

**Общество с ограниченной ответственностью «ЮМАКС»**

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом № 01-ОП от 24.08.2022 г.,

Генеральный директор ООО «Юмакс»

Мягков Михаил Юрьевич



**Дополнительная общеобразовательная программа**

**«Индивидуальное сопровождение»**

Москва 2022

## Оглавление

<i>Дополнительная общеобразовательная программа</i> .....	1
«Индивидуальное сопровождение».....	1
1. <i>Пояснительная записка.</i> .....	3
• <b>Общие положения</b> .....	3
• <b>Востребованность программы</b> .....	3
• <b>Цели и задачи обучения</b> .....	4
• <b>Целевая аудитория и прием на обучение</b> .....	4
• <b>Форма и режим занятий</b> .....	4
2. <i>Учебный тематический план</i> .....	5
3. <i>Содержание Программы</i> .....	6
4. <i>Оценка результатов Программы и формы контроля.</i> .....	9
5. <i>Методическое обеспечение программы</i> .....	9
5.1. <i>Методические и учебные материалы</i> .....	9
5.2. <i>Учебно-материальная база</i> .....	10
6. <i>Литература</i> .....	10
6.1. <i>Для преподавателя</i> .....	10

## **1. Пояснительная записка.**

### **• Общие положения**

Представленная программа является дополнительной общеобразовательной программой. Программа «Индивидуальное сопровождение» является авторской, навыко-ориентированной. Данная программа разработана на основе оригинальных методик компании «Юмакс» разработанных в 2013 г., апробированных на протяжении 6 лет во многих учебных группах и являющихся результатом нескольких лет работ творческого коллектива компании «Юмакс». Программа «Индивидуальное сопровождение» рассчитана на 9 месяцев обучения. Учебные результаты программы носят социально-педагогический характер, что определяет ее направленность.

Реализация программы позволит развить навыки самоопределения у учащихся 10-11 классов общеобразовательной школы, а также развить навыки организации времени и управления стрессом, в рамках программы учащиеся научатся формировать свою стратегию поступления. Такая подготовка является чрезвычайно востребованной учащимися и родителями учащихся 10-11 классов.

Программа включает в себя следующие тематические и проверочные модули:

- 1. Навыки самоопределения*
- 2. Постановка целей*
- 3. Организация времени*
- 4. Правильный отдых*
- 5. Навыки управления стрессом*
- 6. Правила поступления*
- 7. Написание пробных экзаменов*
- 8. Выбор вузов для поступления*
- 9. Подача документов в вузы*

### **• Востребованность программы**

**Педагогическая целесообразность** программы дополнительного образования «Индивидуальное сопровождение» обусловлена тем, что у школьников не всегда есть доступ к инструментам самоопределения, а также актуальным правилам поступления. Также правила поступления ежегодно меняются и в каждом вузе могут быть свои особенности. Данная программа позволяет разобраться со всеми особенностями процесса поступления и сформировать свою собственную стратегию поступления в желаемый вуз.

Данная программа позволяет подростку приобрести уверенность и зафиксировать цель для подготовки к экзаменам в 11 кл, благодаря чему ученики более эффективно обучаются в выпускных классах, лучше сдают экзамены и в целом успешнее проходят этот период. Также формирование

личной стратегии поступления позволяет поступить в наиболее подходящий для учащегося вуз и сделать обучение в этом вузе более эффективным.

**Актуальность Программы** обусловлена тем, что экзамены сдают более 90% школьников и большинство из них испытывают трудности с самоопределением и формированием личной стратегии поступления. Это влияет на их мотивацию, уверенность и качество обучения, как в 11 кл, так и в дальнейшем в вузе.

- **Цели и задачи обучения**

**Цель Программы** - ознакомление учащегося с техниками самоопределения, ознакомление с актуальными правилами поступления, формирование личной стратегии поступления.

