

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Интеллектуальный центр «Ситис»
муниципального района Сунтарский улус (район)
Республики Саха (Якутия)



«УТВЕРЖДЕНО»:

Директор МБУ ДО ИЦ «Ситис»

 Прокопьева Г.В.

Приказ № 145/01-05

«10» сентября 2025 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

социально- гуманитарной направленности

«SOFT SKILLS. Школа будущего»

Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 14–17 лет
Срок реализации: краткосрочный

Автор составитель:
Коркина Капиталина Владимировна
Педагог дополнительного образования МБУ
ДО ИЦ «Ситис»

Вилючан 2025г

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «SOFT SKILLS. Школа будущего»	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы:	3
1.3. Содержание программы.....	4
1.4 Планируемый результат.....	6
ГЛАВА II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДОП.....	8
2.1 Календарный учебный график	8
2.2 Роль педагогов	9
2.3 Методическо-техническое обеспечение	9
2.4 Взаимодействие с родителями и сообществом.....	10
2.5 Контроль и оценка результатов	10
2.6 Рекомендации для обучающихся	10
2.7 Рабочая программа воспитания	10
2.8. Список литературы	12

ГЛАВА I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «SOFT SKILLS. Школа будущего»

1.1 Пояснительная записка

Современное общество предъявляет всё более высокие требования к универсальным навыкам личности, которые позволяют успешно адаптироваться в быстро меняющемся мире. Помимо академических знаний и профессиональных умений (hard skills), ключевое значение приобретают так называемые soft skills — гибкие компетенции, которые востребованы в любой сфере деятельности.

Soft skills — это комплекс навыков, включающий:

- эффективную коммуникацию и навыки публичного выступления;
- умение работать в команде и строить сотрудничество;
- лидерские качества и навыки самопрезентации;
- эмоциональный интеллект и стрессоустойчивость;
- критическое и креативное мышление;
- навыки тайм-менеджмента и самоорганизации.

Актуальность программы заключается в том, что подростки живут в условиях информационной перегрузки и высокой динамики, что требует устойчивости и навыков эффективного взаимодействия. Рынок труда XXI века ориентирован на специалистов, которые умеют быстро учиться, мыслить креативно, взаимодействовать в команде. Soft skills признаны международными организациями как ключевые навыки будущего. Программа «Soft Skills: школа будущего» адресована подросткам 14–17 лет и направлена на развитие универсальных навыков через практику. Более 70% времени занимают тренинги, деловые игры, командные проекты.

Нормативно-правовая база:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- ФГОС общего образования.

Педагогическая целесообразность: программа направлена на развитие цифровой грамотности и творческого потенциала педагогов, что актуально в современных условиях дополнительного образования.

Отличительная особенность: интеграция интерактивных и геймифицированных технологий с практическими заданиями для повышения мотивации и вовлеченности детей.

Адресат программы: программа «Soft Skills». Школа будущего» предназначено для обучающихся с 8-11 классов, интересующиеся современными цифровыми технологиями и дополнительным образованием.

Содержание программы: углубленное изучение интерактивных платформ, создание онлайн – курсов и проектов, развитие навыков самостоятельного поиска информации и критического мышления с применением технологий.

Срок реализации программы: 1 месяц.

Срок освоения программы: 30 часов

Режим занятий: в неделю 2 раза по 5 академических часа, с перерывом 15 минут

Формы и режим занятий: очные и дистанционные занятия, практические мастер – классы, самостоятельная работа с онлайн – сервисами.

1.2 Цель и задачи программы:

развитие у подростков ключевых soft skills, способствующих успешной социализации, самореализации и будущей профессиональной деятельности.

- формировать навыки коммуникации, активного слушания и самопрезентации;

- развивать умение работать в команде и распределять роли;
- обучать стратегиям конструктивного разрешения конфликтов;
- формировать эмоциональный интеллект и стрессоустойчивость;
- развивать креативное и критическое мышление;
- воспитывать лидерские качества, инициативность и ответственность;
- формировать навыки самоорганизации и управления временем.

