

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Центр опережающей
профессиональной подготовки

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по дополнительному
образованию
ФГБОУ ВО Ставропольский ГАУ,
профессор



О.М. Лисова

« 6 » апреля 2026 г.

Категория обучающихся:
руководители, специалисты, научно-педагогические работники, аспиранты, магистранты, а также все желающие, нуждающиеся в совершенствовании навыков публичных выступлений, самопрезентации и развития памяти.

Дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации
«Техника публичных выступлений. Ораторское мастерство»

г. Ставрополь, 2026 год

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Техника публичных выступлений. Ораторское мастерство» рассмотрена и утверждена учебно-методической комиссией Центра опережающей профессиональной подготовки (протокол № ____ от _____ 20__ г.).

Нормативные правовые основания разработки программы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

- требования профессиональных стандартов в части необходимости непрерывного повышения квалификации специалистов, совершенствования коммуникативных и когнитивных компетенций.

Трудоемкость (час)

Контактные, из них:	12
- Лекции	4
- Практические, лабораторные и семинарские занятия	6
- Стажировка (если программа полностью в форме стажировки)	-
Самостоятельная работа слушателей	4
Итоговая аттестация	2
ВСЕГО:	16

Пояснительная записка

Успешная профессиональная деятельность в современном мире требует не только глубоких предметных знаний, но и развитых навыков публичных выступлений, эффективной самопрезентации, управления вниманием аудитории и работы с большими объёмами информации. Программа направлена на формирование у слушателей практических компетенций в области ораторского искусства, мнемотехники (запоминание чисел, дат, формул, текстов, иностранных слов) и нейрокогнитивных технологий (нейропластичность, концентрация внимания).

Особое внимание уделяется преодолению страха публичных выступлений, развитию вербальной и невербальной коммуникации, структурированию речи, аргументации, сторителлингу, а также методам активного вовлечения аудитории и ответам на сложные вопросы. Программа включает практические мини-дебаты, создание интеллект-карт и финальные выступления участников с получением обратной связи.

1. Цель реализации программы

Целью реализации Программы является совершенствование компетенций слушателей, необходимых для подготовки и проведения эффективных публичных выступлений, уверенной самопрезентации, быстрого запоминания информации и развития когнитивных способностей.

2. Планируемые результаты обучения (освоение компетенций)

Формируемые компетенции	Показатели освоения компетенции		
	Знания	Умения	Практический опыт
Способность эффективно выступать публично, управлять голосом и невербальным поведением, преодолевать страх сцены.	– основные законы ораторского искусства; – техники работы с голосом и дыханием; – принципы невербальной коммуникации; – методы преодоления тревоги.	– готовить и произносить структурированную речь; – использовать техники вовлечения аудитории; – отвечать на сложные вопросы; – проводить самопрезентацию.	– навыками публичного выступления; – опытом участия в мини-дебатах; – техниками сторителлинга.
Способность применять методы мнемотехники для запоминания чисел, дат, формул, текстов и иностранных слов.	– методы кодировки информации; – принцип «дворец памяти» (метод Цицерона); – фонетические ассоциации;	– запоминать большие объёмы информации; – создавать интеллект-карты; – использовать ассоциативные ряды.	– владением мнемотехниками для профессиональных задач; – опытом структурирования

Формируемые компетенции	Показатели освоения компетенции		
	Знания	Умения	Практический опыт
	– технологию интеллект-карт (mind map).		информации с помощью mind map.
Способность развивать нейропластичность и концентрацию внимания для повышения эффективности обучения и работы.	– понятие нейропластичности; – методы тренировки внимания; – когнитивные упражнения.	– применять упражнения для развития концентрации; – оценивать собственные когнитивные ресурсы.	– опытом использования нейрокогнитивных техник в повседневной деятельности.
Способность эффективно выступать публично, управлять голосом и невербальным поведением, преодолевать страх сцены.	– основные законы ораторского искусства; – техники работы с голосом и дыханием; – принципы невербальной коммуникации; – методы преодоления тревоги.	– готовить и произносить структурированную речь; – использовать техники вовлечения аудитории; – отвечать на сложные вопросы; – проводить самопрезентацию.	– навыками публичного выступления; – опытом участия в мини-дебатах; – техниками сторителлинга.

3. Учебный план
дополнительной профессиональной программы повышения
квалификации «Техника публичных выступлений. Ораторское
мастерство»

Категория слушателей: руководители, специалисты, научно-педагогические работники, аспиранты, магистранты, все желающие.

Срок обучения: 16 часов

Форма обучения: очная.

