	Навыки управления креативным процессом. Ассоциативные механизмы мышления.
3.4	Управление воображением.	Практика. Упражнения на развитие умения абстрагироваться от содержания известных функций, предметов и явлений; развитие навыков управления воображением.
3.5	Развитие воображения	Практика. Развивающие и диагностические упражнения: «Продолжи фразу», «Игра слов», «Что было бы...», «Способы применения предмета», «Перевоплощение», «Гимнастика ума» по методу Л.Н.Толстого, «Закончи рисунок», «Где чье место».
3.6	Диагностика типов мышления.	Практика. Опросник «Определение типов мышления и уровня креативности (творческих способностей)» Дж. Брунера.
3.7	Критическое мышление, основные понятия.	Базовые принципы логики: индукция, дедукция, расчет вероятностей.
3.8	Методы принятия решений	Вопросы, как метод осмысления информации. Система принятия решения С. Джонсона. Структура доказательства (тезис, аргументы, демонстрация). Требования к тезису и требования к аргументам. Аргументы и контраргументы. Технология ТАПИ.
3.9	Развитие критического мышления.	Практика. Диагностика уровня развития критического мышления учащихся Ю.Ф. Гуцин, Н.В. Смирнова. Упражнения на развитие критического мышления: «Работа с текстом: Цель. Проблема. Допущения. Точка зрения автора?»
3.10	Выводы и их интерпретация	Практика. Фактические данные. Концепция. Выводы и интерпретация. Следствия. Упражнения: «Цензор», «Логическая цепочка», «В мэрии», «Изучение собственных заблуждений».

3.11	Правда и ложь.	Практика. Упражнения: «Да — нет», «Правда — правда — ложь — правда», «Объясните понятие одним словом», «Не знать – не стыдно!», «Оценочные вопросы», «Правило 6W (7W)», «Шесть шляп мышления», «Вопросительные слова».
3.12	Текущий контроль	Педагогическое наблюдение, тестирование и анализ выполненных упражнений.
3.13	Промежуточная аттестация	Тестирование
3.14	Итоговый контроль	Тестирование

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате обучения обучающиеся должны:

- владеть теоретическими знаниями курса;
- уметь обоснованно применять полученные навыки.

Результаты программы направлены на формирование компетентностей:

— *познавательных* – знание ведущих понятий и терминов, умение комбинировать знания из смежных областей, применять их в жизненных ситуациях, принимать на себя ответственность за получаемое образование, выбор профессионального пути;

— *информационных* – умение использовать для решения познавательно-коммуникативных, задач различные источники информации, осуществлять информационный поиск с использованием интернет ресурсов, литературных источников, СМИ и умело использовать их на уроках и в практической деятельности;

— *коммуникативных* – умение представлять и обсуждать полученную информацию, используя свои потенциальные личностные ресурсы, совместной командной работы, вести диспуты, дискуссии, защищать свою точку зрения, применяя различные виды коммуникации;

— *организационных* – умение планировать свою деятельность;

— *социальных* – умение ориентироваться в нормах и этике взаимоотношений, в различных социальных ситуациях, разрешать конфликты конструктивным путем;

— *исследовательских* – организация и проведение исследовательской деятельности.

5. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Год обучения	Начало занятий	Окончание занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных часов в год	Промежуточная аттестация обучающихся
1 год	сентябрь	май	36	3	108	декабрь, май

Материально – техническое обеспечение:

- учебный кабинет (оборудованный для занятий кабинет, с большой площадью для игр);
- классная доска с магнитной поверхностью и набором приспособлений для крепления постеров и таблиц;
- ученические столы двухместные с комплектом стульев (по количеству обучающихся);
- стол учительский с тумбой;
- шкафы для хранения учебных пособий, дидактических материалов.

Перечень материалов, необходимых для занятий: бумага, ручки, карандаши.

Техническим средством служит оборудование для мультимедийных демонстраций (компьютер и медиапроектор), которое благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет использовать в работе набор дополнительных заданий к большинству тем.

Материально-техническое обеспечение при осуществлении дистанционного обучения

Для проведения занятий используется высокоскоростной Интернет.