1.3. Содержание программы

Таблица 1. Учебно-тематический план

№	Раздел/тема	Часы теория	Часы практика	Форма контроля
Основы взаимодействия (10 ч)				
1	Введение. Что такое soft skills?	1 ч	1 ч	Устный опрос, обсуждение
2	Эффективная коммуникация (слушание, невербалика, интервью)	1 ч	2 ч	Практические упражнения, кейс-разбор, ролевые игры
3	Командная работа (роли в команде, этапы, конфликты)	1 ч	2 ч	Групповая работа, командный мини-проект, тимбилдинг
4	Введение в эмоциональный интеллект (самоосознание, эмпатия)	0.5 ч	1.5 ч	Анализ ситуаций, самооценка
Внутренний мир + цифра (10 ч)				
5	Эмоциональный интеллект (самоконтроль, мотивация, отношения)	1 ч	2 ч	Анализ ситуаций, ролевые сценарии, рефлексия
6	Креативное мышление (идеи, инновации) + Критическое мышление (анализ, аргументация)	1 ч	2 ч	Мозговой штурм, творческие задания, дебаты, квесты
7	Цифровые soft skills (онлайн-этикет, коллаборация в apps: MAX, Google Docs, борьба с фейками)	1 ч	3 ч	Симуляция онлайн-команды, практические упражнения в apps
Применение и интеграция (10 ч)				
8	Лидерство и самопрезентация (мотивация команды, питчинг)	0.5 ч	2.5 ч	Презентация, ролевая игра, обратная связь
9	Тайм-менеджмент и планирование	1 ч	2 ч	Практика планирования, самооценка, кейсы

	(приоритизация, чек-листы, Trello/Miro)			
10	Итоговый проект «Soft Skills в действии» (интеграция всех навыков: команда + цифра + презентация)	0 ч	4 ч	Защита проекта, рефлексия, портфолио
Общий итог		8 ч	22 ч	

Содержание учебного плана

1. Введение. Что такое soft skills?

Теория: Определение soft skills (коммуникация, лидерство, мышление) vs hard skills; почему они важны в 2025 году (работа, учёба, жизнь в цифре).

Практика: (знакомство в круге, "два правды и одна ложь"), опрос "Какие soft skills у меня уже есть?".

2. Эффективная коммуникация (слушание, невербалика, интервью)

Теория: Типы общения (вербальное/невербальное), барьеры (мимика, тон, онлайн-чат). Этикет в МАХ.

Практика: Ролевые игры (интервью на "работу", зеркальное слушание), упражнение "Телефон" для невербалики, разбор кейсов из соцсетей.

3. Командная работа (роли в команде, этапы, конфликты)

Теория: Этапы команды (формирование, шторм, нормирование по Такману), роли (лидер, критик, исполнитель), разрешение конфликтов.

Практика: Тимбилдинг-игры ("башня из спагетти"), мини-проект в Google Docs (планирование события), разбор конфликта в ролях.

4. Введение в эмоциональный интеллект (самоосознание, эмпатия)

Теория: Модель Гоулмана (4 компонента: самоосознание, самоконтроль, эмпатия, отношения). Тесты на эмоциональный интеллект.

Практика: Самооценка (дневник эмоций), упражнения на эмпатию ("в чужих туфлях", ролевые сценарии с друзьями/онлайн).

5. Эмоциональный интеллект (самоконтроль, мотивация, отношения)

Теория: Самоконтроль (управление стрессом, дыхание), мотивация (SMART-цели), построение отношений (доверие).

Практика: Ролевые сценарии (стресс в школе/онлайн), рефлексия "Мой день эмоций", парные упражнения на мотивацию.

6. Креативное мышление (идеи, инновации) + Критическое мышление (анализ, аргументация)

Теория: Креатив: техники (SCAMPER, mind maps). Критическое: вопросы Сократа, проверка фактов (фейки в соцсетях).

Практика: Мозговой шторм (генерация идей для проекта), дебаты ("AI заменит soft skills?"), квесты с анализом новостей.