№ п/п	Наименование разделов / модулей / тем	Всего (час)	Лекции	Практические занятия, лабораторные, семинары	Дистанционное обучение (в том числе)		СРС	Промежуточная / Итоговая аттестация
					Лекции	Практические занятия, лабораторные, семинары		
1.	Тема 1. Основы публичного выступления и самопрезентация	3	1	2			–	–
2.	Тема 2. Структура речи, аргументация, сторителлинг, работа с аудиторией	4	1	2			1	–
3.	Тема 3. Мнемоника для чисел, дат и формул. Метод «дворец памяти»	3	1	1			1	–
4.	Тема 4. Мнемоника для текстов и иностранных слов. Интеллект-карты	2	1	–			1	–
5.	Тема 5. Нейропластичность, концентрация внимания	2	–	1			1	–
	Итоговая аттестация – зачет	2	–	–			–	2
	Итого:	16	4	6			4	2

3.1. Учебно-тематический план
дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Техника публичных выступлений. Ораторское мастерство»

№ п/п	Наименование разделов / модулей / тем	Всего (час)	Лекции	Практические занятия, лабораторные, семинары	Дистанционное обучение (в том числе)		СРС	Промежуточная / Итоговая аттестация
					Лекции	Практические занятия, лабораторные, семинары		
1.	Тема 1. Основы публичного выступления и самопрезентация	3	1	2			–	–
2.	Тема 2. Структура речи, аргументация, сторителлинг, работа с аудиторией	4	1	2			1	–
3.	Тема 3. Мнемоника для чисел, дат и формул. Метод «дворец памяти»	3	1	1			1	–
4.	Тема 4. Мнемоника для текстов и иностранных слов. Интеллект-карты	2	1	–			1	–
5.	Тема 5. Нейропластичность, концентрация внимания	2	–	1			1	–
	Итоговая аттестация – зачет	2	–	–			–	2
	Итого:	16	4	6			4	2

3.2. Учебная программа
дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Техника публичных выступлений. Ораторское мастерство»

Тема 1. Основы публичного выступления и самопрезентация

Психология публичного выступления. Преодоление страха сцены. Причины страха, физиологические проявления. Техники релаксации, позитивная визуализация, дыхательные практики. Формирование уверенности.

Практическое занятие: работа с голосом. Дыхательные упражнения (диафрагмальное дыхание). Упражнения на дикцию, темп, громкость, интонационную выразительность. Разминка голосового аппарата.

Практическое занятие: невербальная коммуникация и самопрезентация. Жесты, поза, зрительный контакт, мимика. Самопрезентация «30 секунд о себе» с видеоанализом.

Тема 2. Структура речи, аргументация, сторителлинг, работа с аудиторией

Структура убедительной речи. Вступление (крючки, захват внимания), основная часть (логические блоки), заключение (резюме, призыв к действию). Правила аргументации: факты, примеры, авторитеты.

Практическое занятие: техники вовлечения аудитории, ответы на сложные вопросы. Работа с возражениями, техника «да, и...», эмпатия. Проведение мини-дебатов на профессиональные темы.

Самостоятельная работа. Подготовка короткого выступления (3–4 мин) с использованием сторителлинга (личная история или кейс).

Тема 3. Мнемоника для чисел, дат и формул. Метод «дворец памяти»

Принципы мнемотехники. Методы кодировки чисел и дат. Система «цифра-образ» (от 0 до 9). Фонетические ассоциации (например, 35 – «пилот»). Запоминание исторических дат, формул.

Практическое занятие: метод Цицерона («дворец памяти»). Создание мысленных локаций, размещение образов. Запоминание последовательностей (списки, алгоритмы, формулы).

Самостоятельная работа. Тренировка запоминания 20 чисел/дат, проверка через 1 час.

Тема 4. Мнемоника для текстов и иностранных слов. Интеллект-карты

Запоминание текстов и иностранных слов. Метод ключевых слов, смысловые цепочки, создание историй. Фонетические ассоциации для иностранных слов (например, «weather» – «ветер»).

Интеллект-карты (mind map). * Правила построения: центральный образ, ветви, ключевые слова, цвет, рисунки. Создание интеллект-карты для структурирования выступления или учебного материала (самостоятельно).

Тема 5. Пейропластичность, концентрация внимания

Практическое занятие: упражнения на развитие концентрации. Метод «Помодоро», таблицы Шульте, упражнения на переключение внимания. Понятие нейропластичности: как мозг меняется под влиянием тренировок.

