



Утверждаю:

Директор

МАУ ДО ДДТ «РАДУГА»

Т.Н.Стаценко

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
Школа моделей «GLAMOUR»

Автор-составитель:

Педагог дополнительного образования,
Трапезникова Анастасия Анатольевна

Учебный (тематический) план
(первый год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроль
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Разминка.	2	1	1	отсмотр
2	Классическая техника.	32	7	25	конкурс
3	Спортивная техника.	22	5	17	конкурс
4	Составление схем-дефиле к показу	15	4	11	отсмотр
5	Демонстрация составленных схем-дефиле по классической и спортивной технике.	2	-	2	отсмотр
6	Европейская техника – Fashion.	22	6	16	конкурс
7	Элементы сценических общих схем.	24	5	19	отсмотр
8	Составление схем-дефиле к показу.	15	4	11	отсмотр
9	Демонстрация составленных схем-дефиле по европейской технике – fashion.	2	-	2	открытое занятие
Итого:		136	32	104	

**Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения
«Дефиле» (сценическое движение) - тренинг внешней техники
манекенщицы.**

Тема 1 Вводное занятие

1.1 Рассказать о различных техниках подиумного дефиле, о свободе мышц. Дать комплекс тренировочных упражнений на расслабление мышц – «разминка». (Будет проводиться в течении всего курса обучения с добавлениями новых упражнений.)

Теория: Рассказать о различных техниках подиумного дефиле, о свободе мышц.

Практика: Проведение комплекса тренировочных упражнений на расслабление мышц – «разминка».

Тема 2 Классическая техника

2.1 Разминка. Вход в стойку, классическая стойка - правосторонняя и левосторонняя.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

2.2 Разминка. Классический полуповорот – правосторонний и левосторонний.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

2.3 Разминка. Классический поворот.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

2.4 Разминка. Полуповорот и поворот с руками и глазами.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

2.5 Разминка. Шаг манекенщицы с точкой, вход в стойку на «языке».

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

2.6 Разминка. Шаг манекенщицы без точки, полуповорот и поворот на «языке», завершение проходки, руки.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

2.7 Разминка. Шаг манекенщицы с бедром.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

2.8 Разминка. Шаг манекенщицы с бедром и руками.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

2.9 Разминка. Выход и уход на подиум.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

2.10 Разминка. Доворот.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

2.11 Разминка. Жим на зрителя и при уходе.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

2.12 Разминка. Квадрат.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

2.13 Разминка. Вертушка.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

2.14 Разминка. Составление схем.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

2.15 Разминка. Цепочка через: поворот, доворот, жим, квадрат, вертушку.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

2.16 Разминка. Взаимодействие по классической технике.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

Тема 3 Спортивная техника

3.1 Разминка. Спортивная стойка – правосторонняя и левосторонняя.

Теория: Объяснение материала. Рассказать об отличиях спортивной техники.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

3.2 Разминка. Спортивные повороты.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

3.3 Разминка. Способы входа и выхода из спортивной стойки.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

3.4 Разминка. Шаг в спортивной технике и завершение проходки, руки.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

3.5 Разминка. Выход и уход на подиум.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

3.6 Разминка. Спортивный жим.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

3.7 Разминка. Спортивный квадрат.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

3.8 Разминка. Спортивная вертушка.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

3.9 Разминка. Составление схем.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

3.10 Разминка. Взаимодействие по спортивной технике.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

3.11 Разминка. Цепочка через: поворот, жим, квадрат, вертушку.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

Тема 4 Составление схем-дефиле к показу.

4.1 Разминка. Составление индивидуальных схем по классической технике.

Составление взаимодействия по классической технике.

Практика: Проведение разминки. Самостоятельная работа и отработка материала.

4.2 Разминка. Составление индивидуальных схем по спортивной технике.

Составление взаимодействия по спортивной технике.

Практика: Проведение разминки. Самостоятельная работа и отработка материала.

4.3 Разминка. Составление цепочки по классической технике. Составление цепочки по спортивной технике.

Практика: Проведение разминки. Самостоятельная работа и отработка материала.

4.4 Разминка. Отработка всех схем и общих цепочек.

Практика: Проведение разминки. Самостоятельная работа и отработка материала.

