

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
Московский государственный институт культуры**

**УТВЕРЖДЕНО:  
Председатель УМС  
Театрально-режиссерского  
факультета  
Королев В.В.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ТРЕНИНГИ АКТЕРСКОГО МАСТЕРСТВА**

**Направление специальности 52.05.01 Актерское искусство**

**Специализация** Артист драматического театра и кино

**Квалификация (степень) выпускника** специалист

**Форма обучения** очная, заочная

*(РПД адаптирована для лиц  
с ограниченными возможностями  
здоровья и инвалидов)*

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель: формирование отношения к костюму, как средству создания сценической образной системы;

Задачи: ознакомление с выразительными средствами архитектурных видов искусства; приобретение навыков исследования эстетических идеалов эпохи, выраженных в моде освоение образного языка костюма.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Тренинги актерского мастерства» входит в состав Блока 1 «Дисциплины (модули)» и относится к части ОПОП по выбору по направлению подготовки 52.05.01 Актерское искусство, специализация Артист драматического театра и кино. Дисциплина «Тренинги актерского мастерства» изучается в 3-4-м семестрах для очной и в 5-6-й семестрах для заочной формы обучения. Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения данного курса, должны быть сформированы при освоении дисциплин общего среднего и среднего специального образования

В результате освоения дисциплины формируются знания, умения и навыки, необходимые для изучения следующих дисциплин и прохождения практик: «Актерское мастерство»; «Специфика работы актера в кино и на телевидении»; «Словесное действие в спектакле» для прохождения учебной и преддипломной практик. Взаимосвязь курса с другими дисциплинами ООП способствует планомерному формированию необходимых компетенций и углубленной подготовке студентов к решению специальных практических профессиональных задач.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данной специальности 52.05.01 Актерское искусство; специализация Артист драматического театра и кино.

### *Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине*

Компетенция (код и наименование)	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
УК6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	УК-6.1 - Ставит цели и задачи, контролирует их выполнение, своевременно оказывает поддержку и принимает решения, необходимые для реализации идеи, исходя из имеющихся ресурсов и ограничений  УК-6.2 - Демонстрирует понимание важности планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда	<b>Знать:</b> основы психологии мотивации; способы совершенствования собственной профессиональной деятельности; <b>Уметь:</b> планировать и реализовывать собственные профессиональные задачи с учетом условий, средств, личностных возможностей; выявлять мотивы и стимулы для саморазвития; определять цели профессионального роста; <b>Владеть:</b> навыками саморазвития;

	<p>УК-6.3 - Критически оценивает эффективность использования времени при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата</p> <p>УК-6.4 - Проявляет интерес к саморазвитию и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков</p>	<p>навыками планирования профессиональной траектории с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда</p>
<p>УК7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>УК-7.1 - Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>УК-7.2 - Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.3 - Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности</p>	<p><b>Знать:</b> принципы здоровьесбережения; роль физической культуры и спорта в развитии личности и готовности к профессиональной деятельности; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>Уметь:</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p><b>Владеть:</b> навыками физического самосовершенствования и самовоспитания</p>
<p>ПК2. Способен поддерживать свою внешнюю форму и необходимое для творчества психофизическое состояние</p>	<p>ПК-2.1. Управляет своим состоянием с помощью пластического и психофизического тренинга</p>	<p><b>Знать:</b> возможности и проблемы своего телесного аппарата; основы психологии творчества; основы пластического и психофизического тренинга;</p> <p><b>Уметь:</b> управлять своим состоянием с помощью психофизического тренинга; поддерживать свою внешнюю форму с помощью пластического тренинга</p> <p><b>Владеть:</b> навыками пластического и психофизического тренинга</p>
<p>ПК13. Способен проводить актерские тренинги</p>	<p>ПК-13.1. Подготавливает и проводит тот или иной вид актерского тренинга в зависимости от творческой задачи</p>	<p><b>Знать:</b> теоретические и методологические основы актерских тренингов, используемых на различных этапах обучения; разнообразные формы и способы проведения актерских тренингов</p> <p><b>Уметь:</b> отбирать и подготавливать тот или иной вид актерского тренинга в зависимости от решаемой на данном этапе обучения педагогической задачи; ориентироваться в многообразии существующих систем актерских тренингов;</p> <p><b>Владеть:</b> техникой проведения актерских тренингов</p>

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Объем дисциплины

Объем (общая трудоемкость) дисциплины «Тренинги актерского мастерства» составляет 4 семестра, 144 академических часа, из них по очной форме обучения контактных 68 академических часов. СРС 49 академических часов, 27 часов экзамен в 2-м семестре. По заочной форме обучения контактных 32 академических часов, и СРС 99 академических часов, 4 часа зачет в 4 семестре, 9 часов экзамен в 5 семестре; формы контроля зачет, экзамен.

