

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ  
СОСИНА ОЛЬГА НИКОЛАЕВНА**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Индивидуальный предприниматель

\_\_\_\_\_/Сосина О.Н.  
Приказ № 5 от «17» июня 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
дополнительная общеразвивающая программа**

**«УВЕРЕННАЯ РЕЧЬ НА КАМЕРУ»**

---

(наименование программы)

Возраст обучающихся - 12 лет и старше  
Нормативный срок обучения – 32 ч.  
Разработчик программы: Сосина О.Н.

**Лысково - 2025**

## Содержание программы

<b>№пп</b>	<b>Наименование разделов программы</b>	<b>Страница</b>
1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	5
3	Календарный учебный график	7
4	Рабочие программы модулей	8
5	Условия реализации программы	22
6	Формы контроля	25

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Дополнительная общеразвивающая программа «Уверенная речь на камеру»** (далее - программа) предназначена для слушателей курса «Уверенная речь на камеру» в рамках дополнительного образования и ориентирована на детей от 12 лет и взрослых.

Программа по виду образования – дополнительное образование, подвид – дополнительное образование детей и взрослых.

Направленность (профиль) программы – социально-гуманитарная.

**Новизна и актуальность** дополнительной образовательной программы «Уверенная речь на камеру» представляет собой актуальный и инновационный подход к развитию коммуникативных навыков в условиях современного информационного общества. В условиях стремительного роста цифровых технологий и увеличения значимости видеоконтента, умение уверенно и эффективно выступать перед камерой становится важным навыком как для профессионалов, так и для студентов. Программа направлена на преодоление страха публичных выступлений, развитие ораторского мастерства и навыков самопрезентации. Участники получают практические знания о правильной постановке речи, работе с жестами и мимикой, а также о том, как создавать контент для различных платформ. Актуальность данной программы также обусловлена потребностью в высококвалифицированных специалистах, способных донести свои идеи до аудитории в условиях постоянного информационного потока. Таким образом, программа «Уверенная речь на камеру» отвечает на вызовы времени и способствует формированию уверенных, грамотных и харизматичных коммуникаторов.

### **Нормативно-правовая база программы**

Программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

Приказа Министерства образования и науки РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

**Цель данной программы** заключается в развитии у участников навыков уверенного публичного выступления и самопрезентации, преодолении страха перед камерой, а также в обучении эффективным техникам коммуникации и созданию контента для различных цифровых платформ, что позволяет им уверенно донести свои идеи до аудитории в условиях современного информационного общества.

### **Обучающие задачи:**

1. Освоение основ публичного выступления и самопрезентации.

2. Изучение техник работы с камерой и создания контента.
3. Развитие навыков структурирования и оформления мысли для эффективной передачи информации.
4. Обучение основам невербальной коммуникации и управлению голосом.
5. Практика использования различных форматов видео-контента (вебинары, презентации, интервью).

**Развивающие задачи:**

1. Формирование уверенности в себе и преодоление страха перед камерой.
2. Развитие критического мышления и способности к самоанализу при оценке собственных выступлений.
3. Стимулирование креативности в создании контента и поиске оригинальных подходов к подаче информации.
4. Укрепление навыков командной работы через совместные проекты и обсуждения.
5. Развитие эмоционального интеллекта и способности понимать аудиторию.

**Воспитательные задачи:**

1. Формирование уважительного отношения к аудитории и умения учитывать её интересы.
2. Воспитание ответственности за качество представляемой информации и контента.
3. Поддержка культуры обратной связи и конструктивной критики среди участников.
4. Укрепление навыков активного слушания и эмпатии в коммуникации.
5. Воспитание уверенности в своих силах и стремления к постоянному самосовершенствованию.

Эти задачи помогут создать полноценную программу, направленную на развитие участников в разных аспектах публичного выступления и самопрезентации.

**Адресат программы:** программа рассчитана на детей от 12 лет и взрослых.

**Нормативный срок обучения** – 32 часа.

**Форма обучения** – заочная с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Обучение проходит онлайн, дистанционно на обучающей платформе Геткурс.

**Форма занятий** – индивидуальная и групповая (в группе до 10 человек).

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)	Всего часов	Форма промежуточной аттестации
1	Вступление	1	
2	Модуль 1. Работа на камеру	15	Проверка домашнего задания
3	Модуль 2. Общение	16	Проверка домашнего задания
	Всего	32	

### 2.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)	Всего часов	В том числе			Форма промежуточной аттестации
			Теория	Практика	Промежу- точная аттестация	
1.	Вступление	1	0,1	0,9		-
	Модуль 1. Работа на камеру					
2.	Как стать лидером мнений	2	0,2	0,8	1	Проверка домашнего задания
3.	Как выработать авторитетный голос	3	0,6	1,4	1	Проверка домашнего задания

4.	Интонарование речи. То, чем владеют все мастера слова	2	0,2	0,8	1	Проверка домашнего задания
5.	Уверенная работа на камеру. Советы для создателей контента	2	0,3	0,7	1	Проверка домашнего задания
6.	Структура текста	2	0,3	0,7	1	Проверка домашнего задания
7.	Эмоция в кадре	2	0,3	0,7	1	Проверка домашнего задания
8.	Страх. Как не бояться камеры	2	0,3	0,7	1	Проверка домашнего задания
Модуль 2. Общение						
9.	Невербальное общение. Мимика и жесты	2	0,3	0,7	1	Проверка домашнего задания
10.	Избавление от мусора в речи	2	0,2	0,8	1	Проверка домашнего задания
11.	Словарный запас	2	0,2	0,8	1	Проверка домашнего задания
12.	Где брать идеи	2	0,2	0,8	1	Проверка домашнего задания
13.	Импровизация в кадре	2	0,2	0,8	1	Проверка домашнего задания
14.	Интервью	2	0,3	0,7	1	Проверка домашнего задания

