

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТЕХНИЧЕСКОГО
ТВОРЧЕСТВА «СТАРТ+» НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 01.09.2025 № 101/2-ОД
Директор ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Подобаева О.Г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ПОДГОТОВКА ЧЕМПИОНОВ»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 7-17 лет

Разработчик: Костенко Екатерина Сергеевна, методист,
Лебедева Елена Валерьевна, педагог-психолог

2026 г.

Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа «Подготовка чемпионов» (далее – Программа) - **социально-гуманитарной** направленности.

Актуальность

Программа, направленная на подготовку детей к участию в чемпионатах, конкурсах, соревнованиях, актуальна поскольку помогает выявлять и развивать таланты обучающихся, повышать их конкурентоспособность, готовить к будущей профессиональной деятельности, формировать психологическую устойчивость, развивать социальные навыки, коммуникационные способности, критическое творческое мышление, самодисциплину и ответственность. Участие в таких программах обеспечивает получение уникального опыта необходимого для успешного будущего.

Программа разработана в соответствии с современными документами в сфере образования:

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

2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года (Стратегия разработана и реализуется в преемственности со Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 1 июля 2025 г. № 1745-р «О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года», утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции

6. Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении правил применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ с 1 сентября 2024 г. по 1 сентября 2029 г.»

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательных программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N. 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания».

14. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).

15. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

16. Паспорт национального проекта «Молодежь и дети» (утвержден Министерством науки и высшего образования Российской Федерации в 2025 году).

Адресат Программы

Данная программа адресована детям в возрасте 7-17 лет, которые увлечены общением и получением знаний в цифровой среде.

Уровень освоения Программы – **общекультурный**

Объем и срок реализации Программы

Срок реализации программы – 1 год.

Объем программы – 36 часов.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 учебному часу.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью Программы является её междисциплинарность и акцент на ценностный подход. Программа интегрирует научные принципы, лежащие в основе технологий, с изучением исторического и культурного контекста. Главный акцент сделан на формирование традиционных духовно-нравственных ценностей – честности, уважения, ответственности, сочувствия и солидарности, что позволяет детям не просто усваивать информацию, но и выработать внутренний этический компас для осознанного и конструктивного взаимодействия с социальными технологиями.

Цель: заключается в комплексной подготовке детей к успешным выступлениям на чемпионатах и конкурсах посредством формирования необходимых профессиональных навыков, психологической устойчивости, развития личностных качеств и социального взаимодействия.

Задачи Программы

Обучающие:

- Формирование теоретической базы и практических навыков, необходимых для успешного участия в чемпионатах и конкурсах;
- Освоение методик подготовки к соревнованиям и освоение специфики конкурсных заданий;
- Изучение основ психологии успеха, мотивации и эффективного управления временем;

Развивающие:

- Повышение коммуникативных навыков, умения выступать публично и аргументированно защищать свою позицию;
- Развивать навыки эффективного сотрудничества в команде, распределения ролей, делегирования задач, поддержания командного духа;
- Развитие способности эффективно справляться со стрессом, уверенности в себе, умений контролировать эмоции и сохранять концентрацию даже в условиях жесткой конкуренции.

Воспитательные:

- Воспитание уверенности в собственных силах, формирование позитивного отношения к конкуренции и неудачам.
- Подготовка к самостоятельному принятию решений, развитию самоконтроля и саморегуляции поведения.

Планируемые результаты

Личностные:

- Укрепили уверенность в собственных силах, сформировали позитивное отношение к конкуренции и неудачам;
- Подготовились к самостоятельному принятию решений, освоили основы самоконтроля и саморегуляции поведения;
- Проработана способность эффективно справляться со стрессом, преодолевать страх и волнение, особенно в ситуациях повышенной ответственности;

Метапредметные:

- Проявляет навыки эффективного сотрудничества в команде, распределения ролей, делегирования задач, поддержания командного духа.
- Освоили коммуникативные навыки, умение выступать публично и аргументированно защищать свою позицию

Предметные:

- Сформировали теоретическую базу и базу практических навыков, необходимых для успешного участия в чемпионатах и конкурсах.
- Освоили методики подготовки к соревнованиям и освоили специфику конкурсных заданий.
- Изучили основы психологии успеха, мотивации и эффективного управления временем.

Организационно-педагогические условия реализации Программы

Язык реализации

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации – на русском.

Форма обучения

Очная, возможна реализация с использованием дистанционных образовательных технологий, в связи с особыми обстоятельствами, например с эпидемиологической обстановкой.

Особенности реализации Программы

Весь учебный материал Программы может быть адаптирован в соответствии с возрастными особенностями учащихся, направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и формирование практических умений и навыков.

Все занятия, которые проводятся в объединении, носят воспитывающий характер.

Условия набора и формирования групп

Для реализации Программы принимаются все желающие в возрасте 7-17 лет. Зачисления в группу производится по заявлению родителей учащихся. Группы формируются не менее 15 человек.

В объединение принимаются учащиеся без специальной подготовки, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия проводятся с учётом возрастных особенностей детей.

Формы организации и проведения занятий

Особенности организации образовательного процесса

– в начале занятия педагог предлагает учащимся дать определение основным понятиям представленной темы, принимая все высказывания и подводя совместный итог обсуждений.

– выполнение самостоятельной работы в группах (распределив обязанности в группе, учащиеся занимаются поиском разрешения проблемных ситуаций, создаваемых педагогом или прописанных в задании), даёт возможность приобретения опыта поисковой деятельности, овладение правилами работы в команде;

– занятия предполагают участие в ролевых и деловых играх, тренингах.