Самостоятельная работа. Выполнение ежедневных когнитивных упражнений (5–10 минут в день). Ведение дневника концентрации.

Итоговая аттестация – зачет

Финальные выступления участников. Каждый слушатель представляет подготовленное выступление (5–7 мин) на свободную тему (можно использовать сторителлинг, аргументацию, мнемотехники). После выступления – обратная связь от преподавателя и группы по критериям: структура, голос, контакт с аудиторией, убедительность, креативность. Оценка «зачтено» выставляется при успешном выступлении и демонстрации освоенных навыков.

4. Организационно-педагогические условия

К проведению занятий по программе допускаются преподаватели, имеющие опыт в области ораторского искусства, психологии коммуникации,

мнемотехники и когнитивной психологии, а также приглашённые тренеры по публичным выступлениям.

4.1. Материально-технические условия реализации программы

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория для тренингов (с возможностью перестановки стульев)	Лекции, практические занятия	Мультимедийный проектор, экран, флипчарт, маркеры, видеочамера для записи выступлений, микрофон
Компьютерный класс (при необходимости)	Самостоятельная работа, создание mind map	Компьютеры с доступом в Интернет, ПО для создания интеллект-карт (XMind, FreeMind или онлайн-сервисы)

4.2. Календарный учебный график

Период обучения (дни)	Формат	Наименование модуля (раздела, темы)
День 1	Очный	Темы 1–2: основы выступления, голос, невербалика, самопрезентация, структура речи, аргументация. Самостоятельное задание: подготовиться к мини-дебатам.
День 2	Очный	Темы 3–4: сторителлинг, вовлечение аудитории, мини-дебаты; мнемоника для чисел, дат, метод Цицерона; мнемоника для текстов/слов, интеллект-карты (создание дома).
День 3	Очный	Тема 5: нейропластичность, концентрация внимания (2 ч). Итоговая аттестация (2 ч): финальные выступления, обратная связь.

Точный порядок реализации модулей определяется в расписании занятий. |

5. Учебно-методическое обеспечение программы

№ п/п	Наименование модулей / тем	Учебно-методическое обеспечение
1.	Тема 1. Основы публичного выступления	– Карнеги Д. Как выработать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично. – Видеолекции по технике речи.
2.	Тема 2. Структура речи, аргументация, сторителлинг	– Хит Д. Сторителлинг: как использовать силу историй. – Практикум по дебатам (методичка).
3.	Тема 3. Мнемоника для чисел, дат, формул	– Аткинсон Р. Память и тренировка. – Метод Цицерона: инструкция.
4.	Тема 4. Мнемоника для текстов, интеллект-карты	– Бьюзен Т. Интеллект-карты. – Руководство по фонетическим ассоциациям.

№ п/п	Наименование модулей / тем	Учебно-методическое обеспечение
5.	Тема 5. Нейропластичность, концентрация внимания	– Дойдж Н. Пластичность мозга. – Таблицы Шульте (тренажёры).

6. Оценка качества освоения программы

6.1. Форма аттестации

Итоговая аттестация проводится в форме зачёта (публичное выступление с обратной связью). Слушатель демонстрирует навыки, полученные в ходе обучения: структурированную речь, уверенную подачу, использование сторителлинга или аргументации, управление голосом и невербальным поведением.


6.2. Оценочные средства (примерные вопросы и задания)

1. Какие техники помогают преодолеть страх перед выступлением?
2. Назовите основные элементы структуры убедительной речи.
3. Как отвечать на сложные вопросы аудитории? Приведите алгоритм.
4. Опишите метод «дворец памяти». Как его применить для запоминания формулы?
5. Чем интеллект-карта отличается от обычного конспекта?
6. Какие упражнения развивают концентрацию внимания?

7. Список рекомендуемой литературы

1. Карнеги Д. Как выработать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично. – М.: Попурри, 2020.
2. Аткинсон Р. Память и тренировка. – М.: АСТ, 2018.
3. Бьюзен Т. Интеллект-карты. Полное руководство по мощному инструменту мышления. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.
4. Дойдж Н. Пластичность мозга. Потрясающие факты о том, как мысли способны менять структуру и функции нашего мозга. – М.: Эксмо, 2021.
5. Хит Д., Хит Ч. Сторителлинг: как использовать силу историй. – М.: Альпина Паблишер, 2020.
6. Стэнфордский университет. Упражнения для развития концентрации (таблицы Шульте) – электронный ресурс.

Составители программы:

Зам. директора ИДПО, доцент  А.В. Панкратов

Специалист по УМР ФПК ИДПО  О.П. Григорьева