15.	Самопрезентация и презентация услуги	2	0,2	0,8	1	Проверка домашнего задания
16.	Как добиться того, чтобы тебя смотрели	2	0,3	0,7	1	Проверка домашнего задания
	ИТОГО	32	4,2	12,8	15	

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	6
2	Количество учебных дней	12
3	Количество учебных часов в неделю	6
4	Количество учебных часов	32
5	Начало занятий	По мере комплектования групп
6	Выходные дни	Суббота, воскресенье, праздничные дни
7	Сроки промежуточной аттестации	После каждого модуля

## 4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ МОДУЛЕЙ

### 1. Вступление

Как сделать видеоблог более популярным, а работу в кадре профессиональной?

Нужно тренировать речь, содержание и подачу. Это один из основных навыков хорошего ведущего и блогера. И я знаю многих людей, которые только мечтают создать свой канал, но боятся начать из-за отсутствия навыка красивой речи.

### Модуль 1. Работа на камеру

### 2. Как стать лидером мнений

Чек-лист урока:

- Чтобы заслужить любовь зрителя и стать лидером мнений, нужно нести ценность
- Пять кнопок внимания зрителя:
- Я слушаю, если говорят про меня, говорят нужные мне вещи, говорят что-то новое и удивительное, меня развлекают, либо говорит авторитет
- С хорошей подачей зайдет абсолютно любая тема
- Не всё, что снято, должно быть просмотренным, не снимайте ради того, чтобы снимать, займитесь тщательной подготовкой
- Говорить надо коротко, весело и понятно
- Не надо снимать всё обо всём, помните о миссии своего канала
- Вам нужен опыт, снимайтесь чаще и используйте любой шанс, чтобы засветиться в кадре.

Задание: Проверить свой канал по пяти кнопкам внимания. Подкорректировать тексты ближайших съёмок под задачи своей аудитории, нажав на все пять кнопок.

Ответить на вопросы: «Кому и сколько пользы принесет мой проект?», «От чего можно отказаться, а что наоборот, может зайти аудитории».

Если пока нет канала, то написать его миссию и план предположительных съёмок.

Отправить список в поле ответа на урок.

### 3. Как выработать авторитетный голос

Как правильно дышать диафрагмой, чтобы голос звучал мощно и уверенно. Как разминать речевой аппарат (губы, язык, челюсть) и выполнять артикуляционные упражнения для улучшения дикции. Рассматриваются важные аспекты: низкий тембр голоса, его мощность и управление интонацией. Урок включает практические упражнения, такие как произношение сложных звуковых сочетаний и скороговорок.

Чек-лист урока:



- Речь на камеру отличается от обычно речи в жизни. Дышим животом, прокачиваем диафрагму и разрабатываем артикуляцию
- Наши артикуляторы – это губы, язык и челюсть нужно обязательно разминать при помощи дикционных упражнений
- Голос чем ниже, тем привлекательнее
- В постановке голоса важна регулярность и постоянная практика.
- Авторитетный голос не может быть тихим
- В процессе речи участвует всё тело, а не только речевой аппарат
- Старые добрые скороговорки всё ещё используются для развития дикции.

Практические упражнения

Задание:

1. Начните говорить со своими близкими брюшным диафрагмальным дыханием. Если не получается стоя, то ложитесь на диван и пробуйте дышать животом. Все звуки набирают силу под желудком и потом выходят через открытый рот.

2. Возьмите все упражнения для дикции и тренируйте их до тех пор, пока не получится, а когда получится то запишите всё это на аудио. Прослушайте свой голос и поймите, что надо подправить.

3. Обязательное задание! Скороговорки можно проговорить уже на видео. Снимайте себя на телефон и говорите скороговорками так, будто изрекаете невероятно умные мысли.

#### **4. Интонирование речи. То, чем владеют все мастера слова.**

Как с помощью логических ударений и актерского мастерства сделать речь выразительной и эмоционально насыщенной. Вы узнаете, как менять смысл фразы, расставляя ударения на разные слова, и как использовать эмоции для придания речи глубины. Урок включает практические упражнения: чтение скороговорок в новостном формате, работа с разными эмоциями (тревога, радость, грусть, злость и др.) и визуализация образов для более яркой подачи.

Чек-лист урока:

- Чем здоровее и естественнее Вы выглядите в кадре, тем приятнее на Вас смотреть
- Вы можете искусственно вырабатывать в своём организме любую эмоцию для камеры
- Логические ударения в предложениях можно ставить абсолютно на любое слово, в зависимости от цели текста
- Для интонирования полезно соединять скороговорки в форму рассказа или новостей
- Красивое интонирование невозможно без подключения актерского мастерства
- Если Вы видите, о чём говорите, то и зритель увидит.

Практические упражнения

Упражнения на логическое ударение

Задание:

Записать три коротких вертикальных видео, где Вы расскажете свои свежие новости.