Для достижения этой цели в процессе реализации программы решаются следующие задачи:

- Знакомство с техниками самоопределения
- Знакомство с правилами поступления
- Знакомство с критериями выбора вуза
- Знакомство с инструментами оценки шансов на поступление в желаемые вузы
- Формирование и практическое применение индивидуальной стратегии поступления
- Знакомство с принципами целеполагания по системе SMART
- Знакомство с основными причинами проблем в организации времени
- Знакомство с техниками в сфере организации времени
- Знакомство с техниками в сфере управления стрессом
- Практическое применение подходящих подростку техник

- **Целевая аудитория и прием на обучение**

**Возраст учащихся:** Программа рассчитана на детей в возрасте от 16 до 18 лет, обучающихся в 10-11 классах общеобразовательной школы. В процессе обучения учитываются возрастные особенности детей – сформированность процессов восприятия, внимания, памяти, мышления и воображения. Опираясь на эти процессы, преподаватель программы формирует у обучающихся необходимые компетенции.

**Сроки реализации программы:** Программа «Индивидуальное сопровождение» рассчитана на 35,3 учебных часа. С учетом возможностей учеников заниматься дополнительно к основному образованию, она может быть реализована за 9 месяцев и за более короткий срок.

- **Форма и режим занятий**

Программа дополнительного образования рассчитана на 35,3 учебных часа. С учетом возможностей учеников заниматься дополнительно к основному образованию, она может быть реализована за 9 месяцев и за более короткий срок. Расписание занятий формируется с учетом занятости учащихся в общеобразовательной школе, проходят в послеобеденное время в рабочие дни и в утренние или дневные часы в выходные. Обучение представлено в формате онлайн. Данная система предполагает сочетание традиционных форм аудиторного обучения с элементами электронного обучения, в котором используются специальные информационные технологии, такие как компьютерная графика, аудио и видео, интерактивные элементы системы управления учебным процессом (Образовательная платформа MAXIMUM). Занятия в формате электронного обучения предполагают изучение теоретического материала и отработку практических заданий. Занятия проходят в индивидуальном формате и групповом формате. Продолжительность индивидуальных онлайн-консультаций 30 минут. Продолжительность групповых онлайн-занятий – 120 мин.

Самостоятельные занятия учеников (подготовка проекта) включают в себя применение полученных знаний и навыков.

Режим занятий:

1. Количество часов в неделю – не более 2 учебных часов;
2. Количество занятий в неделю – 1 раз в неделю или 1 раз в 2 недели;
3. Периодичность занятий – еженедельно или один раз в 2 недели
4. Начало занятий в рабочие дни с 16:00-19:00, в выходные с 11:00-14:00 и с 15:00-18:00.

## 2. Учебный тематический план

№ п/п	Тема	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
1	Навыки самоопределения и постановка целей	5,7	2,7	3	Экспертная оценка преподавателя
2	Правила поступления	4,2	2,7	1,5	Экспертная оценка преподавателя
3	Написание пробных экзаменов	16	-	16	Экспертная оценка преподавателя
4	Выбор вузов для поступления	2,25		2,25	Экспертная оценка преподавателя
5	Подача документов в вузы	1,3		1,3	Экспертная оценка преподавателя
6	Тайм-менеджмент и правильный отдых	3,75	-	3,75	Экспертная оценка преподавателя
7	Стресс-менеджмент	2,25	-	2,25	Экспертная оценка преподавателя
	Итого	35,3	5,3	30	

### **3. Содержание Программы**

#### **3.1. Навыки самоопределения и постановка целей.**

Раздел изучается в течение 5 занятий (одно групповое и четыре индивидуальных). Данный учебный модуль является базовым для освоения и изучается на первых занятиях курса. Основной его целью является получение учащимися базовых навыков для самоопределения и в частности постановки целей.

Учащиеся знакомятся с техниками, которые позволяют выявить предпочтения и склонности, знакомятся с понятием профессионально-значимых качеств и учатся соотносить собственные склонности и предпочтения с профессиями. Также учащиеся на курсе знакомятся с системой постановки целей по SMART. Specific — конкретный.