Тема 5 Демонстрация составленных схем-дефиле по классической и спортивной технике.

5.1 Показ деловой одежды в классической технике дефиле.

Практика: Проведение разминки. Самостоятельная работа и отработка материала.

5.2 Показ спортивной одежды в спортивной технике дефиле.

Практика: Проведение разминки. Самостоятельная работа и отработка материала.

Тема 6 Европейская техника – Fashion.

6.1 Разминка. Две стойки ef.

Теория: Объяснение материала. Рассказать об отличиях Европейская техника – Fashion.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

6.2 Разминка. Повороты ef.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

6.3 Разминка. Шаг ef, руки.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

6.4 Разминка. Вход в стойку на «языке» и взгляд по трём точкам ef, завершение проходки.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

6.5 Разминка. Выход и уход для двух стоек ef.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

6.6 Разминка. Боковая стойка.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

6.7 Разминка. Проходящая и широкая стойка.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

6.8 Разминка. Видоизменение в европейской технике жима, квадрата и вертушки.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

6.9 Разминка. Составление схем в еf-технике.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

6.10 Разминка. Составление цепочек в еf-технике.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

6.11 Разминка. Составление взаимодействия в еf-технике.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

Тема 7 Элементы сценических общих схем.

7.1 Разминка. Верёвочные повороты.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

7.2 Разминка. Парные повороты.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

7.3 Разминка. Повороты каноном.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

7.4 Разминка. «Дождик».

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

7.5 Разминка. «Зигзаг».

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

7.6 Разминка. «Расчёска».

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

7.7 Разминка. Парный «крестик».

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

7.8 Разминка. Три сценические точки. Подиумные точки.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

7.9 Разминка. «Верёвочка» с шахматным расходом.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

7.10 Разминка. «Верёвочка» с остановкой на подиуме.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

7.11 Разминка. «Верёвочка» без остановки – «колбаса».

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

7.12 Разминка. Составление общей схемы из различных элементов сценических общих схем.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

Тема 8 Составление схем-дефиле к показу.

8.1 Разминка. Составление индивидуальных схем по европейской технике – fashion.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

8.2 Разминка. Составление взаимодействия по европейской технике – fashion для зачёта.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

8.3 Разминка. Составление цепочки по европейской технике – fashion для зачёта.

Практика: Проведение разминки. Самостоятельная работа и отработка материала.

8.4 Разминка. Составление общей схемы из различных элементов сценических общих схем для зачёта.

Практика: Проведение разминки. Самостоятельная работа и отработка материала.

8.5 Разминка. Отработка всех схем и общих цепочек.

Практика: Проведение разминки. Самостоятельная работа и отработка материала.

Тема 9 Демонстрация составленных схем-дефиле по европейской технике – fashion.

9.1 Показ молодёжной одежды в европейской технике дефиле.

Дизайнерский показ молодёжной коллекции – общая схема.

Практика: Проведение разминки. Самостоятельная работа и отработка материала.

Учебный (тематический) план
(второй год обучения)

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ко нтроль
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1	-	отсмотр
2	Основы актёрского мастерства и пластики.	12	4	8	отсмотр
3	Мимика.	6	1	5	отсмотр
4	Образ и аксессуар.	38	10	28	отсмотр
5	Экзаменационный проект – Шоу-дефиле. «Образно-пластическое решение костюма».	19	4	15	Экзамен-конкурс
6	Образ и аксессуар.	36	10	26	отсмотр
7	Экзаменационный проект – Шоу-дефиле. «Образно-пластическое решение костюма».	32	8	24	Экзамен-конкурс
Итого:		144	38	106	

**Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения
«Основы актёрского мастерства и пластики» (работа с аксессуарами) -
тренинг внутренней техники манекенщицы и вывод эмоций наружу.**

Тема 1. Вводное занятие.

1.1 Рассказать о природе актёрского искусства и искусства манекенщицы.
Разминка (Будет проводиться в течение всего курса обучения с добавлением новых упражнений.)

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

Тема 2. Основы актёрского мастерства и пластики.