Это формат сторис. Задача работать на камеру максимально раскрашивая каждое слово. Подключите весь свой талант обаяния и глубину голоса. Сначала подготовьте текст на черновике, заранее отрепетируйте и только потом начинайте делать шокирующие новости. Как только снимете, сразу выкладывайте в свои социальные сети. Ссылки на видео нужно прикрепить в ответе на урок.

## **5. Уверенная работа на камеру. Советы для создателей контента.**

Как преодолеть страх перед камерой, говорить так, будто вы общаетесь с одним человеком, и быть искренним перед аудиторией. Вы узнаете о важности подготовки к съёмкам, регулярной практике и разных способах записи видео: импровизация, телесуфлёр, запись по частям, репортаж и лайф. Урок подчеркивает, что энергия, харизма и искренность — ключевые элементы успешного выступления.

Чек-лист урока:

- Говорим на камеру так, будто общаемся только с одним знакомым человеком
- По ту сторону экрана люди очень чувствуют страх, неуверенность и фальшь. Избавьтесь от этого
- Кроме основного блога записывайте много коротких видео в социальные сети, нам нужна ежедневная практика
- Есть несколько способов делать запись — импровизация, телесуфлёр, запись по абзацам, репортаж, лайф, закадровый голос, прямой эфир
- Подготовка к съёмкам уделяется гораздо больше времени, чем самим съёмкам
- Ваша энергия в кадре и личное обаяние решают многое

Задание:

Настройте свою видеокамеру (смартфон, планшет), поставьте свет. За камеру поставьте своего лучшего друга или человека, которому Вы доверяете и устройте видеопрезентацию своего канала. Информация для новых подписчиков.

Короткий план съёмки состоит из ответа на эти вопросы:

- кто я такой?
- для кого мой канал?
- какую цель несет мой канал?
- чего я хочу добиться?
- как лично я развиваюсь через создание этого канала?
- призыв к действию - что нужно сделать подписчикам, чтобы они тебя поддержали за искренность (подписаться, поставить лайк, написать коммент, рассказать друзьям и т.д.)?

Длительность этого видео около пяти минут. Если оно будет по-настоящему искренним, то его смело можно залить на канал и использовать для знакомства с новой аудиторией. Либо использовать его для социальных сетей, чтобы привлечь новых подписчиков.

Действуйте!

Секрет топовых блогеров - в количестве действий. Только регулярно создавая контент из месяца в месяц, из года в год, можно приобрести большую аудиторию подписчиков

## 6. Структура текста

Как писать планы и сценарии, которые будут понятны и интересны зрителю. Вы узнаете, чем устная речь отличается от письменной, как избежать перегруженности текста сложными конструкциями и терминами, а также как сделать речь ясной и выразительной.

Урок включает простую структуру текста: выход, приветствие, проблема, решение, результат и вывод. Также обсуждается важность использования личных историй, проверки фактов и естественности в подаче.

Чек-лист урока:

- Прежде, чем что-то снимать, надо написать план
- Хороший текст начинается с умения замечать то, что происходит вокруг
- Нельзя рассказать в одном видео все обо всем
- Устная и письменная речь – это два совершенно разных текста
- Первое требование к структуре текста – абсолютная ясность.

Говорим просто и коротко

- Если вы используете сложные терминологии, то сначала сделайте расшифровку, а потом употребляйте их в речи
- Используйте простую структуру текста, она состоит из выхода, приветствия, боли, решения, результата и вывода
- Внедряйте в текст личные истории, их любят слушать все
- Проверяйте факты, о которых вы говорите
- Будьте самими собой, это намного ценнее, чем пытаться в кадре

быть умнее и солиднее

Постройте план своего текста через представленную структуру.

Практическое упражнение

Задание: Напишите свой текст для устной речи в кадре, используя всю информацию, которую мы изучили сегодня на уроке.

Тема текста на выбор:

1. Плюсы и минусы моей профессии
2. Кошки или собаки
3. Загородный дом или городская квартира
4. Особенности фриланса
5. Подготовьте сначала текст, отрепетируйте его и сделайте запись видео.

Теперь составьте текст на тему своего блога и смело запускайте это видео на свой канал или в социальные сети. Ссылку на видео прикрепите к ответу на урок.

## **7. Эмоция в кадре**

Как раскрепоститься, убрать зажимы и стать более выразительным в кадре. Вы узнаете, что зритель сначала воспринимает глазами, а потом ушами, поэтому живость и эмоциональность — ключевые элементы успешного выступления. Урок включает упражнения для расслабления, развития мимики и жестов, а также работу с текстом, чтобы научиться передавать разные эмоции.

Чек-лист урока:

- У зрителя есть глаза. Сделайте видео таким, чтобы его хотелось смотреть даже без звука
- Вас будут смотреть только если вы разрешите себе быть самим собой в кадре со всем букетом эмоций
- Займитесь актерским мастерством и уберите все зажатости в теле
- Открыто выражать свои эмоции не стыдно. Тренируйтесь чаще и избавляйтесь от тухлости речи
- Учитесь у кошек и детей, они раскованы от природы
- Заниматься эмоциональной раскрепощённостью полезно не только для камеры, но и для жизни.

Практические упражнения

Задание:

1. Запишите на камеру вот такой текст, разрешая себе и ругаться, и восхищаться. Без тормозов. И распределите роли. Как будто Вы – это два человека, пусть вас бросает из состояния в состояние. Это небольшое интервью с актрисой. Диалог.