### 4.2. Структура дисциплины для очной формы обучения.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы*, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)/ с указанием занятий, проводимых в интерактивных формах			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			всего	ПГЗ	СРО	
1	<b>Раздел 1.</b> Общие вопросы теории тренинга <i>Тема 1.</i> Место и роль тренинга в подготовке актера.			3	3	Входной контроль: тестирование; Текущий контроль: письменный опрос
2	<i>Тема 2.</i> Принципы тренинга в русских театральных течениях начала XX века			3	3	Текущий контроль: Контрольная работа
3	<b>Раздел 2.</b> Основные составляющие компоненты тренинговых систем (туалет актера) <i>Тема 3.</i> Внимание как один из компонентов воспитания актера			3	3	Текущий контроль: выполнение практического задания в творческом дневнике.
4	<i>Тема 4.</i> Мускульное напряжение и освобождение мышц			3	3	Межсессионный (рубежный) контроль: подготовка к практическому заданию Текущий контроль: выполнение практического задания в творческом дневнике
5	<i>Тема 5.</i> Чувство правды и вера			3	3	Текущий контроль: выполнение практического задания в творческом дневнике

6.	Тема 6. Туалет актера как система упражнений разминки и разогрева			3	3	Текущий контроль: индивидуальная беседа с преподавателем Итоговый рейтинг: контрольный урок
7.	Тема 7. Память ощущений или аффективная память			3	4	Входной контроль: проведение упражнений тренинга на группе (по назначению преподавателя) Текущий контроль: выполнение практического задания в творческом дневнике
8.	Тема 8. Воображение и фантазия			3	4	Текущий контроль: выполнение практического задания в творческом дневнике.
9.	Тема 9. Общение и взаимодействие	3		3	4	Текущий контроль: выполнение практического задания в творческом дневнике.
10.	Тема 10. Сц. действие			3	4	Текущий контроль: выполнение практического задания в творческом дневнике. Межсессионный рубежный контроль: тестирование
11.	Тема 11. Общие методические характеристики тренинга мастерства актера по системе К.С. Станиславского			4	4	Текущий контроль: мини конференция
<b>Итого по 1 семестру</b>			<b>72</b>	<b>34</b>	<b>38</b>	<b>ЗАЧЕТ</b>
12.	<b>Раздел 3. Тренинговые формы подготовки актера</b> Тема 12. Тренинговые системы М. Чехова			3	1	Входной контроль: письменный опрос Текущий контроль: решение практических заданий
13.	Тема 13. Биомеханика Мейерхольда			3	1	Текущий контроль: решение практических заданий
14.	Тема 14. Модели тренинга Гротовского			3	1	Текущий контроль: решение практических заданий Межсессионный рубежный контроль: контрольная работа
15.	<b>Раздел 4. Тренинговые формы подготовки к спектаклю</b> Тема 15. Композиция			3	1	Текущий контроль: выполнение практического задания в творческом дневнике
16.	Тема 16. Атмосфера			3	1	Текущий контроль: выполнение практического задания в творческом дневнике
17.	Тема 17. Характерность			3	1	Входной контроль:

						письменный опрос Текущий контроль: выполнение практического задания в творческом дневнике
18.	Тема 18.Событие		3	1		Текущий контроль: выполнение практического задания в творческом дневнике
19.	Тема 19. Основы построения мизансцен		3	1		Текущий контроль: выполнение практического задания в творческом дневнике
20.	Тема 20.Импровизация		3	1		Межсессионный рубежный контроль: тестирование Текущий контроль: выполнение практического задания в творческом дневнике
21.	<b>Раздел 5. Технологические основы проведения тренинга.</b> Тема 21. Основные приемы ведения тренинга	4	3	1		Текущий контроль: выполнение практического задания в творческом дневнике
22.	Тема 22.Ведущий тренинга		4	1		Текущий контроль: Проведение упражнений тренинга на группе
	<b>Промежуточная аттестация</b>					<b>ЭКЗАМЕН 27ч.</b>
	<b>Итого по 2 семестру</b>		<b>72</b>	<b>34</b>	<b>11</b>	<b>27</b>
<b>Итого по курсу</b>			<b>144</b>	<b>68</b>	<b>49</b>	<b>27</b>

#### 4.2.1 Структура дисциплины для заочной формы обучения.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы*, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)/ с указанием занятий, проводимых в интерактивных формах			Формы текущего контроля успеваемости и (по неделям семестра) Форма промежуточ ной аттестации (по семестрам)
			всего	ПГЗ	СРО	
1	<b>Раздел 1.</b> Общие вопросы теории тренинга <i>Тема 1.</i> Место и роль тренинга в подготовке актера.	5		1	3	Входной контроль
2	<i>Тема 2.</i> Принципы тренинга в русских театральных течениях начала XX века			1	3	Текущий контроль
3	<b>Раздел 2.</b> Основные составляющие компоненты тренинговых систем (туалет актера) <i>Тема 3.</i> Внимание как один из компонентов воспитания актера			1	3	Текущий контроль
4	<i>Тема 4.</i> Мускульное напряжение и освобождение мышц			1	3	Текущий контроль
5	<i>Тема 5.</i> Чувство правды и вера			1	3	Текущий контроль
6.	<i>Тема 6.</i> Сценическое действие			1	3	Текущий контроль
7.	<i>Тема 7.</i> Память ощущений или аффективная память			2	3	Входной контроль
8.	<i>Тема 8.</i> Воображение и фантазия			2	3	Текущий контроль
9.	<i>Тема 9.</i> Общение и взаимодействие			2	3	Текущий контроль
10.	<i>Тема 10.</i> Сц. действие			2	3	Текущий контроль
11.	<i>Тема 11.</i> Общие методические характеристики тренинга мастерства актера по системе К.С. Станиславского			2	4	Текущий контроль
	<b>Промежуточная аттестация</b>					Зачет, 4ч.
	<b>ВСЕГО</b>		<b>54</b>	<b>16</b>	<b>34</b>	<b>4</b>
12.	<b>Раздел 3. Тренинговые формы подготовки актера</b> <i>Тема 12.</i> Тренинговые системы М. Чехова			2	5	Входной контроль