– многие занятия по Программе проводятся в формате «Круглого стола», «Мозгового штурма», «Решения задач», «Кейс метода».

– педагог имеет возможность поменять ход занятия в зависимости от настроения, потребности, заинтересованности учащихся на момент проведения обучения, при этом используя другие методы, но не выходя за рамки планируемой темы.

Принципы построения программы:

Возрастная адаптация: Гибкость в подаче материала и сложности заданий.

Интерактивность: Максимум практики, игр, дискуссий, тренингов, проектов.

Ценностный подход: Акцент на ответственность, эмпатию, уважение, созидание.

Формы проведения занятий

- «Круглый стол» - современная форма публичного обсуждения или освещения каких-либо вопросов, когда участники, имеющие равные права, высказываются по очереди или в определенном порядке.

- «Мозговой штурм» - оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать возможно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастических. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике.

Решение кейсов (кейс-метод, кейс-стади) — это анализ конкретной ситуации (кейса) и поиск оптимального решения проблемы. Кейс (от англ. case) — описание

ситуации, включающее проблему, требующую решения, как правило, построенное на реальных фактах.

Обучающие игры (образовательные игры) — это игры, предназначенные для обучения, но при этом сочетающие элементы развлечения и развития. Особенность обучающих игр — чётко поставленная цель обучения и соответствующие ей педагогические результаты.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- индивидуальная – беседа с учащимся, анкетирование, практические задания;
- групповая – игры, упражнения, практические задания;
- парная – игры, упражнения, практические задания;
- фронтальная – лекция, опрос;
- коллективная – создание проектов.

**Условия реализации программы в условиях
вынужденного временного перехода в дистанционный режим**

Согласно Положению ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+» Невского района Санкт-Петербурга «Об использовании дистанционных образовательных технологий и электронных образовательных ресурсов при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» по решению внепланового педагогического совета учреждения может быть принято решение о внеплановом временном переходе на дистанционный режим в связи с особыми обстоятельствами, например с эпидемиологической обстановкой.

В период подготовки к переходу на дистанционное обучение проводится мониторинг материально-технического и программного обеспечения учащихся и уровня их информационно-коммуникационной грамотности. Затем учащиеся (их родители или законные представители) извещаются о переходе на дистанционный режим обучения.

Если темы из календарно-тематического планирования адаптировать под дистанционный режим затруднительно, то составляется корректировка программы (в соответствии с Приложением 3 к Положению «Об использовании дистанционных образовательных технологий и электронных образовательных ресурсов...»), в которой при необходимости:

- Указываются темы, которые добавляются в учебный план, или происходит перераспределение часов между разделами или темами,
- Производится изменение содержания,
- Корректируется календарно-тематическое планирование (например, на период дистанционного обучения переносятся темы, ориентированные на освоение теории),
- Прописывается режим оказания педагогом консультационной помощи учащимся, при выполнении заданий,
- Описывается характер дистанционного взаимодействия и конкретизируется необходимое материально-техническое и программное обеспечение, а также информационно-коммуникационные умения, необходимые для дистанционного взаимодействия.

Корректировка утверждается директором ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+» Невского района Санкт-Петербурга и предлагается для ознакомления учащимся и их родителям (законным представителям), которые подтверждают свое согласие на занятие по скорректированной на время дистанционного режима программе.

Если темы, предусмотренные на этот период возможно реализовать дистанционно, лишь изменив форму предоставления заданий и формат взаимодействия, то корректировка не составляется, а темы Программы реализуются в дистанционном режиме с даты его введения.

При этом задания для выполнения учащимися предоставляются средствами электронной почты, официальной группы Вконтакте, не позднее времени и даты занятия по расписанию. Срок выполнения по умолчанию (если иное не оговорено в задании) устанавливается до времени и даты следующего ближайшего занятия. Консультативная поддержка учащимся (их родителей и законных представителей) оказывается по телефону, через электронную почту, группу Вконтакте в день занятия по расписанию в течение 3 часов со времени начала занятия по расписанию.

Для выполнения заданий учащимся потребуется компьютер или ноутбук имеющий выход в Интернет, с предустановленными программами просмотра видеофайлов и свободный офисный пакет. OpenOffice.org. Они должны иметь (на выбор) адрес электронной почты, аккаунт Вконтакте и уметь ими пользоваться. Наличие у учащихся должного материально-технического и программного обеспечения и их умение этим пользоваться определяется в период подготовки к переходу на дистанционное обучение. Выполненные задания учащиеся высылают (выбрать свое) в виде текстовых, аудио, видео и иных файлов (в соответствии с характером задания), направляемых (на выбор) по электронной почте или через группу Вконтакте. Если некоторые учащиеся не имеют должного обеспечения и не владеют информационно-коммуникационными технологиями, то для них возможна выдача индивидуальных заданий иного характера.

Трудоемкость дистанционного задания в часах в этом случае приравнивается к количеству часов, отведенных на эту тему в календарно-тематическом планировании.

Если на период временного перехода на дистанционный режим приходится контрольные или итоговые занятия, то они проводятся также в дистанционном режиме.

Материально-техническое оснащение Программы

1. Стол учительский;
2. Стол ученический (для каждого учащегося);
3. Компьютеры;
4. Мультимедийный проектор, экран;
5. Дополнительные материалы необходимые для проведения планового занятия.

Кадровое обеспечение Программы

Программа универсальна и рассчитана на любого педагога.