2. Запишите любое импровизированное видео для соцсетей, например сторис. Расскажите подписчикам о том, что с вами сегодня произошло, выражая такие эмоции, которые раньше Вы не позволяли себе проявлять. Информация может быть абсолютно любой: от странного рецепта блюда, которое в итоге не получилось до пятёрки на экзамене. Любое событие через эмоции.

К ответу на урок прикрепите ссылки на видео или загрузите файл видео.

## **Модуль 2. Общение**

### **8. Страх. Как не бояться камеры**

Волнение — это естественная реакция, но с ней можно справиться через действие и практику. Вы узнаете, как расслабить тело, успокоить дыхание и переключить внимание с тревоги на процесс съёмки.

Урок включает упражнения для снятия зажимов и советы, как превратить страх в энергию для выступления.

#### Чек-лист урока:

- Любой страх – это реакция организма против угрозы. Никакой угрозы нет. Начинать снимать!
- Опыт важнее знаний. Прекратите слушать лекции о страхе. Ничего кроме практики вам не поможет
- Аудитория всегда доброжелательнее, чем нам кажется. Начните действовать, чтобы это узнать!
- Снимайте себя так часто, чтобы камера приросла к вам, и вы перестали бы на нее реагировать, как на врага
- Ошибаться не страшно. Более того, идеальный вышколенный оратор раздражает аудиторию, люди не видят в нем человечности и душевности
- Людей, которые не способны к развитию навыков публичной речи, в природе не существует. Говорить на камеру может научиться каждый
- Если стресс настолько велик, что вам сложно с ним справиться в начале своего пути, то расслабьте мышцы шеи и плеч, сделайте дыхательную разминку и нагрузите себя физически
- Заполните своё время съёмками и у вас не останется времени на переживание.

#### Практические упражнения

##### Задание:

Дома вам нужно записать десять видео.

##### Темы:

1. Что я помню из детства
2. Моя первая любовь
3. Самый неожиданный подарок в моей жизни
4. Как я опоздал (на поезд, концерт, важную встречу)
5. Кем бы я стал, если бы не надо было зарабатывать деньги
6. Мой рецепт вкусного блюда
7. Самое странное путешествие в моей жизни
8. Как я попался на удочку мошенников
9. На что я потратил свои первые деньги
10. Верю или не верю я в астрологию

От ролика к ролику вы станете все смелее и смелее. А вы можете их снять и удачные разместить в социальных сетях. Помните закон о том, что люди очень любят истории. Подарите им радость!

В ответ на домашнее задание пришлите ссылки на все 10 роликов.

#### **9. Невербальное общение. Мимика и жесты.**

Как использовать язык тела, чтобы выглядеть уверенно и привлекательно в кадре. Вы узнаете, как работать с осанкой, походкой, жестами и мимикой, чтобы избежать закрытых поз и жестов-паразитов.

Урок включает упражнения для отработки открытых и выразительных движений, а также советы по контролю за своим телом во время съёмок.

Чек-лист урока:

- Жесты и тело говорят о вас больше, чем голос
- Посмотрите своё видео без звука и поймите, тот ли посыл передает ваше тело
- Мимика должна быть живой, настоящей, притягательной
- Любые закрытые позы говорят о вас, что вы что-то не договариваете или не уверены в себе
- Руки – это продолжение нашей речи, мы держим их над поясом и дополняем ими то, что говорим
- Если вы сами не верите в то, что транслируете — люди это поймут по вашему телу
- Сильный лидер занимает много места в кадре с широкими движениями, прямой спиной и уверенным взглядом
- Когда вы делаете вид, что уверены в себе, то становитесь на самом деле уверенными
- Избавьтесь от жестов-паразитов, они портят впечатление о вас
- Постарайтесь не отводить глаза в сторону во время съёмки, если это не задумано по сценарию.

Задание:

Встаньте дома перед зеркалом и отрепетируйте текст своего ближайшего видео.

Если сегодня вы не собирались ничего снимать, то отрепетируйте свою самопрезентацию, она всегда пригодится. «Привет, меня зовут так-то, я умею делать то-то и буду полезен вам тем-то».

Проведите такую репетицию минимум три раза.

Когда Вы убедитесь, что с жестами все в порядке, то можно смело снимать это выступление на видео. Замените зеркало камерой.

Пришлите ссылку или прикрепите видео в поле ответа на урок.

## **10. Избавление от мусора в речи**

Как сделать речь чистой, весомой и энергичной. Вы узнаете, что слова-паразиты появляются из-за спешки, недостаточного словарного запаса и отвлечённости. Урок предлагает три метода борьбы с мусором в речи: замедление и использование пауз, запись и анализ своей речи на диктофоне, а также концентрация на тексте. Также обсуждаются жаргонизмы и просторечия, которые портят впечатление о вас.

Чек-лист урока:

- Чаще всего слова-паразиты возникают у торопыжек, в этом случае надо замедлиться. Речь медленно говорящего человека воспринимается, как взвешенная
- Полюбите диктофон, записывайте и анализируйте свою речь
- Перестаньте отвлекаться. Часто во время речи наш мозг уводит нас далеко от текста, поэтому мы спасаемся словами, не относящимися к тексту

- Никакого другого способа избавиться от всего этого мусора в речи, кроме включения своего головного мозга – НЕТ! Включите голову, поставьте себя на контроль

- Устройте игру с родственниками, платите им за каждое слово-паразит

- Также речь забивают слова жарногизмы, просторечия и неприятные звуки – их тоже можно контролировать

Задание:

1. Анализ своей речи:

Запишите на диктофон или видео своё небольшое выступление (2-3 минуты). Это может быть рассказ о вашем дне, описание хобби или презентация какой-то идеи.