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы*, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)/ с указанием занятий, проводимых в интерактивных формах			Формы текущего контроля успеваемости и (по неделям семестра) Форма промежуточ ной аттестации (по семестрам)
			всего	ПГЗ	СРО	
13.	Тема 13. Биомеханика Мейерхольда	6		1	6	Текущий контроль
14.	Тема 14. Модели тренинга Гротовского			1	6	Текущий контроль
15.	<b>Раздел 4. Тренинговые формы подготовки к спектаклю</b> Тема 15. Композиция			1	6	Текущий контроль
16.	Тема 16. Атмосфера			1	6	Текущий контроль
17.	Тема 17. Характерность			2	6	Входной контроль
18.	Тема 18. Событие			2	7	Текущий контроль
19.	Тема 19. Основы построения мизансцен			2	7	Текущий контроль
20.	Тема 20. Импровизация			2	7	Текущий контроль
21.	<b>Раздел 5. Технологические основы проведения тренинга.</b> Тема 21. Основные приемы ведения тренинга			2	7	Текущий контроль
22.	Тема 22. Ведущий тренинга			2	7	
	<b>Промежуточная аттестация</b>					Экзамен, 9ч.
	<b>ВСЕГО</b>		<b>90</b>	<b>16</b>	<b>65</b>	<b>9</b>
	<b>ИТОГО ПО КУРСУ</b>	<b>144</b>		<b>32</b>	<b>99</b>	<b>13</b>

#### 4.3. Содержание разделов дисциплины

##### Раздел 1. Общие вопросы теории тренинга

##### Тема 1. Место и роль тренинга в подготовке актера.

*Формирующие понятия:* природа психофизического воспитания актера; этапность и становление актерского тренинга как способа воспитания и репетирования актера; развитие философской и психологической науки и их влияние на совершенствование тренинга актера; театральные культурные традиции и разные виды тренинговых систем;

*Упражнения для тренинга.* Знакомство – Угадай, кто это – Здравствуйте - Здесь и теперь.

##### Тема 2. Принципы тренинга в русских театральных течениях начала XX века

*Формирующие понятия:* система Станиславского как первый научный подход к тренингу



актера; принципы тренинга в русских театральные течениях начала XX века (Станиславский, Мейерхольд, Чехов и др.).

*Упражнения для тренинга.* Знакомство – Угадай, кто это – Здравствуйте - Здесь и теперь.

## **Раздел 2. Основные составляющие компоненты тренинговых систем (туалет актера)**

### **Тема 3. Внимание как один из компонентов воспитания актера**

*Формирующие понятия:*

творческое сценическое внимание; устойчивое сценическое внимание (сосредоточенность); собранное (сконцентрированное) сценическое внимание; рассеянное сценическое внимание; внимание в жизни и на сцене; внимание формальное и творческое; сценическое внимание к воображаемым объектам; сценическое внимание актёра; сценическое внимание партнёра; виды сценического внимания; непрерывная линия сценического внимания; объект сценического внимания; правильный выбор объекта сценического внимания; объекты произвольного внимания; субъект сценического внимания; напряжение сценического внимания; круги сценического внимания.

*Упражнения для тренинга.*

Человек-невидимка - Жмурки – Кто внимателен – Переходы – Семафор – Переходы со стульями – Передвижки – перебежки – Творческая площадка – Кольцо – Фигуры перестановок – Лучшие места – Часы – Волчок – Хлопки – Отвечай! – Двойные хлопки – Теннисные мячи – Мячи и числа – Мячи и слова – Земля, воздух, вода – Песня – Держи свою мелодию – Координация движений – Игра с носорогом – Координация движений с помощью песни – Пишущая машинка – Два шрифта – Испорченная пишущая машинка – Линотип – Плакат – Арифмометр – Отстающее зеркало – Змейка – Врезки – Комбинированное упражнение – Юлий Цезарь – Пересеченность – Чистая перемена – Сервировка – Ходить по сцене – Толпа.

### **Тема 4. Мускульное напряжение и освобождение мышц**

*Формирующие понятия:*

мышечное (мускульное) напряжение; физическое напряжение; нервное напряжение; творческое напряжение; необходимое напряжение; сильное (чрезмерное, максимальное) напряжение; бессмысленное (лишнее, излишнее, ненужное, бесплодное) напряжение; напряжение мышц; состояние покоя; мышечное расслабление; творческое расслабление; необходимое расслабление; динамика расслабления.