7. Цифровые soft skills (онлайн-этикет, коллаборация в apps: Zoom, Google Docs, борьба с фейками)

Теория: Этикет онлайн (реакции, приватность), коллаборация (Trello, Miro), распознавание фейков (чек-листы).

Практика: Симуляция Zoom-команды (виртуальный проект), работа в Google Docs (групповое редактирование), охота на фейки в Telegram.

8. Лидерство и самопрезентация (мотивация команды, питчинг)

Теория: Стили лидерства (демократичный, трансформационный), структура питча (AIDA: внимание-интерес-желание-действие).

Практика: Ролевая игра (лидер в команде), питчинг идей (3-минутная презентация в Canva), обратная связь от группы.

9. Тайм-менеджмент и планирование (приоритизация, чек-листы, Trello/Miro)

Теория: Матрица Эйзенхауэра, Pomodoro, инструменты (Trello для задач, Miro для визуализации).

Практика: Планирование недели (чек-листы), симуляция в Trello (личный проект), самооценка "До/после".

10. Итоговый проект «Soft Skills в действии» (интеграция всех навыков: команда + цифра + презентация)

Теория: нет (полностью практика).

Практика: Групповой проект (создать "кампанию" на тему экологии/карьеры: коммуникация + креатив + цифра), защита в формате питча, рефлексия (портфолио в Google Slides).

1.4 Планируемый результат

Личностные:

- повышение уверенности в себе;
- способность к рефлексии и саморегуляции;
- готовность к сотрудничеству и ответственному принятию решений.

Метапредметные:

- умение планировать деятельность и оценивать результаты;
- навыки коммуникации и проектной работы;
- развитие критического и креативного мышления.

Предметные:

- владение приёмами публичных выступлений;
- навыки командного взаимодействия;
- опыт реализации групповых проектов.

Форма контроля:

- участие в играх и тренингах;
- выполнение командных заданий;
- самооценка и взаимооценка;
- защита итогового группового проекта.

Комплекс организационно- педагогических условий:

- современные компьютеры
- доступ к интернету
- методическая поддержка

Методическое воспитание:

- карточки с кейсами и игровыми заданиями;
- мультимедийные презентации;
- реквизит для командных игр;
- чек-листы и дневники саморазвития;
- интернет-ресурсы (онлайн-доски, Padlet).

Методы:

- лекции;
- практические занятия;
- групповые дискуссии;
- кейс – стадии;
- проектная деятельность.

Приёмы:

- мозговой штурм;
- проблемное обсуждение;
- моделирование;
- демонстрации.

Педагогические технологии:

- интерактивное обучение;
- геймификация;
- проблемно – ориентированное обучение;
- смешанные формы обучения.

Структура теоретического занятия:

- организационный момент;
- объяснение нового материала;
- демонстрация;
- обсуждение;
- ответы на вопросы.

Структура практического занятия:

- постановки задачи;
- выполнение практики;
- коллективный разбор результатов;
- подведение итогов.

ГЛАВА II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДОП

2.1 Календарный учебный график

Таблица 2. Календарный учебный график (общий)

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов в год	Режим занятий	Продолжительность летних каникул
1 месяц	01.09.2025	25.05.2026	3	6	30	2 раза в неделю по 5 часов	01.06.2026г-01.09.2026 г

Таблица 3. Календарный учебный график (по группам)

