ЦЕНТРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДЕНА

Приказом ректора
АНО ВО «Центральный университет»
от «02» июня 2026 г. № 0602.37

Рабочая программа дисциплины (модуля)
«Гибкие навыки»
дополнительной профессиональной программы –
программы профессиональной переподготовки
«Проектирование человеческого опыта (Human Experience Design)»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0215B0C000D1B3FEB44A37EE631E0C27D4
Владелец: Ивашкевич Евгений Васильевич
Действителен: с 13.01.2026 до 13.04.2027

Электронный документ

Москва
2026

Содержание

1. **Краткая характеристика дисциплины (модуля)** 3
2. **Тематический план** 4
3. **Содержание дисциплины (модуля)** 4
4. **Учебно-методическое обеспечение** 5
5. **Материально-техническое обеспечение** 5
6. **Методические и оценочные материалы** 7

1. Краткая характеристика дисциплины (модуля)

Изучение дисциплины (модуля) «Гибкие навыки» позволяет развить навыки убедительной и структурированной коммуникации, повысить способность удерживать внимание аудитории и усиливать влияние своих идей в профессиональной и академической среде. Также освоение гибких навыков позволяет укрепить уверенность в публичных выступлениях и научиться эффективно управлять собственным эмоциональным состоянием.

Дисциплина (модуль) изучается в 1 и 2 семестрах. Данная программа предназначена для 2-го семестра.

Цель изучения дисциплины (модуля): сформировать у обучающихся гибкие коммуникативные навыки, обеспечивающие создание структурированных, выразительных и убедительных публичных выступлений с осознанным управлением вниманием аудитории и собственным состоянием.

Задачи изучения дисциплины (модуля):

- изучить элементы классической структуры истории и правила построения сюжета как основы логичного и эмоционально вовлекающего выступления;
- освоить приёмы начала выступления, введения драматургии, персонажей и деталей, усиливающих выразительность и убедительность речи;
- развить умение структурировать информацию, создавать напряжение в рассказе и направлять внимание аудитории на ключевые смысловые акценты;
- сформировать навыки управления дыханием, голосом, интонацией, ритмом и невербальной коммуникацией для повышения эффективности публичного взаимодействия;
- научиться применять методику «отсечения лишнего», усиливать значимость сообщения для слушателя и контролировать собственное эмоциональное состояние в процессе выступления.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

знать:

- элементы классической структуры истории, правила создания сюжета;
- как начинать выступление, вводить драму, детали и персонажей, применять ораторские приёмы;
- механику работы дыхания, интонации и принципы невербальной коммуникации.

уметь:

- выстраивать сценарий выступлений, структурировать информацию, делать рассказ живым и запоминающимся;
- создавать напряжение в рассказе и направлять фокус внимания аудитории на важные элементы;
- удерживать внимание, эффективно взаимодействовать с аудиторией и комфортно чувствовать себя во время выступления;
- использовать ритм, голос и движение как инструменты убеждения;
- практически применять полученные знания с учетом своих сильных сторон и целей конкретного выступления.

владеть:

- методикой «отсечения лишнего» для фокусировки на главном сообщении;
- навыком усиления значимости сообщения для слушателя;
- техниками контроля эмоционального состояния и снятия зажимов.

2. Тематический план

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Трудоемкость, академические часы				ТКУ (текущий контроль успеваемости)
		Очная форма				
		Аудиторная работа		Контроль	Самостоятельная работа	
		Лекции	Семинары (практические занятия)			
1	Структура истории		7		12	Аудиторная работа
2	Вовлечение аудитории		7		12	Аудиторная работа
3	Взаимодействие с аудиторией		7		12	Аудиторная работа
4	Практика выступлений		7		12	Аудиторная работа
	Зачет					
	Итого:		***28***		***48***	
Объем дисциплины (модуля) (в ак. ч.)		***76***				
Объем дисциплины (модуля) (в зач. ед.)		***2***				