*Упражнения для тренинга.*

Вертикаль – горизонталь – Руки – ноги – корпус-голова – Разведка мышц – Норма напряжения – Мускульная энергия – Ртуть в пальце – Волшебный шарик – Укажи вдаль! – Переливаем энергию – Круговое переливание – Сорви персик! – Сад – Вес воображаемых вещей – Стакан и рояль – Гири – Чаши – Цепочка – Бросание предметов – Новоселье – Сложная перестановка – Тяжелая работа – Оправдание жеста – Постановка жеста – Прерванное движение – Произвольные жесты – Запрещенное движение – Японский прием со стулом – Случайная поза – Статуя – Скульптура по памяти – Буратино – Напряжения по заказу – Ревизоры напряжений – Оправдание поз в движении – Повтори позу! – Мысленное оправдание позы – Память движений – Вспомните упражнение! – "Брито-стрижено" – Режиссеры и актеры – Оправдание движений – По дороге домой.

### **Тема 5. Чувство правды и вера**

*Формирующие понятия:* сценическая (художественная) правда; настоящая (подлинная, жизненная) правда; поиски сценической правды; правда общения; вера в правду переживаемых чувств; вера в правду производимых действий; осознание правды; ощущение правды; нахождение правды в чем – либо.

*Упражнения для тренинга.*

Снежки – Перестрелка - Приклеился - Суфлер -Переставить стул – Сидеть – Цель действия – Ждать – Предлагаемые обстоятельства времени и места – Встать и сесть – Отношение к предмету – Отношение к месту – Войти в дверь – Элементарные действия – Повторные действия – Каждый раз впервые! – Отыскивать правду! – Неправда - Больно! – Инстинктивные реакции.

### **Тема 6. Туалет актера как система упражнений разминки и разогрева**

*Формирующие понятия:*

Работа артиста над развитием и совершенствованием своих профессиональных качеств; Задачи ежедневной тренировки, система упражнений, распределений усилий в упражнениях разминки и разогрева; Физическая тренировка и техника речи, упражнения на различные элементы (единичные и парные); Создание новых упражнений.

*Упражнения для тренинга.*

Снежки – Перестрелка - Приклеился - Суфлер -Переставить стул – Сидеть – Цель действия – Ждать – Предлагаемые обстоятельства времени и места – Встать и сесть – Отношение к предмету – Отношение к месту – Войти в дверь – Элементарные действия – Повторные действия – Каждый раз впервые! – Отыскивать правду! – Неправда - Больно! – Инстинктивные реакции.

### **Тема 7.Память ощущений или аффективная память**

*Формирующие понятия:* предметный мир; отражение предметного мира; ощущение, восприятие, представление; восприятие зрительное, слуховое, осязательное, обонятельное, вкус; пространственное, цветное; повторное ощущение; сужение сознания и выделение объекта; возбуждение эмоциональной памяти; манки: внешние и внутренние; объем памяти; временная связь.

*Упражнения для тренинга.*

Видящие пальцы – Беру вещь – Угадай предмет! – Вспомни осязание! – Узнай товарища! – Память пальцев – Кассир и покупатель – Контролер – Палочка - узнавалочка – Кто подошел? – Душ – Зима – лето – Слушать-смотреть -вспоминать-осознать – Волшебный тазик – Волшебный тазик партнера – Стакан чая – Ощутите запах! – Вспомните запах! – Цветочный магазин – Пожар – Флаконы – Волшебный графин – Лимон - Вспомните вкус! – Настроение – Физическое самочувствие – Память пяти органов чувств – Условия урока

### **Тема 8. Воображение и фантазия**

*Формирующие понятия:*

творческое воображение; актерское воображение; активное (пассивное) воображение; тренировка воображения; развитие воображения.

*Упражнения для тренинга.*

Невозможные фигуры - Лабиринт – Акробат - Волшебный карандаш - Чехарда – Термометр – Пульс – Антивремя – Телепатия - Бег ассоциаций – Домино – Чудеса техники – Синестезии – Перевоплощение – Групповая картина – Сочини рассказ – Сочини сказку – Построй памятник – Небывалая история – Легенда – История вещи – Биография – Вертикаль - Горизонталь – Посыл – Импульс – Жест.

### **Тема 9.Общение и взаимодействие**

*Формирующие понятия:*

действенное сценическое общение; верное сценическое общение; непрерывное сценическое общение; взаимное сценическое общение; прямое и непосредственное сценическое общение; косвенное сценическое общение; внутреннее и внешнее сценическое общение; мысленное (безмолвное молчаливое); бессловесное (словесное) сценическое общение; общение с партнером; сценическое общение с живым объектом; сценическое общение с воображаемым объектом; сценическое общение с залом; объект

сценического общения; взаимность сценического общения; непрерывность (процесс) сценического общения; лучеиспускание; лучевосприятие.

### **Упражнения для тренинга**

Подарок – Лови кастрюлю! – Качели – Тень – Сиамские близнецы – Зеркало – Клубок ниток – Парное оправдание поз – Перехват – Двойной перехват – Парное действие – Пилим дрова – Насосы – Лодка – Перетягивание каната – Озвученные действия – Лучеиспускание и лучевосприятие – Физическая природа общения – Через окно – Сцепка – Что-то случилось! – Над кем смеетесь? – Изобретатели – Два ассистента – Пристройка – Двое на скамейке – Перемена отношения к партнеру – Словесное воздействие – В эфире – Разговор по телефону – Переговорный пункт.