Measurable — измеримый.

Achievable — достижимый.

Relevant — актуальный, значимый.

Time bounded — ограниченный во времени.

Конкретика — это максимальная определенность цели.

Измеримость — это тот показатель, который поможет нам понять, что цель достигнута. Кроме этого, если у нас есть измеримый показатель, нам легче понимать на какой стадии мы находимся сейчас.

Достижимость крайне важный критерий при постановке цели. Если поставить перед собой нереалистичную цель, то уровень мотивации к ее достижению быстро скатится к 0.

Проверка на актуальность заключается в том, чтобы определить, чем эта цель актуальна лично для меня, в чем моя мотивация, и учитывать ее соответствие с моими состоянием и ситуацией в мире в настоящее время и в ближайшем будущем.

#### **3.2. Правила поступления**

Этой теме посвящено 3 встречи (1 групповая, две индивидуальных). Учащиеся знакомятся с актуальными правилами поступления, понятиями проходных и минимальных баллов, конкурсных списков, приоритетного и основного зачисления, дополнительными факторами, влияющими на поступление.

#### **3.3. Написание пробных экзаменов**

Для дальнейшего формирования стратегии поступления необходимо оценить текущий уровень знаний учащихся в формате ЕГЭ, поэтому в программе предусмотрено написание пробных экзаменов по выбранным предметам в онлайн формат на платформе. КИМы экзаменов составлены в соответствии с актуальными требованиями ФИПИ к формату и содержанию экзамена, а также проверяются квалифицированными преподавателями. Учащиеся получают оценку их текущего уровня знаний в баллах ЕГЭ.

### **3.4. Выбор вузов для поступления**

Т.к. для старшеклассников основной целью сдачи экзаменов является поступление в вуз, выбор этого вуза – важная составляющая на пути к успеху. Мы обсуждаем критерии выбора вуза, на что нужно опираться при выборе вуза.

С каждым учащимся обсуждаются его текущие результаты ЕГЭ и предпочтения относительно специальности или направления обучения и вузов для поступления. На основе этих данных формируется стратегия поступления, а именно список вузов, в которые учащемуся рекомендуется подавать документы.

Эта процедура повторяется дважды, первый раз стратегия формируется на основе предварительных результатов ЕГЭ. Затем после получения фактических баллов ЕГЭ, стратегия может быть скорректирована, и формируется финальный список вузов и специальностей, в которые учащемуся рекомендуется подавать документы.

### **3.5. Подача документов в вузы**

В рамках программы учащиеся знакомятся с правилами подачи документов и возможными форматами. Если в выбранные вузы доступен онлайн формат подачи документов, в рамках программы учащийся под руководством преподавателя подает документ в один из вузов, в соответствии с его стратегией поступления.

В рамках программы учащийся получает навыки работы с конкурсными списками и оценки шансов на поступления в желаемые вузы. На основе актуального положения в конкурсных списках в рамках стратегии поступления определяется, в какой вуз учащийся будет направлять оригиналы своих документов и согласие на зачисление. В рамках программы учащийся знакомится с правилами подачи согласия на зачисление.

### **3.6. Тайм-менеджмент и правильный отдых**

Раздел изучается в течение 5 занятий. На занятиях мы определяем проблему, которая мешает подростку успевать все, что он хочет, и выбираем подходящие техники для решения этой проблемы. Какие техники мы предлагаем:

Выделенные дни/время под активности

Для структурирования графика предлагаем подростку прописать все активности, которые у него есть и разбить их на дни недели более ли менее равномерно.

168 часов

Подростку предлагается посчитать, сколько часов у него уходит на все обязательные дела, которые нельзя отменить, и сколько у него по факту остается времени.

Баланс учебы/отдыха

Каждый день стоит выделять время на отдых, пусть даже небольшой, на занятия чем-то, что приносит удовольствие, чтобы восстановить ресурс. Даже при очень плотном графике в идеале необходим хотя бы один полный выходной, не посвященный учебе.