№	Примерная дата проведения занятий	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	15.10.2025 г, 21.10.2025 г 02.11.2025 г, 21.11.2025 г 02.12.2025 г, 11.12.2025 г	1 час теории + 1 час практика = 2 ч	Лекция + практическое упражнение	2	Введение. Что такое soft skills?	МБУ ДО ИЦ “Ситис”	Устный опрос, обсуждение
2	15.10.2025 г, 21.10.2025 г 02.11.2025 г, 21.11.2025 г 02.12.2025 г, 11.12.2025 г	1 час теории + 2 часа практика = 3 ч	Практическое кейсы, ролевые игры	3	Эффективная коммуникация (слушание, невербалика, интервью)	МБУ ДО ИЦ “Ситис”	Практическое упражнение, кейс-разбор, ролевые игры
3	17.10.2025 г, 23.10.2025 г 04.11.2025 г, 23.11.2025 г 04.12.2025 г, 13.12.2025 г	1 час теории + 2 часа практика = 3 ч	Групповая работа и тимбилдинг	3	Командная работа (роли в команде, этапы, конфликты)	МБУ ДО ИЦ “Ситис”	Групповая работа, командный мини-проект, тимбилдинг
4	19.10.2025 г, 25.10.2025 г 06.11.2025 г, 25.11.2025 г 06.12.2025 г, 15.12.2025 г	0.5 часа теории + 1.5 часа практика = 2 ч	Анализ и самооценка	2	Введение в эмоциональный интеллект (самоосознание, эмпатия)	МБУ ДО ИЦ “Ситис”	Анализ ситуаций, самооценка

5	19.01.2026 г, 05.02.2026 г 12.02.2026 г, 02.03.2026 г 07.03.2026 г, 27.03.2026 г	1 час теории + 2 часа практика =3 ч	Рольевые сценарии, рефлексия	3	Эмоциональн ый интеллект (самоконтроль , мотивация, отношения)	МБУ ДО ИЦ “Ситис”	Анализ ситуаций, ролевые сценарии, рефлексия
6	21.01.2026 г, 07.02.2026 г 14.02.2026 г, 04.03.2026 г 09.03.2026 г, 29.03.2026 г	1 час теории + 2 часа практика = 3 ч	Мозговой штурм, дебаты	3	Креативное и критическое мышление	МБУ ДО ИЦ “Ситис”	Мозговой штурм, творческие задания, дебаты, квесты
7	23.01.2026 г. 09.02.2026 г 16.02.2026 г. 05.03.2026 г 11.03.2026 г. 01.04.2026 г	1 час теории + 3 часа практика = 4 ч	Практическ ие симуляции	4	Цифровые soft skills (онлайн- этикет, коллаборация, борьба с фейками)	МБУ ДО ИЦ “Ситис”	Симуляция онлайн- команды, практика в apps
8	02.04.2026 г. 14.04.2026 г 22.04.2026 г. 07.05.2026 г 13.05.2026 г. 19.05.2026 г	0.5 часа теории + 2.5 часа практика = 3 ч	Презентаци и, ролевая игра	3	Лидерство и самопресента ция	МБУ ДО ИЦ “Ситис”	Презентаци я, ролевая игра, обратная связь
9	04.04.2026 г. 16.04.2026 г 24.04.2026 г. 10.05.2026 г 15.05.2026 г. 20.05.2026 г	1 час теории + 2 часа практика = 3 ч	Практика планирован ия	3	Тайм- менеджмент и планирование	МБУ ДО ИЦ “Ситис”	Практика планирован ия, самооценка, кейсы
10	07.04.2026 г. 18.04.2026 г 24.04.2026 г. 11.05.2026 г 17.05.2026 г. 22.05.2026 г	4 часа практики	Итоговый проект	4	Итоговый проект «Soft Skills в действии»	МБУ ДО ИЦ “Ситис”	Защита проекта, рефлексия, портфолио

2.2 Роль педагогов

Педагоги выступают как наставники и организаторы, направляя подростков в реализации проектов. Они поддерживают мотивацию, развивают коммуникативные и лидерские качества, создают комфортную обучающую атмосферу, способствуют развитию творческого потенциала и умения работать в команде.

2.3 Методическо-техническое обеспечение

Программа использует современные учебные материалы, цифровые платформы, мультимедийное оборудование и раздаточные материалы, включая карточки с кейсами, чек-листы, интерактивные презентации, что обеспечивает интерактивность и вовлечение обучающихся.

2.4 Взаимодействие с родителями и сообществом

Активное участие родителей через собрания, чаты и совместные мероприятия поддерживает воспитательный процесс. Взаимодействие с местными организациями расширяет возможности для практического применения soft skills и социального развития подростков.