Прослушайте запись и выпишите все слова-паразиты, звуки-паразиты (например, «э-э», «м-м», «ну», «типа», «короче») и просторечные выражения, которые вы использовали.

Подсчитайте, сколько раз вы употребили такие слова и звуки.

2. Работа с паузами:

Возьмите тот же текст, который вы записали, и произнесите его снова, но на этот раз сознательно замедляйте речь и делайте паузы вместо слов-паразитов.

Запишите это на диктофон и сравните с первой записью. Обратите внимание, насколько речь стала чище и увереннее.

3. Игра с другом:

Попросите друга или члена семьи помочь вам. Расскажите ему/ей о чём-то (например, о планах на выходные или о последнем просмотренном фильме), но с условием: за каждое слово-паразит или звук-паразит вы платите символическую «штрафную» сумму (например, 10 рублей).

Ваш друг должен внимательно слушать и фиксировать все мусорные слова. После разговора обсудите, какие слова и звуки вы чаще всего используете.

4. Контроль в повседневной речи:

В течение дня старайтесь следить за своей речью в обычных разговорах. Каждый раз, когда вы ловите себя на слове-паразите или звуке-паразите, делайте паузу и переформулируйте фразу без него.

Ведите дневник, где будете отмечать, сколько раз в день вы использовали мусорные слова, и как вам удалось их избежать.

Расширение словарного запаса:

Выберите 5-10 слов, которые вы часто используете в речи (например, «прекрасный», «интересный», «круто»). Найдите синонимы к этим словам и постарайтесь использовать их в своей речи вместо повторяющихся слов.

Запишите короткое видео (1-2 минуты), где вы рассказываете о чём-то, используя новые слова и избегая слов-паразитов.

Финальное задание:

Запишите новое видео или аудио (3-5 минут) на ту же тему, что и в первом задании, но теперь с учётом всех исправлений: без слов-паразитов, с паузами, чёткой артикуляцией и использованием синонимов.

Прослушайте запись и оцените, насколько ваша речь стала чище, увереннее и приятнее для слушателя.

## **11. Словарный запас**

Разница между пассивным и активным словарным запасом и предлагает практические упражнения для их развития. Вы узнаете, как тренировать речь через чтение вслух, называние окружающих предметов, создание рассказов на определённые буквы и использование синонимов.

Урок также включает советы по общению с грамотными людьми и работе с онлайн-словарями.

Чек-лист:

- Существует два вида словарного запаса – активный и пассивный, активный можно развить – только проговариванием слов вслух
- Читайте вслух одну страницу в день любой приятной вам литературы
- Расширяйте словарный запас через окружающие нас вещи – произносите их названия в слух, используя три круга внимания
- Если писать и говорить одновременно, то слова запоминаются быстрее
- Создавайте рассказы, где все слова будут на одну букву и затем на все буквы алфавита
- Делайте комплименты вещам и людям, главное – не повторяться, благодаря этому упражнению вы не только научитесь говорить, но и отношение людей к вам удивительным образом изменится
- Устраивайте соревнования со своими близкими, засекайте время и говорите слова без остановки, не повторяясь, кто больше произнес слов и не ошибся, тот и выиграл

Практические упражнения и полезные ресурсы

Упражнение «слова на букву»

Упражнение «Рассказ»

Упражнение «эпитеты»

## **12. Где брать идеи**

Проверенные источники вдохновения: референсы (примеры успешного контента), ваши собственные идеи, мозговые штурмы с окружением и опыт зарубежных коллег. Вы узнаете, как структурировать идеи, выбирать наименее затратные варианты и доводить их до реализации. Урок также включает список из 10 готовых идей для видео, которые помогут вам начать.

Чек-лист:

- Ищите референсы, набирайте в себя опыт тех, кто уже движется в этой области



- Прекратите откидывать свои собственные идеи, услышьте себя
  - Примените стратегию «мозговой штурм» и подключите к созданию видео своих друзей
  - Составьте список идей и начните снимать с самой малозатратной идеи
  - Вне зависимости от настроения, погоды или других форс-мажоров – закончите первый проект, попробуйте первую идею и выпустите ее на своих информационных ресурсах
  - Посмотрите, что делают ваши коллеги в других странах
  - Если сложно самостоятельно что-то придумать, то возьмите список готовых идей или забейте в поисковик фразу – идеи для видеоблога
- 10 идей для роликов
1. Ролик-приветствие (просто расскажите о себе)
  2. Путь к тому, кем Вы стали (рассказывайте в мельчайших подробностях с чем пришлось столкнуться)
  3. Один день из Вашей жизни (выберите активный день и расскажите, как Вы его провели)
  4. Рум-тур (люди просто обожают смотреть, как живут другие – порадуйте их)
  5. Обзор вашего телефона (покажите на кого подписаны и какими приложениями пользуетесь –просто, но всегда интересно)
  6. Ответы на вопросы (это идеальный пример экспертного видео, на начальном этапе вопросы к вам могут звучать за кадром)
  7. Полезные советы (соберите несколько советов по своей теме и сделайте видео)
  8. Рекомендации (расскажите о партнерах, поставщиках, ресторанах и отелях, с которыми Вы сотрудничаете, честно поведайте о том, почему вы выбрали именно их)
  9. ASMR-ролики (это когда вы просто делаете то, в чем Вы специалист без графики, монтажа и озвучки – просто покажите, как готовите, делаете массаж, проводите сеанс, работаете с документами)
  10. Обучающие видео (это обучение той профессии, которой Вы уже владеете, тут надо снять несколько роликов по разным темам)

Задание: Возьмите лист бумаги и напишите 10 идей для новых роликов по вашей теме.