### **Тема 10. Сценическое действие**

*Формирующие понятия:*

необходимое физическое действие; простое физическое действие; правда физических действий; линия физических действий; логика и последовательность физических действий; выполнение физических действий; действие на сцене; действие в предлагаемых обстоятельствах; действие внутреннее (внешнее); действие активное; действие подсознательное; действие автоматическое; действие “вообще”; действие от первого лица; действие от третьего лица; действие от своего имени.

*Упражнения для тренинга.*

Борьба на канате. - Разминка спортсмена – Бегу – Иду - Ползу-Прыгаю –Лежу -Сижу – Спрячь предмет - Найди предмет - Салочки – Прятки – Стыковка - Сооруди баррикаду – Снежная крепость– Отбей атаку – Ковбои – Попади в мишень –Задай вопрос - Найди ответ - Париуй фразу – Разыгрывание скетчей – репетиция поведения – Рисование с партнером – Сжатие рук – Сидящий и стоящий – Создание групповой фрески.

### **Тема 11. Общие методические характеристики тренинга мастерства актера по системе К.С. Станиславского**

*Формирующие понятия:* этапность и становление актерского тренинга как способ воспитания и репетирования актера; развитие философской и психологической науки и их влияние на совершенствование тренинга актера; научный подход к тренингу актера; учение К.С.Станиславского; элементы системы К.С.Станиславского: память, воображение, фантазия, внимание, предлагаемые обстоятельства, сценическое действие, задача, цель, сверхзадача, атмосфера, физическое самочувствие, конфликт, событие и др.; индивидуальная разминка, групповая разминка.

*Упражнения для тренинга*

Игры с собственным телом – Водоросли – Эскалатор- Борьба на канате - Великан – карлик - Ритм по кругу - Оживление пространства.

## **Раздел 3. Тренинговые формы подготовки актера**

### **Тема 12. Тренинговые системы М. Чехова**

*Формирующие понятия:*

Внимание; процесс внимания (держу, притягиваю, устремляю, проникаю); объект внимания; воображение; гибкость воображения; репетиции в воображении; атмосфера; пустое пространство; атмосфера повседневной жизни; две атмосферы; борьба атмосфер; сильная атмосфера; объективная атмосфера; субъективные чувства; конфликт атмосферы и действующего лица; атмосфера и содержание; внутренняя динамика атмосферы; миссия атмосферы; общая атмосфера; индивидуальные чувства; окраска; действие с окраской; сложное действие; сложная окраска; жест; психологический жест (ПЖ); индивидуальный

жест; общий жест; жест раскрытия; жест закрытия; практическое применение ПЖ; фантастический ПЖ; ПЖ роли; ПЖ отдельных моментов роли; ПЖ отдельной сцены; ПЖ партитуры атмосфер; ПЖ для речи; восприимчивость к ПЖ; душевный импульс; излучение внутренней силы; воображаемое пространство; воображаемое время; воображаемый центр в груди; формирующие движения; плавные движения; реющие движения; излучающие движения; четыре качества искусства (легкость, форма, целостность, красота); образ; вопросы образу; видимый ответ; внутренняя жизнь образа; воплощение образа; характерность; воображаемое тело; воображаемый центр; импровизация; чистая форма импровизации; основа импровизации; индивидуальная импровизация; групповая импровизация; актерский коллектив; восприимчивость; активность (внутренняя, вокруг); чувство стиля; творческая индивидуальность; переживание творческой индивидуальности; три сознания.

#### *Упражнения для тренинга*

Представь и рассмотри знакомое место – Знакомое место глазами иностранца – Незнакомое место – Трансформация знакомого места в неизвестное – Трансформация персонажа (из царевны в лягушку) – Фантастические превращения – Амнезия - Представь атмосферу – Создай атмосферу – Поменяй атмосферу – Разрушь атмосферу – Икебана (пластическое выражение икебаны, голосовое выражение икебаны) - Как указывает слово – Оправдай движение – Найди ПЖ (цветов, растений, пейзажа, архитектурной конструкции и т.д.) - Пройди сквозь воду – Полет – Стреляющее тело - Нарисуй телом – Идем за центром – Перетекания центра - Импровизации из точки в точку (индивидуальные, парные, групповые).

### **Тема 13. Биомеханика Мейерхольда**

#### *Формирующие понятия:*

тело в движении; трудности управления движением; степень свободы при движении; преодоление избыточной степени свободы

в движении; упругость мышц; координация движений; построение движений; уровни построения движений; уровень тонуса; уровень мышечно-суставных связей; пространственное поле и движение в нем; уровень действий; коррекция автоматизма; разновидности движений- двигательный навык; построение двигательного навыка.

#### *Упражнения для тренинга*

Шаг- Бег- Пръжок- Подскок- Ползание- Лазание по горизонтали, по вертикали, наклонной, пересеченной плоскостям- Приседания- Руки – ноги – корпус – голова - Метание предмета – Толкание предмета- Управление предметом- Бодибилдинг- Старт и финиш- Движение по ровной, наклонной, пересеченной плоскости – Драка - Схватка- Столкновение - Стенка на стенку – Футбол - Ручной мяч - Двигатель- Движитель - Движение машин - Перенос- передача предмета.

