АНО «Развитие человеческого капитала»
Обособленное подразделение «Техноград»

УТВЕРЖДЕНО
Приказом Генерального директора
АНО «Развитие человеческого капитала»
№ ОД-26/25 от «6» марта 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Наименование программы

«Сценическая речь для публичных выступлений»

Категория слушателей: студенты образовательных учреждений СПО, обучающиеся по специальности «Актерское искусство», и ВО, обучающиеся по направлению подготовки бакалавриата «Профессиональное обучение (по отраслям)», начинающие политики, топ-менеджеры, юристы, дипломаты, менеджеры по продажам, актеры, преподаватели, бизнесмены, лица старше 18 лет, заинтересованные в получении новых компетенций

Объем: 24 часа.

Форма обучения: очная с применением дистанционных технологий.

Форма документа, выдаваемого по результатам освоения программы: сертификат о прохождении курса.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наименование компонентов программы	Обязательные аудиторные учебные занятия (ч.)		Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (ч.)	Всего учебной нагрузки (ч.)
	всего	в т.ч. практических и семинарских занятий		
Тема 1. Основы сценической речи.	**4**	3	-	**4**
Тема 2. Дикция и артикуляция, индивидуальные особенности речи.	**4**	3	-	**4**
Тема 3. Работа с дыханием и голосом, свободное звукоизвлечение. Природный голос.	**4**	3	-	**4**
Тема 4. Интонация и выразительность.	**4**	3	-	**4**
Тема 5. Публичное выступление, стиль, импровизация.	**4**	3	-	**4**
Тема 6. Орфоэпия, «правильная речь», «испытание публикой».	**4**	3	-	**4**
ИТОГО:	**24**	**18**	**0**	**24**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ, РАЗДЕЛАМ (МОДУЛЯМ)

Наименование тем, разделов (разделов)	Содержание тем, разделов (модулей)
Тема 1. Основы сценической речи.	Подготовка собственного рабочего места, мотивация к обучению на курсе. Волнение и страх перед выступлением на сцене, преодоление и управление состоянием, перенаправление в положительную энергию, контакт с публикой. Упражнения: на запоминание информации (передача по кругу и обратно), мысленный посыл партнеру (хлопок, работа глазами), на пластику (снятие зажимов с лица), артикуляция, выработка голоса, резонансное звучание. Гимнастика: работа с телом, снятие напряжения, создание свободной и расслабленной позы. Звуковой ряд: гласные (поток), согласные (замок). Упражнение «Столбы»: вдох-выдох с произнесением звукового ряда гласных, упражнение «Конус-маятник»: низкий, средний и высокий звуки. Упражнение со скороговоркой и передачей нужной информации партнёру. Малый, средний и большой круги общения (предлагаемые обстоятельства). **Практическое задание № 1. Сделать упражнение для полного смешанно-диафрагмального дыхания, создание опоры в процессе дыхания.**
Тема 2. Дикция и артикуляция, индивидуальные особенности речи.	Постановка задания на выполнение для итогового занятия (выступление, проза, стихи): показ своего творческого потенциала, работа над ним. Выбор темы для выступления, свобода выражения себя, эмоций, идей, текста, разделение собственного комьюнити с другими людьми. Создание линии направления развития личности, разработка, настройка дикционная, дыхательная, подбор отрывка для выступления, эксперимент и обучение не по принуждению. Упражнения по артикуляционной гимнастике и скороговоркам, тексты скороговорок: постепенное повторение их друг за другом, проведение перед зеркалом гимнастики для лица, массажа лицевых мышц. Упражнения по голосоведению, повторение скороговорок с разным положением лица, разминка языка, работа с губами (упражнение «зверь», «индюк» - зажатие, расслабление, вверх-вниз, по кругу). Подбор скороговорок для работы над собой, звучание вслух в пространстве, на притоке воздуха, прослушивание самого себя с целью улавливания проблемы. **Практическое задание № 2. Подобрать последовательный ряд скороговорок и проработать их с целью устранения выявленных проблем в речи.**