3. Содержание дисциплины (модуля)

№п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание дисциплины (модуля) по темам
1	Структура истории	Сторителинг как инструмент коммуникаций, базовая структура истории. 7 этапов коммуникации. Коммуникация как сделка.
2	Вовлечение аудитории	Развитие сюжета и управление вниманием аудитории. Драматизация сюжета. Сообщение как ценность, усиление значимости для аудитории, важных для рассказчика элементов.
3	Взаимодействие с аудиторией	Управление своими ресурсами перед аудиторей: голос, движение, эмоциональное состояние. Управление своими ресурсами перед аудиторей: дыхание, интонация, ритм.
4	Практика выступлений	Разбор частых ошибок и примеров кейсов слушателей.

4. Учебно-методическое обеспечение

Университет располагает полным набором лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, включая продукты отечественного производства.

Каждый слушатель в течение всего периода обучения получает индивидуальный неограниченный доступ к электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде университета. Эти системы предоставляют возможность доступа к ресурсам из любой точки, где есть подключение к сети Интернет, как на территории университета, так и за его пределами.

Слушателям обеспечен удаленный доступ к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Основная литература:

1. Корниенко, В. И. Командообразование : учебник для вузов / В. И. Корниенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14723-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/568047.

2. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/562959.

Дополнительная литература:

1. Ильин, В. А. Психология лидерства : учебник для вузов / В. А. Ильин. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 311 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01559-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560347.

2. Коноваленко, М. Ю. Теория коммуникации : учебник для вузов / М. Ю. Коноваленко, В. А. Коноваленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 415 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00428-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/559816.

5. Материально-техническое обеспечение

Университет располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом.

Помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского (практического) типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Изучение дисциплины (модуля) обеспечивается в учебных аудиториях, оснащенных:

— столами и стульями;

— компьютерной техникой;

— механическими калькуляторами;

— специализированным оборудованием, включая демонстрационное оборудование.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, в том числе приспособленные для использования инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Обучающимся предоставляется доступ (в том числе удаленный) к ресурсам информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», электронным ресурсам (в том числе электронным библиотечным системам, современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам):

№	Наименование портала (издания, курса, документа)	Ссылка
1.	Научная электронная библиотека elibrary.ru библиотека	https://elibrary.ru/defaultx.asp
2.	База данных для IT-специалистов	https://habr.com
3.	База данных ScienceDirect	https://www.sciencedirect.com
4.	Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации	https://minobrnauki.gov.ru/
5.	Федеральный портал «Российское образование"	https://www.edu.ru/
6.	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"	http://window.edu.ru/
7.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	http://school-collection.edu.ru/
8.	Федеральный центр информационно - образовательных ресурсов	http://fcior.edu.ru/

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Наименование ПО	Производство	Лицензионное / свободно распространяемое
Операционные системы:		
Microsoft Imagine (Windows Client, Server)	зарубежное	лицензионное
Браузеры:		
Яндекс.Браузер	отечественное	свободно распространяемое
Google Chrome	зарубежное	свободно распространяемое
Офисные приложения:		
Microsoft Imagine (Visio, OneNote)	зарубежное	лицензионное
TeXstudio	зарубежное	свободно распространяемое
Adobe Acrobat Reader	зарубежное	свободно распространяемое
Программное обеспечение для планирования и учета времени:		
Toggle app	зарубежное	свободно распространяемое
Системы управления проектами:		
Microsoft Imagine (Project)	зарубежное	лицензионное
Системы управления базами данных:		
Microsoft Imagine (SQL Server)	зарубежное	лицензионное
Системы резервного копирования (backup):		
Acronis Backup Advanced for HyperV	зарубежное	лицензионное
Справочно-правовые системы:		