Учебный план (1 год обучения, 36 часов в год)

№	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА	Количество часов			Форма/способ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Фронтальная/ опросник. Входной контроль
4	Коммуникативные и социальные навыки	3	8	11	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
5	Готовность к конкурсу и соревнованию	3	8	11	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
6	Психологическое сопровождение	3	7	10	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
7	Итоговое занятие	0	2	2	Итоговый контроль/Рейтинг участия в конкурсах
ИТОГО:		10	26	36	

Методические материалы

Организация и сам процесс осуществления учебно-познавательной деятельности предполагают передачу, восприятие, осмысливание, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений. Исходя из этого, основными методами обучения являются:

- Метод словесной передачи учебной информации (рассказ, объяснение, беседа и др.);
- Методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.);
- Методы передачи учебной информации посредством практических действий.
- Практические методы применяются в тесном сочетании со словесными и наглядными методами обучения, так как практической работе по выполнению упражнения должно предшествовать инструктивное пояснение педагога. Словесные пояснения и показ иллюстраций обычно сопровождают и сам процесс выполнения упражнений, а также завершают анализ его результатов;
- Проблемно-поисковые методы обучения. Педагог создает проблемную ситуацию, организует коллективное обсуждение возможных подходов к ее разрешению. Учащиеся, основываясь на прежнем опыте и знаниях, выбирают наиболее рациональный вариант разрешения проблемной ситуации. Поисковые методы в большей степени способствуют самостоятельному и осмысленному овладению информацией;
- Методы эмоционального восприятия. Подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений. Опора на собственный фонд эмоциональных переживаний каждого учащегося.
- «Кейс метод» (Case study) — это описание конкретной ситуации или случая в какой-либо сфере: социальной, экономической, медицинской и т. д. Как правило, кейс содержит не просто описание, но и некую проблему или противоречие и строится на реальных фактах. Соответственно, решить кейс — это значит проанализировать предложенную ситуацию и найти оптимальное решение. Врач решает кейсы каждый раз, когда ставит пациенту диагноз и назначает лечение. Юрист решает кейс, разбираясь в перипетиях дела и предлагая клиенту наилучший выход.
- «Использование импровизации» – перспективный приём для воспитания интереса к теме и накопления творческого опыта. При этом виде работы учащийся сразу вводится в ситуацию, в которой он должен увидеть свою роль и найти выход и нее, не теряя времени и применяя ситуативное решение.

Перечень дидактических материалов, используемых в процессе обучения

- Видеоматериалы: видеозаписи и мультимедийные ресурсы, записи лекций и демонстрационных видеороликов по ключевым темам.
- Интернет-ресурсы, виртуальные экскурсии, фотографии, таблицы, книги с иллюстрациями, рисунки и т.д.

Оценочные материалы

Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид контроля	Формы/способы контроля	Срок контроля
Предварительный	Входной контроль, наблюдение/Индивидуальный, фронтальный. Опрос	Сентябрь

Промежуточный	Наблюдение/ фронтальный, практические задания, обучающие игры, тренинги	Декабрь
Итоговый - подведение итогов реализации	Наблюдение/Индивидуальный, фронтальный, рейтинг участия в конкурсах.	Апрель-май

Входной контроль проводится в сентябре с целью выявления у учащихся уровня подготовки.

Форма: опросник.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в конце первого учебного полугодия для отслеживания уровня освоения учебного материала по разделам Программы.

Форма: наблюдение за выполнением заданий, оценка деятельности учащегося.

Промежуточный контроль осуществляется в середине второго учебного полугодия с целью выявления уровня освоения Программы учащимися.

Форма: презентация решения кейса

Итоговый контроль проводится по окончании обучения.

Форма: участие в конкурсах, чемпионатах, соревнованиях и т.п.

Критерии оценки эффективности программы

- Успехи на соревнованиях и конкурсах
 - Призовые места на районных, городских и всероссийских соревнованиях.
 - Массовость участия в конкурсах, чемпионатах, соревнованиях и т.п.
 - Активное участие в конференциях и выставках технического творчества.
- Степень удовлетворённости родителей и педагогов
 - Анкетирование и интервью с участниками программы и их семьями.
 - Обратная связь от наставников и кураторов, наблюдавших прогресс учащихся.

Информационные источники

Для педагога:

- Вестник Российского государственного университета имени А.И. Герцена (раздел «Педагогика и психология»)
- Крылов А.Н. Современные методы и технологии инженерного образования. СПб.: Политехника, 2020 г.
- Платонов К.К. Основные этапы формирования технического мышления. СПб.: Петрополис, 2022 г.
- Тарасенко Ю.В., Кирилук Н.А. Педагогика инженерного творчества. Москва: Издательство Академии педагогических наук, 2019 г.
- Харламов И.Ф. Технология проектной деятельности. Москва: Академия, 2021 г.
- Стивен Кови Лидерство, основанное на принципах
- Джеймс Клоусон, Лидерство третьего уровня. Альпина Паблишер, 2017. – 520 с.
- Юрген Аппело, Agile-менеджмент. Лидерство и управление командами. Альпина Паблишер, 2018. – 536 с.
- Джон Хеннесси. Принципы лидера. Уроки моей жизни. «Манн, Иванов и Фербер» (серия «МИФ. Бизнес»), 2019. – 240 с.
- Мартин Ланик. Привычки лидера. Самые важные навыки за несколько минут в день. «Манн, Иванов и Фербер» (серия «МИФ. Бизнес»), 2019. – 432 с.

Для учащихся:

- Ник Вуйчич. Жизнь без границ. Путь к потрясающе счастливой жизни. - Бомбора, 2015

2. Радмила Шарифьянова. Тайм-менеджмент для подростков. Саморазвитие. Мотивация. Достижение целей. - 2020 (электронная книга)
3. Светлана Литвинцева. Мотивация. Как победить лень - 2025 (электронная книга)

Приложение 1

Опросник для входного контроля программы «Подготовка чемпионов»

Часть 1. Общая информация

1. Ваш возраст:

- А) 7-10 лет
- Б) 11-13 лет
- В) 14-17 лет

2. Ранее занимались техническими науками / робототехникой / электроникой?