### **Тема 14. Модели тренинга Грозовского**

#### *Формирующие понятия:*

Энергетические центры; центр напряжения; устранение внутренних помех; концентрация организма; развитие целостности актера; импульсы; индивидуальные импульсы; область начала импульса; точка начала импульса; высвобождение тела; тело-жизнь; тело-память; разблокировка тела-памяти; точки выхода; спонтанный поток тела через точные детали; знаки-жесты; голосовые знаки; личные ассоциации; индивидуальность исследований; преодоление себя; вызов; доверие к собственному телу; конкретность элементов в телесных упражнениях; точность элементов в пластических упражнениях; равновесие; органичная

акробатика; резонаторы; грудной резонатор; головной резонатор; затылочный резонатор; резонатор маски; носовой резонатор; переднезубной резонатор; гортанный резонатор; брюшной резонатор; нижнепозвоночный резонатор; тотальный резонатор; открытие гортани; дифференсация дыхания; диафрагмальное дыхание; разблокировка естественного дыхания; способ действия голосом; голос как продолжение тела; тренинг как постоянный опыт.

#### *Упражнения для тренинга*

Кот – металлический пояс – акробатические позиции (хатха йога) – прыжок тигра – импровизации с кистями рук – игры с собственным телом – неожиданные движения – цветение и увядание тела – образ животного – новорожденный младенец – пародии на походки – пародии на дикции – игры с лицевой маской – пластилиновое лицо – создай голосом – направь голос по тоннелю – покрась голосом – голосовые воображения – тигр – змея – корова.

### **Раздел 4. Тренинговые формы подготовки к спектаклю**

#### **Тема 15. Композиция**

##### *Формирующие понятия:*

части и целое; основные элементы (повтор, контраст); композиция в тексте; драматический канон; событийный ряд; куски и задачи; композиция цвета (колорит, линейная изобразительность); композиция архитектуры (фронтальность, объемность, пространственность, глубина); киноискусство (монтаж, свет, звук, музыка, интонация, ритм); значение и смысл произведения; обобщение содержания.

##### *Упражнения для тренинга:*

Построй мизансцену – Измени содержание – Оправдай – Кусок жизни (сумерки, рассвет, толпа) – Раскадровка – Соедини картинки – Мозайка – Панно – Композитор – Исполнитель – Дирижер – Музыкальный аппарат – Партитура – Скульптор – Снежная фигура – Ведущий (ведомый) – Посади сад – Заброшенный магазин – Эскалатор – Немое кино – Стеганное одеяло.

#### **Тема 16. Атмосфера**

##### *Формирующие понятия:*

контекст общения; общее "настроение" ситуации; психологическое содержание ситуации; эмоциональное отношение к ситуации; атмосфера в повседневной жизни; актер и зритель; пустое пространство сцены; разность атмосфер; борьба двух атмосфер; переход двух атмосфер; изменение атмосфер; трансформация атмосфер; атмосфера и субъективные чувства; объективная атмосфера и субъективные чувства; атмосфера и содержание; внутренняя динамика; миссия атмосферы; время и пространство атмосферы; объем атмосферы; границы атмосферы.

##### *Упражнения для тренинга:*

Представьте себе атмосферу – Действуйте в атмосфере – Живите в атмосфере – Измените атмосферу – Создайте атмосферу (толпа, дом, ущелье, гроза, после грозы, светский раут, сражение, базар, гонки, переход через пустыню, времена года, ландшафт, в космосе, звездные войны, танго, манекены и покупатели и т.д.).

#### **Тема 17. Характерность**

##### *Формирующие понятия:*

внешняя характерность; внутренняя характерность; подлинная характерность; характерность роли; характерность образа; ощущение характерности; искать (найти); характерность в чем либо (в манере общения, характере восприятия, жесте, походке);

раскрыть характерность; создавать характерность; владеть характерностью; стремиться к характерности; зерно образа; зерно роли.

*Упражнения для тренинга*

Интервью с партнером – Наблюдение из окна – Чужая одежда – Переоделись – Походки – Маски итальянской комедии – Мимикрия – Центры движения – Взгляд – Дыхание – Нарисуй грим – Нарисуй лицо – Оживи куклу – Выбери парик – Худой (толстый) – Профессиональная внешность (военный боксер продавец водитель) – Национальная характерность (англичанин, китаец, латыш, туркмен) – Социальная характерная принадлежность (священник, клерк, нищий, чиновник) – Театральная характерность (инженер, трагист, герой, героиня).

### **Тема 18. Событие**

*Формирующие понятия:*

исходное (начальное) событие; основное событие; центральное событие; финальное событие; главное событие; сложное событие; событие пьесы (акта картины отрывка); событийный ряд; развитие события; непрерывность событий; стремительность; логика и последовательность; взаимодействие событий; зависимость событий друг от друга; оценка события; изучать событие; раскрыть событие; понять событие.