Тема 3. Работа с дыханием и голосом, свободное звукоизвлечение. Природный голос.	Извлечение голоса. Дыхательная гимнастика, Резонансное звучание. Упражнение «Зеркало»: повтор движений за партнером с заменой ведущего с помощью мысленного посыла. Общее упражнение – повторение движений за ведущим одновременно всей группой, один участник должен определить ведущего (на эмоциональное раскрепощение). Развитие нижнеуровневого дыхания, работа с диафрагмой, постоянное повторение гласного ряда на выдохе, использование мышц живота, переход от напряжения к расслаблению. Упражнение с партнером на взаимопонимание данных друг другу задач. Упражнение «Рупор» с листом бумаги, произношение звуков с постепенным отдалением листа от себя пока не прекратится вибрация. Лицо актера, постоянная смена масок, новые позиции, роли, получение удовольствия от выступления при любых обстоятельствах, изменение отношения к себе, своим ошибкам. Создание своей трубы звуков. Мотивация. Изучение и развитие свойств организма, работа со скороговорками, трудности при произношении. **Практическое задание № 3. Прорепетировать текст отрывка из поэмы Гомера «Одиссея» (гекзаметр) в ритме кантилены.**
Тема 4. Интонация и выразительность.	Правильное проговаривание речи. Орфоэпия. Закон редукции, его влияние на речь, изменение артикуляционных и акустических характеристик звука, менее отчётливое и более краткое произношение гласного звука. Количественная и качественная редукция (уменьшение долготы и силы звучания, ослабление и изменение звучания гласных в безударном слоге). Закон языка для дикторов Центрального Телевидения, постановка правильной речи, отвыкание от диалекта, местных привычек. Отклонения от нормы, особенности, проверка (запись своего голоса на диктофон, редукция на практике). Первая и вторая степени редукции (первый предударный, начальный неприкрытый, конечный открытый, второй, третий и другие предударные, заударные слоги). Особенности речевого тренинга, исправления говоров, недостатков (вялая артикуляция, отсутствие звуков, замена звуков, слабое дыхание), способы: артикуляционная гимнастика, правила произношения звуков, упражнения «качели», «горка» и другие. Острый, тупой сигматизм. Виды тренировок. Практика произношения стихотворной формы гекзаметр, отрывок из поэмы «Одиссея», чтения, правильное произношение, дыхание. Наблюдение и анализ реакции собственного организма после нескольких прогонов текста. Сюжетная линия выступления: завязка – сюжет (развитие) – кульминация – развязка. **Практическое задание № 4. Подготовить примерный сценарий выступления на итоговом занятии.**

Тема 5. Публичное выступление, стиль, импровизация.	Стрельниковская гимнастика, упражнение на расширение диафрагмы. Упражнение на описание объекта с контактным действием со зрителем. Обработка жанра, представление своего видения, метод действенного анализа. Стремление работать на аудиторию, концентрация внимания на себе и своих действиях. Выбор нескольких направлений для подачи материала, общение – действие. Этюдные упражнения: выстроить с партнером общение без слов с попыткой вывести на диалог, эмоциональное построение композиции, переход к пониманию вывода для передачи его слушателю, зрителю. Работа в паре. Обсуждение материала для итогового занятия, критерии собственного подбора текста, стихотворения, разделение на блоки, кейсы, передача своего интереса по выбранной тематике. Психологические и эмоциональные настрои при передаче текста, умение донести до зрителя цель выступления, к какому выводу для себя он должен прийти. Подготовка к работе со слушателями, разрушение «стены отделения» от них. **Практическое задание № 5. Сформировать итоговый вариант выступления перед зрителями с подобранным материалом (отрывок из произведения, стихотворение).**
Тема 6. Орфоэпия, «правильная речь», «испытание публикой».	Повторение стрельниковской гимнастики. Разминка дыхания, артикуляции, дикции. Повтор упражнения «Столбы», скороговорок, ударений на слово, работы с партнером. Резонансное течение речи. Техника предварительного прогона перед финальным показом. Ошибки, допущенные в первом варианте прогона, постановка сюжета, персонажей, общей композиции, вывода. Реакция публики на выступление, положительные и отрицательные моменты. Показ стихотворения, монолога, рассказа из собственной жизни. Получение комментариев и рекомендаций от преподавателя для дальнейшей работы над своей речью. Упражнение «испытание зрителями». **Практическое задание № 6. Выступить с подготовленным материалом на камеру перед группой зрителей.**