2.1 Разминка. Сценическое действие.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

2.2 Разминка. Сценическое внимание и мышечная свобода манекенщицы.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

2.3 Разминка. Сценическая вера и оправдание. Сценическое отношение и оценка, факторов.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

2.4 Разминка. Воображение и фантазия.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

2.5 Разминка. Импровизация:

- ассоциация
- упражнения в движении
- этюды

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

Тема 3. Мимика.

3.1 Разминка. Мимика лица.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

3.2 Разминка. Эмоциональная переменчивость.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

Тема 4. Образ и аксессуар.

4.1 Разминка. Образ – как выражение стиля.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

4.2 Разминка. Предмет (аксессуар) – как элемент образа.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

4.3 Разминка. Классический деловой стиль – деловой образ.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

4.4 Разминка. Пиджак – как аксессуар делового образа.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

4.5 Разминка. Вечерний стиль – образ «загадка».

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

4.6 Разминка. Аксессуары для вечернего образа: свеча, бокал, веер, длинные бусы, цветок, палантин, ювелирные украшения и т.д.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

4.7 Разминка. Романтический стиль – образ «мечта».

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

4.8 Разминка. Аксессуары для романтического образа: газовый платок, букет цветов, корзинка, плетёная шляпка, кружевной зонт и т.д.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

4.9 Разминка. Ретро стиль.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

4.10 Разминка. Образ «плутовка». Аксессуары: бижутерия, дамские сумочки, длинные перчатки, шляпки с вуалью.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

4.11 Разминка. Образ «Мэрилин Дитрих». Аксессуары: трость, мундштук.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

4.12 Разминка. Образ «Мэрилин Монро». Аксессуары: боа, мех, косметика, зеркало (маленькое и большое).

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

4.13 Разминка. Спортивный стиль – образ «тонус».

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

4.14 Разминка. Аксессуары для спортивного образа: спортивные снаряды, полотенце, бутылка с водой, кепка.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

4.15 Разминка. Молодёжный, диффузный стиль – образ «самовыражение, юниор».

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

4.16 Разминка. Аксессуары для молодёжного образа: тенденции времени.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

Тема 5. Экзаменационный проект – Шоу-дефиле. «Образно-пластическое решение костюма».

5.1 Разминка. Индивидуальный подбор образа.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

5.2 Разминка. Пластический рисунок.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

5.3 Разминка. Ритмический рисунок.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

5.4 Разминка. Музыкальная партитура.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

5.5 Разминка. Атмосфера – как синтез компонентов образа костюмов.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

5.6 Разминка. Подготовка к сдаче экзаменационного проекта.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

5.7 Сдача экзаменационного проекта.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

Тема 6. Образ и аксессуар.

6.1 Разминка. Street стиль – образ «панк».

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

6.2 Разминка. Аксессуары: цепи, бандана, обрезанные перчатки.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

6.3 Разминка. Авангардный стиль – образ «будущее».

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

6.4 Разминка. Аксессуары для авангардного образа: импровизация.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

6.5 Разминка. Милитари стиль – образ «военный».

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

6.6 Разминка. Аксессуары для образа милитари: военные снаряды, тёмные очки.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

6.7 Разминка. Стиль бикини – образ «пляж, неглиже».

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

6.8 Разминка. Аксессуары для образа бикини: парео, пляжные принадлежности, пеньюар, свечи.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

6.9 Разминка. Фольклорный стиль – образ «национальный».

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

6.10 Разминка. Аксессуары для фольклорного образа: народные музыкальные инструменты, русские - платок, шаль; восточные – канделябр, платок на пояс; цыганские – карты и т.д.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

Тема 7. Экзаменационный проект – Шоу-дефиле. «Образно-пластическое решение костюма».

7.1 Разминка. Индивидуальный подбор образа.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

7.2 Разминка. Пластический рисунок.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

7.3 Разминка. Ритмический рисунок.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

7.4 Разминка. Музыкальная партитура.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

7.5 Разминка. Атмосфера – как синтез компонентов образа костюмов.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

7.6 Подготовка к сдаче экзаменационного проекта.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

7.7 Сдача экзаменационного проекта.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Проведение разминки. Разучивание и отработка материала.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114462

Владелец Стаценко Татьяна Николаевна

Действителен с 18.04.2025 по 18.04.2026