



# Как ПОДГОТОВИТЬСЯ к съёмке

Чек-лист

Email: [sdo@guap.ru](mailto:sdo@guap.ru)

Телефон: 8 (812) 679-64-53

До съёмки

Во время съёмки

Лайфхаки

## 1

### Подготовьте все материалы для съёмки **ДО** прихода в студию

Убедитесь, что у вас есть:

- **Презентация**

Шаблон презентации для выступления можно скачать на сайте

- **Текст для суфлёра**

Если презентация будет записываться с суфлёром, необходимо подготовить текст без заголовков и выделений.

В тексте возможно добавить нумерацию слайдов.

Формат файла .txt или .docx.

- **Отправленные материалы**

Заранее перешлите презентацию и текст на почту [sdo@guap.ru](mailto:sdo@guap.ru).

Если вы направляете материалы ссылкой на Яндекс Диск или другое облачное хранилище, то убедитесь, что у нас будет доступ к их просмотру и скачиванию.

**P.S.** Это может звучать банально, но тратить время на изменения в материалах во время съёмки очень обидно. Если вы не уверены в правильности оформления презентации, пришлите материалы за 2–3 дня нам на почту [sdo@guap.ru](mailto:sdo@guap.ru), и мы подскажем, что можно было бы изменить или исправить.

## 2

## Подготовьте выступление

### ■ Репетиция

Для спикера с небольшим опытом съёмки весь процесс может показаться сложным, даже если он эксперт в своей теме.

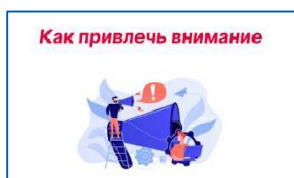
Хорошая репетиция поможет сократить время съёмки и сделать процесс записи быстрее и продуктивнее.

### ■ Запись по частям

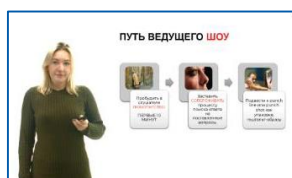
Если вы планируете записывать видео частями, разделите своё выступление еще до съёмки.

Придерживайтесь делению **по смысловым частям** презентации: Приветствие, Вводная часть, Модуль 1 и т. д., тогда переходы в местах склейки будут смотреться органично.

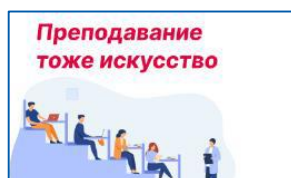
Также в местах склеек можно использовать **перебивки** — слайды с информацией на весь слайд (без спикера). Например, слайды-заголовки или видеофрагменты, вписывающиеся в сюжет. Перебивки хороши в меру — для 10-минутного видео будет достаточно одной–двух.



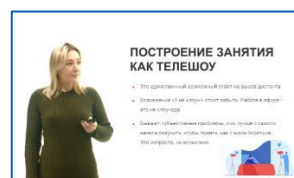
Заглавный слайд



Слайд со спикером



Название урока



Слайд со спикером

**P.S.** Если вы планируете использовать карандаш, маркер или перемещение объектов, то хорошо запомните, в какой момент съёмки вы будете это делать.

## 1

### Выдерживайте паузы

- **В начале дубля**

После нажатия кнопки «Старт» сделайте паузу 1–2 секунды, потом начинайте говорить. Интонация должна идти на повышение.

Эти пару секунд можно вырезать, а случайно оборванное начало речи вернуть не выйдет.

- **В конце дубля**

Похожее правило паузы есть перед концом записи.

Договорите до конца текст и посмотрите в камеру, потом можете искать кнопку «Стоп».

Соответственно к концу интонация должна идти вниз.

- **Речевая зарядка**

Сделайте речевую зарядку перед началом съёмок. Скороговорки, песни, истории с движениями. Это помогает сбросить стресс и расслабиться.

- **Покричите, никто не услышит :)**

Чтобы преодолеть волнение во время съёмки, многие профессионалы советуют крикнуть. В этот момент высвобождаются эндорфины, которые помогают справиться со стрессом.

- **Улыбайтесь!**

Когда мы улыбаемся, наш организм автоматически считает, что нам хорошо и повышает наше настроение и даёт стимул к активности.