КонсультантПлюс: справочно-правовая система	отечественное	лицензионное
Средства антивирусной защиты:		
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный Russian Edition	отечественное	лицензионное
Среды разработки:		
Visual Studio Code	зарубежное	свободно распространяемое
Bash (Unix shell)	зарубежное	свободно распространяемое
Anaconda	зарубежное	свободно распространяемое
Robotic Operating System	зарубежное	свободно распространяемое
CopelliaSim	зарубежное	свободно распространяемое
Google Colaboratory	зарубежное	свободно распространяемое
Пакеты программных средств и библиотек:		
AutoPsy	зарубежное	свободно распространяемое
Interactive Disassembler (IDA)	зарубежное	свободно распространяемое
Системы управления библиографической информацией:		
Zotero	зарубежное	свободно распространяемое
Сервисы и службы:		
Bind	зарубежное	свободно распространяемое
Docker	зарубежное	свободно распространяемое

6. Методические и оценочные материалы

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

В процессе изучения дисциплины (модуля) «Гибкие навыки» в рамках текущего контроля успеваемости используются такие виды учебной работы, как семинары, аудиторная работа, а также различные виды самостоятельной работы обучающихся по заданию преподавателя, направленные на развитие навыков профессиональной лексики, закрепление практических профессиональных компетенций, поощрение инициатив.

Семинар — это форма учебной деятельности, проводимая в учебном заведении под руководством преподавателя, где слушатели активно участвуют в обсуждениях, практических заданиях и других формах взаимодействия.

Для успешной подготовки к семинару рекомендуется заранее ознакомиться с темой занятия и основными материалами, чтобы иметь возможность активно участвовать в обсуждении. Также полезно подготовить вопросы и идеи для обсуждения, что поможет глубже понять материал и продемонстрировать заинтересованность.

Аудиторная работа – активная работа слушателя на семинаре, его ответы на вопросы преподавателя и участие в дискуссии.

Для успешного участия в семинаре слушателям рекомендуется заранее ознакомиться с темой обсуждения, прочитать необходимые материалы и подготовить вопросы. Важно активно слушать и вовлекаться в дискуссию, высказывая свои мнения и аргументируя их. При ответах на вопросы преподавателя стоит быть уверенным, четким и логичным, опираясь на изученный материал. Также полезно поддерживать диалог с однокурсниками, чтобы обогатить обсуждение и расширить свои знания.

Самостоятельная работа – работа слушателей, направленная на углубленное изучение отдельных тем и вопросов учебной дисциплины (модуля).

В процессе самостоятельной работы слушатели взаимодействуют с рекомендованными материалами при минимальном участии преподавателя. Задачи слушателя включают работу с конспектами лекций (обработка текста), повторное изучение

учебных материалов планов и тезисов ответов, изучение дополнительных тем, выполнение учебно-исследовательских заданий и другое.

Система оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Оценивание уровня учебных достижений обучающихся по дисциплине (модулю) осуществляется в виде текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) осуществляется в форме ***зачета***.

Для оценивания текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации используется десятибалльная шкала оценивания, которая соотносится с традиционной пятибалльной шкалой следующим образом, если иное не указано в силлабусе дисциплины:

Десятибалльная оценка	**Пятибалльная оценка**	**Оценка за зачет**	**Общая характеристика результата обучения по дисциплине (модулю)**
10	Отлично	Зачтено	Слушатель полностью владеет знаниями, изложенными в рабочей программе, и глубоко осмысляет дисциплину. Он самостоятельно и логически последовательно отвечает на все вопросы, акцентируя внимание на наиболее важном. Умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделяя ключевые моменты и устанавливая причинно-следственные связи. Четко формулирует ответы, уверенно интерпретирует результаты анализов и других исследований, а также решает сложные задачи. Слушатель хорошо знаком с методами исследования, необходимыми для практической деятельности, и умеет связывать теоретические аспекты дисциплины (модуля) с практическими задачами.
9	Отлично	Зачтено	
8	Отлично	Зачтено	
7	Хорошо	Зачтено	Слушатель обладает знаниями предмета почти в полном объеме рабочей программы и самостоятельно, логически последовательно и всесторонне отвечает на все вопросы, акцентируя внимание на наиболее значимых моментах. Он умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделяя его ключевые аспекты и устанавливая причинно-следственные связи. Формулирует свои ответы, уверенно
6	Хорошо	Зачтено	