Подойдут даже самые нелепые идеи. Затем посмотрите, на какие видео у вас больше всего ресурса – помещение, свет, камера, декорации и так далее. И попробуйте снять видео на самую менее затратную идею. Разместите на ваших ресурсах и смотрите на реакцию людей. Не зашло? Берем вторую идею. И делаем до тех пор, пока не найдём то самое.

### **13. Импровизация в кадре**

Как готовиться к импровизации, используя план и тезисы, а также как удерживать внимание аудитории, меняя темпо-ритм речи. Вы

узнаете, как работать с ассоциациями, избегать излишней болтливости и быть искренним перед зрителем.

Урок включает упражнения, такие как «Хвататься за последнее слово и «Немой фильм», которые помогут вам развить навык свободного говорения.

Чек-лист урока:

- Оратор – это всегда мужчина. Аудитория - всегда женщина. Знайте, что нужно вашему зрителю
- Для импровизации не нужен дословный текст. Только план и важные тезисы, которые нельзя забыть
- Любую импровизацию нужно репетировать
- Во время речи темпо-ритм должен меняться, не говорите монотонно
- Нам всегда есть о чем говорить с аудиторией, проведите упражнение «Хвататься за последнее слово»
- Играйте в ассоциации, чтобы расширять мышление и речь, на одну тему можно говорить бесконечно долго
- Помните про обратную сторону ораторского мастерства – излишняя болтливость, если Вы относитесь к такому типу ораторов, то прошу применить терпение и работать строго по плану и выделенному времени
- Искренность аудитория ценит лучше компетенции. Лучше быть настоящим, чем чрезмерно умным в кадре. Когда человек не понимает о чём идет речь, он чувствует себя глупым
- Сделайте упражнение «Немой фильм» и попробуйте озвучить любых персонажей без заранее изученного текста
- Есть разница между экспромтом и импровизацией
- Не бывает идеального видео и идеальных ораторов, также как и не бывает одинаковых дублей, Вы уникальны и каждый дубль также уникален, доверьтесь интуиции

Практическое упражнение

Задание:

Возьмите тему для эфира «Отпуск» и подготовьте тезисно ассоциации к этой теме.

Затем пропишите примерный план. Определите время видео. Включите камеру на телефоне и говорите не останавливаясь. Затем посмотрите, что получилось и над чем ещё нужно поработать. Помните, что перед любыми съёмками обязательна дыхательная, артикуляционная и дикционная разминка.

Пришлите получившееся видео в ответ на это задание.

## 14. Интервью

Как подготовиться к интервью, расположить гостя к себе и задавать интересные вопросы. Вы узнаете, как избежать типичных ошибок новичков, таких как паузы, шаблонные вопросы и отсутствие искренности. Урок

включает универсальный список вопросов, которые помогут вам начать, а также советы по созданию уютной и дружеской атмосферы в кадре.

Чек-лист урока:

- Любому человеку, работающему в кадре необходимо прокачивать навыки интервьюера
  - Прежде, чем брать у кого-либо интервью, узнайте о нём всё, что только можно из любых источников, добивайтесь эксклюзива
  - Интервью – это публичная дружба и наша задача заинтересовать собеседника ещё до старта съёмок
  - Сейчас никому уже не нужны пафосные и официальные интервью. Сегодня ценятся уютные «ламповые» беседы
  - Не бывает двух одинаковых интервью, они такие же разные, как и гости
  - Не совершайте типичных ошибок новичков – запрещено говорить: «скажите, пожалуйста», «следующий вопрос», «хорошо, замечательно, круто и т.д»
  - Самое важное качество интервьюера – это умение искренне слушать.
- Полезные материалы
- Простые правила, как задавать вопросы в деловой коммуникации:
- Прежде чем спросить собеседника, спросите себя.
- Отсекайте лишнее. Формулируйте вопрос лаконично и ёмко.
- Не склеивайте несколько вопросов в один.
- Вопрос подобен наконечнику копья. Он должен быть в конце Вашего высказывания.
- Не торопитесь отвечать на свой же вопрос.
- Учитесь слушать искренне.
- Тренируйтесь ДО знаковых бесед.
- Мы не высказываем свою точку зрения, а добиваемся от гостя его мнения!
- Мы не оцениваем высказывания гостя! Мы любопытные наблюдатели.

Список вопросов для тех, кто не знает с чего начать

Задание: Возьмите интервью у самого интересного человека в вашем окружении.

Интересной может оказаться мама, дядя или сосед. Каждый человек - эксперт в каком-нибудь деле. Например, ваша бабушка может оказаться потрясающим специалистом в лепке вкуснейших пельменей. Именно такие простые бытовые вещи заходят зрителям.

Можно взять телефон, поставить его на общий план и снять небольшой интервью, например, сидя на диване. Либо записать на диктофон.

Прикрепите получившееся видео для проверки.