Надо помочь найти подростку время на это, возможно, воспользовавшись одним из инструментов выше.

#### Расстановка приоритетов

Подростку предлагается нарисовать колесо баланса, прописать все сферы/задачи, в которые подростку важно погружаться сейчас, проранжировать все написанное в порядке важности сейчас в ближайшее время до экзаменов. Далее в зависимости от приоритетности пункта можно выделять на него больше или меньше времени.

#### Малые шаги

Нужно разделить большой процесс на маленькие шаги. К примеру, нужно повторить весь материал к экзамену. Повторить весь материал – звучит очень объемно, и подростку эта задача может казаться совершенно неподъемной. Оцениваем, сколько тем нужно повторить, делим это количество тем на количество оставшихся дней и приступаем к плану.

И другие практики.

### 3.7. Стресс-менеджмент

Раздел изучается в течение 3 занятий. На этих занятиях мы обсуждаем, как проявляется стресс, обсуждаем такие базовые правила работы со стрессом, как:

- нормализация сна
- наличие физической активности
- грамотный тайм-менеджмент
- умение отдыхать и расслабляться, соблюдение w&l balance

Затем мы обсуждаем возможные причины стресса и инструменты работы с ним. Дыхательные упражнения:

- Диафрагмальное дыхание
- Вверх по радуге.
- Дыхание по квадрату.
- Равное дыхание.

Визуализация:

- Ладошка стресса.
- Стирание стрессовой ситуации.
- Мыльные пузыри.
- Вообрази успех.
- Нарисуй свою эмоцию.

Переключение на реальный опыт:

- Остановка внутреннего диалога.
- Умение наслаждаться успехом.
- Техника одной победы
- Похвальный лист.
- Дневник эмоций.
- Выделение времени для переживаний.
- Возврат к цели.
- Определение сферы своей компетенции.
- Анализ поражений.
- Прагматизация стресса.
- Ошибки в моей жизни.

Остановка стресса в моменте

- Заземление.
- Точка опоры.
- Разбивание задачи.

#### **4. Оценка результатов Программы и формы контроля.**

Предполагается, что ученики, успешно прошедшие дополнительную общеобразовательную программу «Индивидуальное сопровождение» изучают техники для самоопределения, знакомятся с критериями выбора вузов, правила поступления и формируют свою стратегию поступления.

В процессе реализации Программы учащиеся пробуют различные техники, учатся рефлексировать и оценивать эффект примененных инструментов.

Итоговые результаты Программы оцениваются через реализацию сформированной стратегии поступления с учетом полученных результатов ЕГЭ.

#### **5. Методическое обеспечение программы**

##### **5.1. Методические и учебные материалы**

Каждое занятие Программы описано в методическом пособии для преподавателей. Общий алгоритм проведения занятий состоит из нескольких этапов:

- постановка целей урока, описание того, что учащиеся должны достигнуть в результате урока;
- указание на место урока и его функции в общей системе изучения основ веб-разработки;

- демонстрационное решение типовых (модельных) заданий по теме урока, с выделением алгоритма решений такого рода задач;
- закрепление у учащихся сформулированного алгоритма, апробация его на решении реальных примеров.

## **5.2. Учебно-материальная база**

Для реализации программы необходимо то же оборудование, что и для ведения учебного процесса в среднем общем образовании – доска для работы маркерами и набор маркеров, проектор, экран, стационарный компьютер или ноутбук, школьные парты. Программа реализуется в формате онлайн.

В качестве учебных пособий используются материалы, разработанные компанией ООО «Юмакс». Это методические материалы для преподавателей.

## **6. Литература**

### **6.1. Для преподавателя**

1. Методические материалы к занятия Программа сопровождения подростков: индивидуальное сопровождение. М.: издание ООО «Юмакс», 2021 – 2022 гг.