Система дистанционного обучения в обучении позволяет использовать практически любые современные компьютеры с установленной операционной системой. Необходимым минимальным условием является наличие Интернет-браузера и подключения к Интернету. На компьютере должен быть установлен минимальный набор программного обеспечения. Указанным требованиям соответствуют практически все современные компьютеры.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогами-психологами МАОУ ДО ЦПС и школ Советского района г. Красноярск.

Методическое обеспечение

Информационное обеспечение:

- Литература, необходимая для организации лекционных и семинарских занятий;

— Образовательная программа и возможность варьирования содержания занятий, исходя из интересов детей и сложившихся обстоятельств.

Формы аттестации и оценочные материалы

Система отслеживания результатов освоения программы. Педагог дополнительного образования осуществляет персонифицированный учет результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль обучающихся организуется педагогом по каждому изученному модулю программы. Содержание материала текущего контроля определяется педагогом на основании содержания программного материала. Форма контроля указывается в итоговом занятии по теме в разделе «Содержание программы».

Промежуточная аттестация - это установление уровня освоения отдельной части объёма образовательной программы.

Промежуточная аттестация осуществляется:

— по итогам первого полугодия в декабре (конкретная дата указывается в рабочей программе согласно приказа администрации учреждения);

— по завершении изучения всего объёма дополнительной общеобразовательной программы (форма проведения промежуточной аттестации указывается в итоговом занятии завершающем обучение по программе в разделе «Содержание программы»).

Фиксация результатов осуществляется персонифицировано в диагностике результативности освоения дополнительной общеобразовательной программы обучающимися.

Промежуточная аттестация оценивается и фиксируется по уровням:

— низкий уровень – усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях;

— средний уровень – усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок;

— высокий уровень – программный материал усвоен обучающимся полностью, обучающийся имеет высокие достижения.

Дидактический материал

При организации работы используется дидактический материал, включающий в себя: раздаточный материал для тестирования, игр и тренингов (карточки, бланки, игровые поля).

Список литературы

1. Агентство стратегических инициатив и московская школа управления Сколково - «Форсайт компетенций-2030», Атлас новых профессий, М., 2017
2. Власов Е. Креативный подход к решению конфликтов. – М., 2008.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию, 2002. – 333 с.
4. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. — пер.с англ. М.: Манн, Иванов и Фербер (МИФ) 2021. - 580с.
5. Гришина Н. В. Психология конфликта. — СПб: Питер, 2002. - 464 с.
6. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология. М., 2003
7. Изард К. Э. Психология Эмоций. - пер. с англ. СПб., 1999. 464 с.
8. Крайг Г. Психология развития: /Г. Крайг. – СПб.: Питер, 2008. – 992с.
9. Луганская В. Социальная креативность и лидерские способности подростков. - 2006. - №5. - с.94-102
10. Солсо Р.Л., Хомер Х. Джонсон, М. Кимберли Бил Экспериментальная психология. Практический курс. М., 2002.
11. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2005. – 607с.
12. Смарт Коуч-книга Smart Reading 12 soft skills 21 века.
13. Дайана Халперн. Психология критического мышления. 4-е международное издание Издательство: Питер, 2000 г. 580с.
14. Загашев И. О., Заир-Бек С. И., Муштавинская И. В. Учим детей мыслить критически. Издание 2-е. — СПб: «Альянс «Дельта» совм. с издательством «Речь», 2003. — С. 54-72.
15. John H. Clarke. Using visual organizers to focus on thinking. Journal of Reading, 34:7, April 1991, pp. 526-534. (Кларк Дж. Г. Использование визуальных организаторов для фокусирования на мышлении. Перевод — Е.Н. Волков, 2009).

Электронные источники:

1. <http://azps.ru/articles/>
2. <http://box.atlas100.ru/>
3. <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2017/01/10/>
4. <https://infourok.ru/programma-psihologiya-vibora-professii>
5. <http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2>
6. <http://psyjournals.ru/articles/d8689.shtml>
7. https://ypok.pf/library/treningovoe_zanyatie_na_temu_individualnopsihologi_133212.html
8. https://ypok.pf/library/trening_planeta_chuvstv_045108.html