## 15. Самопрезентация и презентация услуги

Как донести свою ценность до аудитории, используя чёткую структуру: кто вы, чем занимаетесь, в чём ваша ценность и призыв к действию. Вы узнаете, как включать короткие истории, избегать страха публичных выступлений и делать речь лаконичной и убедительной. Урок включает упражнение для тренировки самопрезентации через существительные и советы по созданию текста для презентации продукта.

Чек-лист урока:

- Чем бы Вы не занимались! Вам нужно уметь себя презентовать.
- В момент своего приветствия у нас нет задачи что-то продать!
- У нас есть задача – ДОНЕСТИ СВОЮ ЦЕННОСТЬ!
- В момент подготовки текста идите по такой структуре КТО Я, ЧЕМ Я ЗАНИМАЮСЬ, В ЧЕМ МОЯ ЦЕННОСТЬ и далее ПРИЗЫВ К ДЕЙСТВИЮ

- Вставьте короткую историю
- Несём себя, как крутого эксперта. Внутренняя свобода и уверенность в каждом слове!

• Для тренировки навыка самопрезентации составьте короткий рассказ о себе только из существительных

- Всегда знайте, чем закончить презентацию, если это призыв к действию, то он должен быть активным, но не навязчивым

- Главное не то, что вы сказали, а то, что запомнили люди!
- Сокращайте без сожалений
- Если вы ждете каких-то «волшебных» шаблонов или 100% эффективной «формулы» рекламного сценария вашего продукта, то их не будет – загляните внутрь себя и откройте собственный сундук с сокровищами

- Единственный рецепт борьбы с пустой головой – это ПИСАТЬ
- Начните писать и через несколько часов вы получите готовый текст

- Сегодня лучший день, чтобы начать!

Полезные материалы и практическое упражнение

Задание:

Запишите на видео свою самопрезентацию до одной минуты и выставите в любую из социальных сетей.

Соберите обратную связь и удивитесь, что многие подписчики даже не знали о том, чем Вы занимаетесь. Выставляйте смело в ленту.

А теперь запишите второе видео и расскажите о своих услугах или о продукте, а если вы наемный сотрудник в организации, то поведайте о своей профессии. Здесь нужно уложиться в две минуты. Идите по той структуре, которую я описала выше. Куда выставить это видео? В ленту или на любой из каналов. Прикрепите запись к ответу.

## 16. Как добиться того, чтобы тебя смотрели

Чек-лист урока:

- Зацепите внимание зрителя с первых кадров, чтобы он сразу захотел досмотреть видео до конца
- Позаботьтесь о качественном видео, чтобы вас было приятно смотреть
- Звук – это очень важно, приобретите петличный микрофон, даже если снимаете на телефон
- Главное отличие лидера – это упорство, займитесь дисциплиной и выкладывайте видео регулярно
- 80 процентов вашего пребывания в социальных сетях выделите для того, чтобы создавать собственный контент, а не быть потребителем чужого
- Найдите именно тот формат, который Вам подходит и нравится зрителю
- Делайте коллаборации с другими экспертами и блогерами, чтобы обмениваться своей аудиторией.

Бонус от автора

Задание:

Поищите свой формат видео, снимите несколько вариантов, например, экспертный ролик, развлекательный и формат интервью.

Сделайте горизонтальный и вертикальный варианты. Выложите все эти форматы во все социальные сети, в которых у Вас есть аккаунты. Подождите пару дней и посмотрите, на какое видео обратили внимание люди – где больше лайков, есть комментарии и даже подписки на канал. Берите тот формат, который набрал наибольшее количество просмотров и снимайте в этом же жанре ещё ролики. Выкладывайте в сеть с постоянной регулярностью в одно и то же время, чтобы люди привыкали к этому расписанию.

Видео сейчас – это самый продающий контент. Никаких рамок и законов в создании видео нет. Есть лишь рекомендации. Возьмите их как базу.

Теперь людей, говорящих уверенно, искренне и грамотно стало ещё больше – благодаря Вам.

Запишите себя на видео, где применив все знания полученные на курсе. Тема может быть любой, хронометраж от 2 до 5 минут. Прикрепите полученное видео к ответу на это задание.

## 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### *Требования к минимальному материально-техническому обеспечению*

Дополнительная программа реализуется полностью с применением дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ), электронного обучения.

Электронный курс «Уверенная речь на камеру» проводится на онлайн платформе Геткурс.

Под электронным обучением понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательной программы информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

При реализации образовательной программы с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в организации созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Для эффективного внедрения дистанционных образовательных технологий и использования электронных образовательных ресурсов имеется качественный доступ педагогических работников и обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети Интернет (далее - сеть Интернет) с использованием установленных программно-технических средств для обучающихся и педагогических работников на скорости не ниже 512 Кбит/с; обеспечен порт доступа в сеть Интернет со скоростью не ниже 10 Мбит/с и возможностью установления не менее 20 одновременных сессий по 512 Кбит/с.

Услуга подключения к сети Интернет предоставляется в режиме 24 часа в сутки 7 дней в неделю без учета объемов потребляемого трафика.

Для использования дистанционных образовательных технологий каждому обучающемуся и педагогическому работнику предоставляется свободный доступ к средствам информационных и коммуникационных технологий.

Рабочее место педагогического работника оборудовано персональным компьютером (MacBook Air2 (M1, 2020), операционная система Mac OS, браузер Safari) и компьютерной периферией (веб-камера, микрофон, наушники проводные марка Apple EarPods).