- А) Да, регулярно занимаюсь
- Б) Иногда занимался(-лась)
- В) Никогда не пробовал(-а)

3. Участвовали ранее в конкурсах, олимпиадах или соревнованиях по техническим дисциплинам?

- А) Часто участвовал(-ась)
- Б) Редко принимал(-а) участие
- С) Не участвовал(-ась)

Часть 2. Навыки коммуникации и социализации

1. Легко ли Вам дается работа в группе?

- А) Очень комфортно работаю в командах
- Б) Обычно предпочитаю работать индивидуально
- В) Трудно взаимодействовать с группой

2. Насколько развиты Ваши коммуникативные навыки?

- А) Прекрасно общаюсь и отстаиваю свое мнение
- Б) Чувствую неуверенность в некоторых ситуациях
- В) Мне сложно вести диалог и защищать свою позицию

3. Были ли у Вас трудности с управлением временем и организацией своей деятельности?

- А) Всегда справляюсь вовремя
- Б) Периодически возникают проблемы с соблюдением сроков
- В) Постоянно испытываю сложности с организацией

Часть 3. Психологические особенности

1. Какой уровень самооценки Вы бы оценили у себя?

- А) Высокая самооценка
- Б) Средняя самооценка
- В) Низкая самооценка

2. Испытываете ли страх перед новыми заданиями или незнакомыми задачами?

- А) Никогда не боюсь нового
- Б) Некоторое беспокойство бывает
- В) Часто возникает чувство страха перед неизвестностью

3. Насколько часто испытываете стрессы или тревожность?

- А) Крайне редко или почти никогда
- Б) Время от времени бывают небольшие переживания
- В) Довольно часто переживаю стрессовые состояния

Критерии оценки опросника

Часть 1. Общая информация

Эта часть не подлежит оценке количественно, однако позволяет установить возрастные и половые различия, предыдущие образовательные и спортивные достижения, что полезно учитывать при составлении индивидуальной траектории.

Часть 2. Навыки коммуникации и социализации

Определяют степень зрелости социально-коммуникативных навыков, которые важны для работы в команде и проектной деятельности.

- Хорошие показатели: участники с высоким уровнем коммуникабельности готовы активно сотрудничать и брать инициативу.
- Средние показатели: необходима работа над уверенностью в высказываниях и активизацией лидерских качеств.
- Низкие показатели: необходимы дополнительные меры поддержки, направленные на повышение доверия и вовлечение в совместную деятельность.

Часть 3. Психологические особенности

Показывают уровень эмоциональной стабильности и восприятия собственной компетентности.

- Высокие показатели самооценки и низкая тревожность: ученик чувствует себя уверенно и способен быстро усваивать новый материал.
- Средняя самооценка и умеренная тревога: необходим дополнительный индивидуальный подход и регулярная обратная связь.
- Низкая самооценка и высокая тревожность: обязательна работа с психологическими ресурсами, возможно привлечение психолога для поддержания стабильного психологического состояния.

Интерпретация результатов и коррекция образовательного процесса:

1. Если большинство ответов относятся к категории «А», участник демонстрирует высокую стартовую базу и может перейти к углубленному изучению предмета, применяя дифференцированный подход и усложнённые задания.

2. Преимущественное количество ответов типа «Б» означает среднюю готовность и потребность в дополнительном укреплении базовых знаний и улучшении конкретных навыков.

3. Доминирование ответов типа «В» показывает низкую изначальную осведомлённость и необходимость уделять особое внимание фундаментальным вопросам и создавать комфортные условия для первичного ознакомления с материалом.

Кроме того, учитывается динамика изменения показателей самооценки и степени тревоги. Это позволит своевременно вмешиваться и улучшать ситуацию, предотвращая возникновение психологических барьеров.

Приложение 2

Методические материалы.

Игры и тренинги для детей к темам программы (для разных возрастных категорий)

Раздел 2. Коммуникативные и социальные навыки

«Развитие чужой мысли» — это упражнение, которое помогает развить умение общаться на любую тему. Для его выполнения нужно собрать большую компанию из минимум пяти человек: четырёх игроков и одного ведущего. Первый игрок начинает рассказ на произвольную тему, по сигналу ведущего следующий продолжает рассказ, так история идёт по кругу. Один цикл игры занимает 5 минут, через 5 минут назначается новый ведущий.

«Покупка и продажа» — это упражнение, которое помогает развить навык убеждения. Для его выполнения нужно найти партнёра. Затем выбрать любой из окружающих предметов и постараться «продать» его собеседнику. Нужно описывать положительные качества предмета, обращать внимание на его минусы и доказывать, как он нужен партнёру. Упражнение занимает 3 минуты.

Упражнение «Прогулка в чужой обуви». Нужно выбрать незнакомца в кафе или транспорте (использовать фото, вид из окна) и представить: кто он, о чём переживает, какие у него планы. Цель упражнения — выйти за рамки стереотипов и увидеть за людьми их истории.

Игра «Угадай эмоцию». Необходимо прочесть известную фразу с определённой эмоцией, а другие игроки должны эту эмоцию угадать. Форма работы – групповая.

Лидер и команда.