2.5 Контроль и оценка результатов

Таблица 4. Контроль и оценка результатов

Критерий	Описание	Баллы
Планирование проекта	Четкость целей, логика, учет ресурсов	
Командная работа	Активность, распределение ролей, разрешение конфликтов	
Реализация	Своевременность, качество, взаимодействие	
Презентация	Ясность, аргументация, уверенность	
Социальная значимость проекта	Актуальность и польза для сообщества	
Рефлексия	Анализ опыта и выводы	

Оценка по каждому критерию: 5 — ярко проявляется, 4 — проявляется, 3 — слабо, 2 — не проявляется. Итоговый балл — среднее арифметическое.

2.6 Рекомендации для обучающихся

Рекомендуется проявлять инициативу, участвовать в командах, самостоятельно осваивать методы проектной деятельности, развивать коммуникационные навыки, учиться рефлексии и самоорганизации. Такой подход способствует личностному и профессиональному росту.

2.7 Рабочая программа воспитания

Воспитательная работа является важнейшей частью образовательной программы Soft Skills. Она осуществляется как в учебное, так и во внеучебное время, обеспечивая развитие коммуникативных, эмоциональных, лидерских, гражданских и профессиональных качеств личности.

Основания для разработки:

- Конституция Российской Федерации;
- Всеобщая декларация прав человека;
- Конвенция о правах ребенка;
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Программа воспитательной работы МБУ ДО ИЦ «СИТИС»;

Цель программы:

Воспитание творчески мыслящих и гармонично развитых личностей, обладающих качественными навыками soft skills и высокими гражданскими качествами.

Задачи программы:

- Формирование единого воспитательного пространства, создающего равные условия для развития детей и подростков в области soft skills;

- Организация деятельности, вовлекающей обучающихся в социализирующие коммуникации и командную работу;
- Формирование у детей и подростков ценностей, моральных и нравственных ориентиров для устойчивого развития общества.

Основные направления воспитательной работы:

1. Развитие коммуникативных и лидерских навыков через участие в командных проектах и волонтерских инициативах;
2. Культурно-творческое воспитание и организация досуга с элементами soft skills (публичные выступления, креативное мышление);
3. Формирование здорового образа жизни с акцентом на эмоциональный интеллект и стрессоустойчивость;
4. Развитие детского самоуправления с использованием навыков лидерства и принятия решений;
5. Проведение тематических мероприятий, тренингов и мастер-классов по развитию soft skills.

Методы воспитательной работы:

- Беседа, инструктаж, контроль, объяснение, самоконтроль, совет, убеждение;
- Задания, педагогические поручения, требование и др.;
- Одобрение, поощрение активности, создание ситуаций успеха, эмоциональное подкрепление, соревнования и др.

Формы воспитательной работы:

- Проектная деятельность: командные проекты, тренинги, мастер-классы по soft skills;
- Участие в конкурсах и массовых мероприятиях с акцентом на развитие коммуникативных и лидерских навыков;
- Организация и участие в коллективно-творческих делах и праздниках;
- Работа в детском самоуправлении и организация совместных акций;
- Выезды, лагеря с программами развития soft skills;
- Родительские собрания и чаты для обсуждения вопросов воспитания soft skills;
- Создание и обновление информационных стендов, раскрывающих успехи воспитательной работы;

Воспитательный учебный план 2025-26 учебный год.

Таблица 5. Воспитательные мероприятия

№	Мероприятие	Дата проведения	Ответственный
1	Гражданско-патриотическое воспитание: Выставка, посвященная символике РФ (День Государственного флага Российской Федерации)	Сентябрь	Коркина К.В.
2	Цифровой фотоальбом «Я и моя мама»	Октябрь	Коркина К.В.
3	Интеллектуальная КВЕСТ-ИГРА «Зимняя сказка»	Ноябрь	Коркина К.В.