*Упражнения для тренинга*

И вдруг – Внезапный поворот – Дорога Москва-Петербург – Построй рассказ – Самое яркое событие (рассказать, проиграть) – Самое печальное событие (рассказать, проиграть) – Творец – Кукольный театр – Фигуры и фон – Сценарии – Спонтанный театр – Последняя капля – Разговоры за спиной – Поход в магазин – Испорченная пластинка – Сочини сказку – Последняя встреча – Что дальше будет – С чего началось – Первая встреча – Накал борьбы – Чем дело кончилось – Воссоздай событие по предметам – Путаница – Шпионы и полицейские – Мафия – Трансформация.

### **Тема 19. Основы построения мизансцен**

*Формирующие понятия:*

точная мизансцена тела; выразительная мизансцена; виды взаимозависимости мизансцены тела от чего либо; композиция мизансцены тела; найти мизансцену тела; центр мизансцены тела; периферия мизансцены тела; воплотить что либо в мизансцене тела; азимут мизансцены; рельеф мизансцены; ракурс мизансцены; графика мизансцены; групповые и индивидуальные мизансцены.

*Упражнения для тренинга*

Фас- профиль- труакар – Хлопок – стоп-кадр – Убежал – не догнал – Квадраты пространства – Движение в профиль – Вертикаль-горизонталь – Изгиб – поворот – разворот – Броуновское движение – Займи свободное место – Остановка – Действие на месте – Третий лишний – Вышибалы – Найди клад – Эстафета.

### **Тема 20. Импровизация**

*Формирующие понятия:*

творческий акт; естественное и произвольное; рождение нового; увлечься обстоятельствами; предлог для импровизации; течение импровизации; основа импровизации; импровизация как способ репетирувания; лаконичность импровизации.

*Упражнения для тренинга*

От слова к рассказу – Чистый лист – От точки к точке – Да – нет – Измени алгоритм – Полет стрелы – Схвати рядом – Неожиданный ход – Начни играть – Неожиданное рядом – Наметь цель – Измени движение – Куда кривая вынесет – Начало и конец – Ответ за

соседа – “Да- но - хотя”- Цветное радио – Интервью – Фантастические фигуры.

## **Раздел 5. Технологические основы проведения тренинга.**

### **Тема 21. Основные приемы ведения тренинга**

*Формирующие понятия:*

Способы ведения тренинга; психогимнастические упражнения; игровые методы; групповая дискуссия.

*Упражнения для тренинга:*

Разминка: утренняя, производственная и профессиональная; по видам спорта -

Подвижные игры, разогревающие игры, ролевые и деловые игры - Релаксирующие упражнения - Упражнения коррекционные - Групповые дискуссии - Беседы с Сократом – Суд- Ток-шоу.

### **Тема 22. Ведущий тренинга**

*Формирующие понятия:*

Ведущий тренинга; проводник идей тренинга; оценка успешности тренинга через объективные и субъективные показатели; профессионализм ведущего; последовательность и настойчивость в проведении своего теоретически обоснованного замысла и своей линии проведения тренинга; доскональное знание технологии тренинга; техника упражнений, методик и т.п.; умение проводить диагностику; наблюдения, беседы, опросы, тестирование и др.,- когнитивность поведения (осознание и понимание целей, способов и возможных результатов своих и чужих действий); реактивность (способность к быстрым и адекватным действиям, а так же способность к перестройке по ходу работы); умение общаться (формально, не формально); умение ориентироваться в конфликтных ситуациях и грамотно их разрешать; умение ставить цели и задачи; умение контролировать и эффективно распределять время; умение к критической оценке собственных решений и их последствий. Личностные качества ведущего: ответственность; социальная чувствительность; эмпатичность; социальная зрелость и жизненный опыт-интеллект и креативность; развитая волевая сфера; самообладание, выдержка, настойчивость, терпение; уравновешенность и стрессоустойчивость; уверенность в себе ; энтузиазм и оптимизм.

Функции ведущего: руководитель, рядовой участник, эксперт, поверенный, опекун.

*Упражнения для тренинга*

Здесь и теперь – Кто я –Потерпевшие кораблекрушение – Коммуникативные стили поведения (умиротворяющий, обвиняющий, ультрарассудительный, уводящий в сторону) - Поддержи идею- отвергни идею – Сделай комплимент – Звуковая микролаборатория – Встреча – Прорвись в круг – Одиночество – Доверяющее падение – Впечатление – Соревнование в силе рук – Поднятие тела – Последняя встреча.

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
----------------------	----------------------	----------------------------

1	2	3
Тема 1. Место и роль тренинга в подготовке актера.	Практическое полугрупповое. Самостоятельная работа.	Тренинг
Тема 2. Принципы тренинга в русских театральных течениях начала XX века	Практическое полугрупповое. Самостоятельная работа.	Тренинг
Тема 3. Внимания как один из компонентов воспитания актера	Практическое полугрупповое. Самостоятельная работа.	Тренинг
Тема 4. Мускульное напряжение и освобождение мышц	Практическое полугрупповое. Самостоятельная работа.	Тренинг
Тема 5. Чувство правды и вера	Практическое полугрупповое. Самостоятельная работа.	Тренинг
Тема 6. Туалет актера как система упражнений разминки и разогрева	Практическое полугрупповое. Самостоятельная работа.	Тренинг
Тема 7. Память ощущений или аффективная память	Практическое полугрупповое. Самостоятельная работа.	Тренинг
Тема 8. Воображение и фантазия	Практическое полугрупповое. Самостоятельная работа.	Тренинг
Тема 9. Общение и взаимодействие	Практическое полугрупповое. Самостоятельная работа.	Тренинг
Тема 10. Сц. действие	Практическое полугрупповое. Самостоятельная работа.	Тренинг
Тема 11. Общие методические характеристики тренинга мастерства актера по системе К.С. Станиславского	Практическое полугрупповое. Самостоятельная работа.	Тренинг
Тема 12. Тренинговые системы М. Чехова	Практическое полугрупповое. Самостоятельная работа.	Тренинг