Ролевая игра «Корабль в шторм». Участникам предлагается разделить на две команды и почувствовать себя моряками. Они отправляются в далёкое плавание и должны добраться до противоположного берега на скорость. В результате шторма некоторые члены команды теряют зрение, слух и/или возможность говорить. Теперь они должны научиться взаимодействовать и помогать друг другу. В середине продвижения появляется «плот с рыбаками». Они потерпели кораблекрушение и должны выжить любой ценой. Сценарий может пойти несколькими путями: кто-то из «кораблей» разворачивается и спасает утопающих, кто-то наоборот продолжает свой путь, сами рыбаки могут решить плыть на плоту и спасти себя самостоятельно.

Сюжетно-ролевая игра «Архитектурное бюро». Для более младшего возраста. Учащимся распределяют роли (архитектор территорий, строительная бригада, проектировщик, дизайнер) и договариваются о последовательности совместных действий.

Например, игровые действия архитектора территорий заключаются в том, что он находит конкретные и детальные решения для поставленных задач, приносит чертёж города и руководит строительством. Строительная бригада строит различные здания (вокзал, магазин, театр и др.). Дорожная служба расстилает дорогу с дорожной разметкой, устанавливает светофоры, дорожные знаки, транспорт, отмечает стоянку. Служба озеленения и культурных центров города высаживает газонную траву, клумбы, сажает деревья, устанавливает памятники, возводит фонтан, устанавливает скамейки, фонари.

Командообразующая игра «Выжившие в пустыне»: Коллективное обсуждение стратегии выживания в экстремальных условиях, развивает навыки сотрудничества и лидерские качества.

Тренинг «Планировщик проектов»

Команда должна спланировать проект по созданию игрушки или игрового автомата. Каждому участнику назначается определённая роль (руководитель, дизайнер, исполнитель и т.д.).

Игра «Переправа»

Команды должны разработать мост или переправу, используя подручные материалы (картоны, палочки, веревки и т.д.). Победителем становится та команда, чей мост выдерживает наибольший вес.

Регулирование конфликтов и решение межличностных вопросов

Тренинг «Методы решения проблем»

Ведущий описывает проблему, которую нужно решить командой (например, спасение кота с дерева). Участники предлагают разнообразные пути решения, объединяют лучшие идеи и приходят к общему плану.

Игра «Мастер сборки»

Каждая команда получает комплект деталей, из которого нужно собрать заранее оговоренную конструкцию. Побеждает та команда, которая выполнит задание быстрее остальных.

Имитация реальных жизненных ситуаций: Через ролевые игры воспроизводятся жизненные сценарии, сталкивающие участников с конфликтами или стрессовыми ситуациями. Помогают участникам проанализировать собственное поведение и научиться конструктивно реагировать на конфликты.

Раздел 3. Готовность к конкурсу и соревнованию

Техники тайм-менеджмента и управление информацией: метод «Помодоро», техники «2 минуты», «Три важных задачи», «Ежедневные планы». Планировщики, онлайн-календари, канбан-доски. Планируем день или неделю: komponуем задачи в ментальной карте, планируем в планировщике.

Метод «Помодоро». Рабочее время разбивается на интервалы по 25 минут и чередуется с короткими перерывами по 5 минут. После каждого четвёртого интервала нужно отдохнуть подольше, сделать более длинный перерыв.

Техника «2 минуты». Если задача занимает меньше двух минут, её следует выполнить немедленно. Это помогает избежать накопления мелких дел, которые могут забивать рабочий день и отвлекать от более крупных задач.

Техника «Три важных задачи». Нужно ежедневно выделять три самые важные задачи и работать над ними в первую очередь. Это позволяет фокусироваться на действительно важных делах, а не на тех, которые требуют минимальных усилий.

Метод «Ежедневных планов». Нужно каждый день составлять краткий план с приоритетными задачами и сроками их выполнения. Это помогает не только следить за выполнением дел, но и избегать забывания важной информации.

Основные принципы планирования:

1. Осознанность: Понимать, зачем и сколько времени вы проводите онлайн/оффлайн.
 2. Приоритеты: Определить, что действительно важно.
 3. Гибкость: Быть готовым к корректировкам, жизнь непредсказуема.
 4. Самодисциплина: Следовать своим же правилам.
- Записывайте: В течение 2-3 дней ведите дневник (или используйте приложение для отслеживания времени экрана), фиксируя, сколько времени вы проводите за различными онлайн-активностями (учеба, игры, соцсети, видео) и оффлайн-активностями (учеба, чтение, прогулки, спорт, общение).
 - Определите "поглотителей времени": Какие онлайн-активности занимают неоправданно много времени? Где вы чувствуете, что "залипаете"?
 - Осознайте свои чувства: Как вы себя чувствуете после долгого времени онлайн? Усталость, раздражение, чувство упущенного? А после оффлайн-активностей? Бодлость, вдохновение?

Пример расписания для школьника (10-14 лет):

- 7:00-7:45: Пробуждение, гигиена, завтрак (оффлайн)
7:45-8:15: Дорога в школу / Сбор (можно послушать подкаст — онлайн, но не залипать в экран)
8:30-14:00: Школа (баланс онлайн/оффлайн в рамках уроков)

14:00-15:00: Дорога домой, обед (оффлайн)
15:00-15:30: Прогулка или активная игра на улице (оффлайн)
15:30-17:00: Выполнение домашнего задания (может быть и онлайн, и оффлайн, с короткими перерывами)
17:00-18:00: Время для хобби (спорт, рисование, музыка, чтение – оффлайн)
18:00-19:00: Свободное время (дозированное использование гаджетов: игры, соцсети – по таймеру!)
19:00-19:45: Семейный ужин, общение (оффлайн)
19:45-20:45: Время с семьей (беседы, настольные игры, просмотр фильма на большом экране, прогулка – оффлайн)
20:45-21:30: Подготовка ко сну, чтение книги (оффлайн)
21:30: Отбой (телефон вне спальни)

Игра «Экстремальное проектирование»

Используя строительные блоки, бумага и клей, дети должны сконструировать башню высотой не менее метра, которая должна выдержать определенное давление сверху.