Рабочее место педагога дополнительного образования оборудовано рабочим местом (рабочий стол и рабочий стул).

В состав программно-аппаратных комплексов включено (установлено) программное обеспечение, необходимое для осуществления учебного процесса:

- общего назначения (операционная система (операционные системы), офисные приложения, средства обеспечения информационной безопасности, архиваторы, графический, видео- и аудио-редакторы);
- учебного назначения (интерактивные среды и другие).

Формирование информационной среды осуществляется с помощью программной системы дистанционного обучения.

С помощью системы дистанционного обучения (далее - СДО):

- разработчики образовательных программ: авторы, веб-дизайнер, программист, художник, методисты, совместно разрабатывают и размещают содержательный контент;
- педагогический работник планирует свою педагогическую деятельность: выбирает из имеющихся или создает нужные для обучающихся ресурсы и задания;
- администрация организации, методические службы, педагогические работники, обучающиеся обеспечиваются доступом к полной и достоверной информации о ходе учебного процесса, промежуточных и итоговых результатах благодаря автоматическому фиксированию указанных позиций в информационной среде;
- обучающиеся выполняют задания, предусмотренные образовательной программой, при необходимости имеют возможность обратиться к педагогическим работникам за помощью;
- все результаты обучения сохраняются в информационной среде, на их основании формируются портфолио обучающихся и педагогических работников.

Необходимый перечень **материально-технического обеспечения** для реализации дополнительной программы включает в себя:

- рабочее место: стол, стул;
- персональный компьютер или ноутбук;
- Интернет (не менее 10 Мбит/сек).

**Системные требования к персональному компьютеру и ПО:**

- обязательно: колонки (или наушники), микрофон, монитор, клавиатура;
- операционная система Windows или Mac OS;
- браузер Google Chrome; Mozilla Firefox; Safari; Opera; Яндекс Браузер (на выбор);

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОГРАММЫ**

1. Буряков, А. В. Искусство ораторского мастерства: практическое руководство. — М.: Речь, 2019. — 256 с.
2. Громова, И. С. Публичные выступления: как преодолеть страх и стать уверенным спикером. — СПб.: Питер, 2020. — 192 с.
3. Задорин, В. А. Как говорить, чтобы вас слушали: секреты успешной коммуникации. — М.: Альпина Паблишер, 2018. — 224 с.
4. Козлов, А. Н. Уверенная речь: от страха к успеху. — М.: Эксмо, 2021. — 300 с.
5. Лебедева, Н. В. Невербальная коммуникация: как читать людей и влиять на них. — М.: Юрайт, 2020. — 180 с.
6. Макаренко, О. В. Ораторское мастерство: от подготовки до выступления. — М.: КНОРУС, 2019. — 240 с.
7. Петрова, Е. А. Как говорить на камеру: советы и техники для успешных выступлений. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022. — 220 с.
8. Соловьев, И. Г. Эффективная коммуникация: как донести мысль до аудитории. — М.: РГГУ, 2017. — 190 с.
9. Тихомиров, А. Д. Искусство самопрезентации: как произвести впечатление на собеседника. — М.: Издательство «Астрель», 2018. — 210 с.
10. Шевченко, Л. И. Психология публичного выступления: как справиться со страхом и завоевать аудиторию. — М.: Наука, 2021. — 250 с.



## 6. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Оценка качества освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится в отношении соответствия результатов освоения дополнительной программы заявленным целям и планируемым результатам обучения.

Оценки качества разработки и реализации дополнительных программ осуществляется посредством: текущего контроля и промежуточной аттестации.

### ***Текущий контроль***

Текущий контроль успеваемости проводится с целью получения оперативной информации о качестве усвоения обучающимися учебного материала, управления учебным процессом и совершенствования методики проведения занятий.

Форма текущего контроля - оценка работ домашних занятий.

При проведении текущего контроля применяется зачетная система оценки: «зачтено» / «не зачтено».

#### ***Отметка «зачтено»***

Домашняя работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Обучающийся работал полностью самостоятельно: подобрал необходимые для выполнения предлагаемой работы источники знаний. Работа оформлена аккуратно, в оптимальной для фиксации результатов форме.

#### ***Отметка «не зачтено»***

Выставляется в том случае, когда обучающийся оказался не подготовленным к выполнению этой работы. Полученные результаты не позволяют сделать правильных выводов и полностью расходятся с поставленной целью. Обнаружено плохое знание теоретического материала.

### ***Промежуточная аттестация успеваемости***

Промежуточная аттестация обучающихся предназначена для определения степени достижения учебных целей при изучении тем программы в целом.

Форма промежуточной аттестации – проверка домашнего задания.

При проведении текущего контроля применяется зачетная система оценки: «зачтено» / «не зачтено».

#### ***Отметка «зачтено»***

Домашняя работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Обучающийся работал полностью самостоятельно: подобрал необходимые для выполнения предлагаемой работы источники знаний. Работа оформлена аккуратно, в оптимальной для фиксации результатов форме.

#### ***Отметка «не зачтено»***

Выставляется в том случае, когда обучающийся оказался не подготовленным к выполнению этой работы. Полученные результаты не позволяют сделать правильных выводов и полностью расходятся с поставленной целью. Обнаружено плохое знание теоретического материала.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** ведется в электронном виде на обучающей платформе.