Десятибалльная оценка	Пятибалльная оценка	Оценка за зачет	Общая характеристика результата обучения по дисциплине (модулю)
			интерпретирует результаты анализов и других исследований, а также решает сложные ситуационные задачи. Слушатель хорошо знаком с методами исследования, необходимыми для практической деятельности, и умеет связывать теоретические аспекты предмета с практическими задачами.
5	Удовлетворительно	Зачтено	Слушатель обладает базовыми знаниями по дисциплине, но испытывает трудности при самостоятельных ответах и использует неточные формулировки. В ходе ответов он допускает ошибки, касающиеся сути вопросов. Слушатель способен решать только самые простые задачи и владеет лишь минимальным набором методов исследования.
4	Удовлетворительно	Зачтено	
3	Не сдан	Не зачтено	Слушатель не овладел обязательным минимумом знаний по предмету и не может ответить на вопросы, даже если преподаватель задает дополнительные наводящие вопросы.

Дисциплина (модуль) «Гибкие навыки» оценивается следующим образом:

Активность	Вес	Количество	Описание
Аудиторная работа	100%	7	Активная работа слушателя на занятии

Формула расчёта итоговой оценки по дисциплине (модулю) «Гибкие навыки»: «1 × среднее за аудиторную работу».

Итоговая оценка по дисциплине (модулю) «Гибкие навыки» определяется как среднее арифметическое оценок, полученных за освоение дисциплины в 1 и 2 семестрах.

Текущий контроль успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Примерные вопросы для подготовки к занятиям

Примерные вопросы для подготовки к семинару по теме «Структура истории»

1. Что такое сторителлинг и почему он рассматривается как инструмент эффективной коммуникации?
2. Из каких элементов состоит классическая структура истории?
3. Какова роль конфликта в построении сюжета?
4. Что означает принцип «коммуникация как сделка»?
5. Какие этапы проходит сообщение от замысла до восприятия аудиторией?
6. Почему нарушение структуры истории снижает убедительность выступления?
7. В чём различие между фактом и интерпретацией в повествовании?

Примерные вопросы для подготовки к семинару по теме «Вовлечение аудитории»

1. Какие приёмы помогают удерживать внимание аудитории на протяжении всего выступления?
2. Как развивается сюжет, чтобы сохранить интерес слушателя?
3. Что такое драматизация и в каких случаях она усиливает сообщение?
4. Почему ценность сообщения должна быть очевидна для аудитории?
5. Как усилить значимость ключевой мысли выступления?
6. В чём разница между информированием и вовлечением?
7. Какие ошибки приводят к потере внимания слушателей?

Примерные вопросы для подготовки к семинару по теме «Взаимодействие с аудиторией»

1. Как эмоциональное состояние выступающего влияет на восприятие его речи?
2. Как голос может усиливать или ослаблять смысл сообщения?
3. Какие элементы невербальной коммуникации наиболее значимы в публичном выступлении?
4. Как дыхание связано с уверенностью и устойчивостью во время речи?
5. Как управлять ритмом и паузами для усиления эффекта?
6. Почему движение на сцене должно быть осознанным?
7. Какие техники помогают снизить волнение перед выступлением?

Примерные вопросы для подготовки к семинару по теме «Практика выступлений»

1. Какие типичные ошибки допускаются при построении публичного выступления?
2. Почему начало и завершение выступления особенно важны?
3. Как выявить избыточную информацию в тексте речи?
4. Какие критерии позволяют оценить успешность выступления?
5. Как давать конструктивную обратную связь одногруппникам?
6. Что помогает адаптировать выступление под конкретную аудиторию?
7. Какие личные сильные стороны можно использовать для усиления эффекта речи?