Тренинг «Искусство презентации»

Детям предлагается выступить с короткой речью о своем любимом устройстве или изобретении. Другие участники задают вопросы и высказывают пожелания по улучшению презентации.

Игра «Робототехнический квест»

Участники делятся на команды и выполняют серию миссий, связанных с решением инженерных задач. Например, каждая миссия может включать сборку простого робота из LEGO или создание небольшого электронного устройства. Задача команд — завершить миссии быстрее конкурентов.

Раздел 4. Психологическое сопровождение

Изучение методов снятия стресса и эмоциональной регуляции для учащихся:

1. Физическая активность

Регулярные физические упражнения способствуют выработке эндорфинов — гормонов счастья, снижающих уровень стресса. Даже небольшая прогулка, растяжка или гимнастика утром и вечером помогут снизить нервное напряжение.

2. Правильное дыхание

Глубокое брюшное дыхание способно успокоить нервную систему. Один простой приём: медленно вдохнуть воздух через нос, задержать дыхание на несколько секунд, затем плавно выдохнуть через рот. Повторяйте упражнение 5-10 минут ежедневно.

3. Медитация и практика внимательности

Простые техники медитации, основанные на концентрации внимания на настоящем моменте, способны значительно облегчить состояние беспокойства и тревожности. Есть много приложений для смартфонов (например, Headspace или Insight Timer), которые содержат специальные программы для медитации.

4. Позитивное мышление

Регулярно ведите внутренний разговор с самим собой в положительном ключе. Вместо мыслей вроде «Это слишком сложно!» попробуйте говорить себе: «Я справлюсь, я смогу!». Положительный настрой повышает уверенность и снижает тревогу.

5. Организация времени и планирование

Распределите задачи равномерно и составьте четкий план действий. Это поможет избежать ощущения хаоса и чрезмерной загруженности. Используйте календарь или ежедневник для фиксации планов и дедлайнов.

6. Арт-терапия

Рисование, лепка, рукоделие — любые виды творческой деятельности прекрасно снимают стресс и восстанавливают внутреннее равновесие. Попробуйте рисовать мандалы, раскрашивать антистрессовые альбомы или заниматься аппликацией.

7. Свободное время и отдых

Организируйте себе полноценные перерывы и отдых. Посмотрите любимый фильм, послушайте музыку, пообщайтесь с друзьями. Выделите время для любимых хобби и развлечений.

8. Общение с близкими

Рассказывайте родителям, друзьям и близким людям о своих переживаниях и проблемах. Поддержка родных способна существенно снять напряжение и наполнить вас энергией.

9. Питание и режим сна

Следите за качеством вашего питания и соблюдайте нормальный режим сна. Недостаточный сон и неправильное питание усиливают стресс и снижают работоспособность.

10. Использование техники прогрессивной мышечной релаксации

Прогрессивная мышечная релаксация — техника, состоящая в напряжении и последующем расслаблении мышц тела. Начинайте с ног и постепенно двигайтесь вверх, напрягая мышцы на несколько секунд и расслабляясь. Такая методика помогает избавиться от физического напряжения и накопившегося стресса.

Повышение самооценки и уверенности в себе:

1. **Игра «Комплименты в кругу»:** Участники сидят в круге и передают мяч другому человеку, говоря искренний комплимент. Это упражнение позволяет каждому почувствовать собственную значимость и способствует укреплению доверия среди участников.
2. **Тренинг «Моя уникальность»:** Подростков просят составить список качеств, которыми они гордятся. Затем группа делится на пары, и партнеры задают друг другу уточняющие вопросы, расширяя понимание своей индивидуальности.
3. **Работа над ошибками: «Прощение ошибок»:** Ведущий рассказывает случаи известных успешных людей, столкнувшихся с большими неудачами и сумевших преодолеть их. Участникам предлагают написать письмо самому себе, поддерживая и мотивируя после личной неудачи.

Преодоление трудностей и стрессоустойчивость:

Практическое занятие «Преодолей страх»: Предлагается добровольцам выступить перед группой, рассказывая небольшую личную историю или шутку. Так формируется практика публичного выступления и избавления от страха сцены.

Психологическая техника «Горячий стул»: Один участник садится на стул лицом к остальным, а остальные задают вопросы личного характера. Упражнение учит спокойному восприятию критики и укрепляет чувство самоуважения.

Тренинг «Конструктивная критика»

Ребята учатся давать обратную связь своим коллегам по проекту. Каждая группа создает небольшой проект (например, модель здания или транспортного средства), а остальные члены команды предлагают конструктивные советы по улучшению проекта.

Тренинг «Методы решения проблем».

Ведущий описывает проблему, которую нужно решить командой (например, спасение кота с дерева). Участники предлагают разнообразные пути решения, объединяют лучшие идеи и приходят к общему плану.

Команды должны разработать мост или переправу, используя подручные материалы (картоны, палочки, веревки и т.д.). Победителем становится та команда, чей мост выдерживает наибольший вес.

Раздел 5. Итоговое занятие

Игра «Что? Где? Когда?»