4	Проект «Дети герои» гражданско-патриотическое воспитание День народного единства	Ноябрь	Коркина К.В.
5	Проект «Города герои» Гражданско-патриотическое воспитание День Героев Отечества	Декабря	Коркина К.В.
6	Духовно – нравственное воспитание. Международный день родного языка	Февраля	Коркина К.В.

Календарный план мероприятий по «SOFT SKILLS.Школа будущего»

Таблица 6. План мероприятий

№	Мероприятие	Дата проведения	Уровень	Ответственный
1	Тренинг «Эффективная коммуникация»	Октябрь 2025	ОУ	Коркина К.В.
2	Мастер-класс «Командная работа»	Октябрь 2025	ОУ	Коркина К.В.
3	Практическое занятие «Эмоциональный интеллект»	Ноябрь 2025	ОУ	Коркина К.В.
4	Игра «Креативное мышление»	Ноябрь 2025	ОУ	Коркина К.В.
5	Тренинг «Лидерство и самопрезентация»	Декабрь 2025	ОУ	Коркина К.В.
6	Проектная работа «Soft Skills в действии»	Январь 2026	ОУ	Коркина К.В.
7	Итоговая презентация проектов	Январь 2026	ОУ	Коркина К.В.
8	Внеклассное «День Soft Skills»	Февраль 2026	ОУ	Коркина К.В.

2.8. Список литературы

Для учителей:

- Каплунова А.И. Современные образовательные технологии. — М.: Просвещение, 2023.
- Смирнова Е.Н. Интерактивные методы обучения. — М.: ВЛАДОС, 2016.
- Федорова И.Г. Цифровая грамотность педагогов. — СПб.: Питер, 2020.
- Петров С.В. Геймификация в образовании. — М.: Наука, 2024.
- Иванова М.П. Дигитализация образования. — СПб.: Питер, 2024.
- Власова Т.А. Дополнительное образование детей. — М.: Академия, 2022.
- Лукина М.М., Фомичева И.Д. СМИ в пространстве Интернета. — М.: РГГУ, 2005.
- Соколов Д.В. Электронные образовательные ресурсы. — М.: Юрайт, 2016.
- Антонова Т.В. Педагогика и психология. — М.: Академия, 2021.
- Карпов В.И. Современные методы преподавания. — СПб.: Питер, 2019.

Для родителей:

- Власова Т.А. Дополнительное образование детей. — М.: Академия, 2022.
- Иванова М.П. Дигитализация образования. — СПб.: Питер, 2024.
- Смирнова Е.Н. Интерактивные методы обучения. — М.: ВЛАДОС, 2016.
- Федорова И.Г. Цифровая грамотность педагогов. — СПб.: Питер, 2020.
- Соколова Л.А. Психология подростка. — М.: Просвещение, 2022.

6. МОУП «Современные семейные ценности». — М., 2021.
7. Левина Н.И. Воспитание и развитие. — СПб., 2019.
8. Петрова С.В. Психология семьи. — М.: Наука, 2018.
9. Назарова Е.В. Коммуникативные навыки в семье. — М., 2020.
10. Зарецкая А.Д. Родительский контроль и поддержка. — СПб., 2023.

Для учащихся:

1. Соколов Д.В. Электронные образовательные ресурсы. — М.: Юрайт, 2016.
2. Лукина М.М., Фомичева И.Д. СМИ в пространстве Интернета. — М.: РГГУ, 2005.
3. Иванова М.П. Дигитализация образования. — СПб.: Питер, 2024.
4. Смирнова Е.Н. Интерактивные методы обучения. — М.: ВЛАДОС, 2016.
5. Кузнецова О.А. Навыки успешного обучения. — М., 2020.
6. Петров С.В. Геймификация в образовании. — М.: Наука, 2024.
7. Лебедева Т.М. Креативное мышление для подростков. — СПб., 2019.
8. Андреев М.В. Эмоциональный интеллект. — М.: Просвещение, 2021.
9. Захарова Е.В. Тайм-менеджмент для школьников. — СПб., 2022.
10. Михайлова Н.С. Публичные выступления для подростков. — М., 2018.