В игре дети отвечают на вопросы по физике, математике, информатике и технологиям. Можно проводить игру в формате викторины, где побеждают самые быстрые и умные.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТЕХНИЧЕСКОГО
ТВОРЧЕСТВА «СТАРТ+» НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 01.09.2025 № 101/2-ОД
Директор ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Подобаева О.Г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной
общеразвивающей программе**

«Подготовка чемпионов»

1 год обучения

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Разработчик: Костенко Екатерина Сергеевна, методист,
Лебедева Елена Валерьевна, педагог-психолог

Особенности организации образовательного процесса

Группу составляют учащиеся, в возрасте 7-17 лет

Занятия объединения «Подготовка чемпионов» проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Отличительной особенностью программы «Подготовка чемпионов» является комплексный подход к формированию всесторонних компетенций, направленных на успешное выступление юных талантливых ребят в технических конкурсах, соревнованиях и чемпионатах. Она сочетает современные технологии обучения, активную вовлечённость участников и индивидуальный подход к каждому ученику.

Ключевые отличительные черты программы:

Индивидуализация обучения. Каждый ребенок получает персональную дорожную карту, включающую специализированные задания, соответствующие уровню его подготовки и интересам.

Участие в реальных соревнованиях. Ребята готовятся к различным международным и российским соревнованиям и чемпионатам, участвуя в тренировочных турнирах и соревнованиях местного масштаба, чтобы приобрести реальный опыт выступлений.

Применение новейших технологий. Занятия проходят с использованием современных инструментов и платформ, таких как Arduino, Raspberry Pi, Lego Mindstorms и др., что позволяет освоить передовые технологии в робототехнике и программировании.

Командная работа и лидерство. Дети учатся работать в группах, распределяя роли и ответственно выполняя поставленные задачи, развивая навыки коммуникации и сотрудничества.

Психологическая поддержка и укрепление уверенности. Программа развивает навыки управления стрессом, поддерживает эмоциональную стабильность и формирует внутреннюю мотивацию для самореализации.

Акцент на проектной деятельности. Все занятия организованы вокруг разработки проектов, где ребята самостоятельно находят решение реальных задач, работают над своими идеями и доводят их до конца.

Поддержка карьеры и дальнейших шагов. Программа готовит ребят к осознанному выбору профессии, помогая раскрыть потенциал и представить себя будущим работодателям.

Таким образом, программа «Подготовка чемпионов» создаёт уникальную среду для интенсивного развития, формируя конкурентоспособных профессионалов, готовых достигать больших успехов в наукоёмких сферах и технологическом секторе.

Задачи Программы

Обучающие:

- Формирование теоретической базы и практических навыков, необходимых для успешного участия в чемпионатах и конкурсах;
- Освоение методик подготовки к соревнованиям и освоение специфики конкурсных заданий;
- Изучение основ психологии успеха, мотивации и эффективного управления временем;

Развивающие:

- Повышение коммуникативных навыков, умения выступать публично и аргументированно защищать свою позицию;
- Развивать навыки эффективного сотрудничества в команде, распределения ролей, делегирования задач, поддержания командного духа;
- Развитие способности эффективно справляться со стрессом, уверенности в себе, умений контролировать эмоции и сохранять концентрацию даже в условиях жесткой конкуренции.

Воспитательные:

- Воспитание уверенности в собственных силах, формирование позитивного отношения к конкуренции и неудачам.
- Подготовка к самостоятельному принятию решений, развитию самоконтроля и саморегуляции поведения.

Содержание Программы

1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Введение в конкурсное движение. Знакомство с историей детских технических соревнований.

Практика: Просмотр записей прошлых победных выступлений. Беседа о значении участия в конкурсах и возможных перспективах победителя. Игра на передачу информации: «Крокодил». Входная диагностика. Опросник.

2. Коммуникативные и социальные навыки

Теория: Эффективные коммуникационные стратегии. Управление командой и лидерство. Регулирование конфликтов и решение межличностных вопросов.

Практика: Коммуникация: Представление и защита проектов. Игра «Переправа». Тренинг «Противостояние».

Команда и лидерство: Ролевая игра «Корабль в шторм». Сюжетно-ролевая игра «Архитектурное бюро». Игра «Переправа». Командообразующая игра «Выжившие в пустыне». Игра «Мастер сборки». Тренинг «Методы решения проблем». Ролевая игра. Имитация реальных жизненных ситуаций.

Конфликтология: Игра «Мастер сборки». Тренинг «Методы решения проблем». Ролевая игра. Имитация реальных жизненных ситуаций

3. Готовность к конкурсу и соревнованию

Теория: Теория подготовки к участию в крупных соревнованиях. Стратегии планирования и тайм-менеджмента. Ознакомление с регламентом конкурсов и чемпионатов.

Практика: Подготовка к участию в крупных соревнованиях. Игра «Экстремальное проектирование». Ознакомление с регламентом конкурсов и чемпионатов. Отработка сценарии выступлений и защиты проектов. Кейс «Мой день онлайн и оффлайн». Тренинг «Искусство презентации». Игра «Робототехнический квест».

4. Психологическое сопровождение

Теория: Методы снятия стресса и эмоциональной регуляции. Самооценка и уверенность в себе. Здоровье и дисциплина. Физическая активность. Дыхательные гимнастики. Позитивное мышление. Питание и режим сна. Арт-терапия. Свободное время и отдых. Общение. Медитация и практика внимательности. Организация времени и планирование. Самооценка и уверенность в себе. Трудности и стрессоустойчивость.

Практика: Дыхательные практики. Техники прогрессивной мышечной релаксации. Игра «Комплименты в кругу». Тренинг «Моя уникальность». Практическое занятие «Работа над ошибками: «Прощение ошибок», «Преодолей страх». Тренинг «Конструктивная критика». Тренинг «Методы решения проблем».

5. Итоговое занятие

Практика: Игра «Что? Где? Когда?». Подведение итогов. Рейтинг участия в конкурсах.

Планируемые результаты

Личностные:

- Укрепили уверенность в собственных силах, сформировали позитивное отношение к конкуренции и неудачам;
- Подготовились к самостоятельному принятию решений, освоили основы самоконтроля и саморегуляции поведения;
- Проработана способность эффективно справляться со стрессом, преодолевать страх и волнение, особенно в ситуациях повышенной ответственности;

Метапредметные:

- Проявляет навыки эффективного сотрудничества в команде, распределения ролей, делегирования задач, поддержания командного духа.
- Освоили коммуникативные навыки, умение выступать публично и аргументированно защищать свою позицию

Предметные:

- Сформировали теоретическую базу и базу практических навыков, необходимых для успешного участия в чемпионатах и конкурсах.
- Освоили методики подготовки к соревнованиям и освоили специфику конкурсных заданий.
- Изучили основы психологии успеха, мотивации и эффективного управления временем.

ПРИНЯТ

Решением Педагогического совета
ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 № 1

УТВЕРЖДЕН

Приказом от 01.09.2025 № 101/2-ОД
Директор ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Подобаева О.Г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Подготовка чемпионов»
на 2026/2027 учебный год

год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год Группа 1			36	36	36	1 раз в неделю по 1 часу

ПРИНЯТ

Решением Педагогического совета
ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 № 1

УТВЕРЖДЕН

Приказом от 01.09.2025 № 101/2-ОД
Директор ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Подобаева О.Г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
рабочей программы «Подготовка чемпионов»
на 2026/2027 учебный год
Группа №1. 1-й год обучения, 36 часов

№ п/п	Дата занятия		Раздел	Тема	Кол- во часов	Форма занятия	Способы контроля
	По плану	По факту					
1			Введение в Подготовка чемпионов	Инструктаж по технике безопасности. Введение в конкурсное движение. Знакомство с историей детских технических соревнований. Входная диагностика. Опросник	1	Аудиторное	Входной контроль. Опросник.
2				Просмотр записей прошлых победных выступлений. Беседа о значении участия в конкурсах и возможных перспективах победителя. Игра на передачу информации: «Крокодил».	1	Аудиторное	наблюдение
3			Коммуникатив- ные и социальные навыки	Эффективные коммуникационные стратегии.	1	Аудиторное	наблюдение
4				Тренинг «Противостояние».	1	Аудиторное	наблюдение
5				Тренинг «Планировщик проектов».	1	Аудиторное	наблюдение
6				Управление командой и лидерство.	1	Аудиторное	наблюдение
7				Ролевая игра «Корабль в шторм».	1	Аудиторное	наблюдение
8				Сюжетно-ролевая игра «Архитектурное бюро».	1	Аудиторное	наблюдение
9				Игра «Переправа»	1	Аудиторное	наблюдение
10				Командообразующая игра «Выжившие в пустыне»	1	Аудиторное	наблюдение

11				Регулирование конфликтов и решение межличностных вопросов. Игра «Мастер сборки»	1	Аудиторное	наблюдение
12				Тренинг «Методы решения проблем»	1	Аудиторное	наблюдение
13				Ролевая игра. Имитация реальных жизненных ситуаций	1	Аудиторное	наблюдение
14			Готовность к конкурсу и соревнованию	Теория подготовки к участию в крупных соревнованиях	1	Аудиторное	наблюдение
15				Игра «Экстремальное проектирование»	1	Аудиторное	наблюдение
16				Ознакомление с регламентом конкурсов и чемпионатов.	1	Аудиторное	наблюдение
17				Отработка сценариев выступлений и защиты проектов.	1	Аудиторное	наблюдение
18				Тренинг «Искусство презентации»	1	Аудиторное	наблюдение
19				Стратегии планирования и тайм-менеджмента.	1	Аудиторное	наблюдение
20				Метод «Помодоро». Техника «2 минуты»	1	Аудиторное	наблюдение
21				Основные принципы планирования. Техника «Три важных задачи».	1	Аудиторное	наблюдение
22				Метод «Ежедневных планов»	1	Аудиторное	наблюдение
23				Кейс «Мой день онлайн и оффлайн»	1	Аудиторное	наблюдение/ анализ решения кейсов
24				Игра «Робототехнический квест»	1	Аудиторное	наблюдение
25			Психологическое сопровождение	Методы снятия стресса и эмоциональной регуляции. Здоровье и дисциплина. Физическая активность. Дыхательные гимнастики. Позитивное мышление. Питание и режим сна.	1	Аудиторное	наблюдение
26				Арт-терапия. Свободное время и отдых. Общение. Техники прогрессивной мышечной релаксации.	1	Аудиторное	наблюдение
27				Медитация и практика внимательности. Организация времени и планирование. Упражнения.	1	Аудиторное/ внеаудиторное	наблюдение

28				Самооценка и уверенность в себе. Игра «Комплименты в кругу»	1	Аудиторное	наблюдение
29				Тренинг «Моя уникальность»	1	Аудиторное	наблюдение
30				Работа над ошибками: «Прощение ошибок»	1	Аудиторное	наблюдение
31				Трудности и стрессоустойчивость. Психологическая техника «Горячий стул»	1	Аудиторное	наблюдение
32				Тренинг «Конструктивная критика»	1	Аудиторное	наблюдение
33				Практическое занятие «Преодолей страх»	1	Аудиторное	наблюдение
34				Тренинг «Методы решения проблем».	1	Аудиторное	наблюдение
35				Игра «Что? Где? Когда?»	1	Аудиторное	наблюдение
36			Итоговое занятие	Подведение итогов. Рейтинг участия в конкурсах.	1	Аудиторное	Итоговый контроль/Рейтинг участия в конкурсах
			Итого		36		