Тема 13. Биомеханика Мейерхольда	Практическое полугрупповое. Самостоятельная работа.	Тренинг
Тема 14. Модели тренинга Гротовского	Практическое полугрупповое. Самостоятельная работа.	Тренинг
Тема 15. Композиция	Практическое полугрупповое. Самостоятельная работа.	Тренинг
Тема 16. Атмосфера	Практическое полугрупповое. Самостоятельная работа.	Тренинг
Тема 17. Характерность	Практическое полугрупповое. Самостоятельная работа.	Тренинг
Тема 18. Событие	Практическое полугрупповое. Самостоятельная работа.	Тренинг
Тема 19. Основы построения мизансцен	Практическое полугрупповое. Самостоятельная работа.	Тренинг
Тема 20. Импровизация	Практическое полугрупповое. Самостоятельная работа.	Тренинг
Тема 21. Основные приемы ведения тренинга	Практическое полугрупповое. Самостоятельная работа.	Тренинг
Тема 22. Ведущий тренинга	Практическое полугрупповое. Самостоятельная работа.	Тренинг

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Текущий контроль выполнения заданий (контроль формирования компетенций) осуществляется регулярно, начиная с первой недели семестра (входящий контроль). Текущий контроль освоения отдельных разделов дисциплины осуществляется при помощи опроса, тестового материала (вопросы) в завершении изучения каждого раздела. Система текущего контроля успеваемости служит не только оценке уровня компетентностной подготовки обучающегося и способствует в дальнейшем наиболее качественному и объективному оцениванию его в ходе промежуточной аттестации, но и самооценке обучающегося, стимулируя его усилия.

### **6.1. Система оценивания**

Форма контроля	Компетенция	Оценка
Текущий контроль: проверка самостоятельной работы студента (осуществляется преподавателем на каждом аудиторном занятии и заключается в проверке выполнения домашних заданий, диагностике уровня сформированности умений и навыков, выявлении проблемных аспектов, требующих дополнительной проработки.)	УК6; УК7; ПК2; ПК13	Зачтено/не зачтено
Промежуточная аттестация: зачет	УК7; ПК2	Зачтено/не зачтено
Промежуточная аттестация: экзамен	УК6; УК7; ПК2; ПК13	отлично/хорошо/удовлетворительно/неудовлетворительно

## 6.2. Критерии оценки результатов по дисциплине

Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
«отлично»/ «зачтено (отлично)»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, если компетенция(ии), закреплённая за дисциплиной, сформирована (по индикаторам/ результатам обучения в формате знать-уметь-владеть) в полном объеме на уровне «высокий», и обучающийся демонстрирует как результат обучения следующие знания, умения и навыки: обучающийся глубоко и прочно усвоил теоретический и практический материал, продемонстрировал это на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, умеет сочетать теорию с практикой, справляется с выполнением задач профессиональной направленности высокого уровня сложности, правильно обосновывает принятые решения. Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе. Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.
«хорошо»/ «зачтено (хорошо)»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, если он знает теоретический и практический материал, грамотно и по существу излагает его на занятиях и в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей. Обучающийся правильно применяет теоретические положения при решении практических задач профессиональной направленности разного уровня сложности, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами. Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе. Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.

Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
	Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне «хороший».
«удовлетворительно»/ «зачтено (удовлетворительно)»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, если он знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает отдельные ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся испытывает определённые затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, владеет необходимыми для этого базовыми навыками и приёмами. Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине. Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне «достаточный».
«неудовлетворительно»/ не зачтено	Выставляется обучающемуся, если он не знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами. Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине. Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.

### ***6.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.***

#### **ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ–ЗАЧЕТ**

На зачет выносятся следующие задания:

- контрольная работа межсессионного рубежного контроля-3 темы (на выбор):
  - Тренинговые системы М. Чехова,
  - Биомеханика Мейерхольда,
  - Модели тренинга Грозовского, переработанная и дополненная после замечаний педагога в межсессионный рубежный контроль.
- ответы на теоретические вопросы:
  1. Этапность и становление актерского тренинга как способ воспитания и репетирования актера.
  2. Развитие философской и психологической науки и их влияние на совершенствование тренинга актера.
  3. Система Станиславского как первый научный подход к тренингу актера.
  4. Принципы тренинга в русских театральных течениях начала XX века (Станиславский, Мейерхольд, Чехов и др.).

5. Раскройте понятие «сценическое внимание», назовите упражнения, тренирующие этот элемент воспитания актера.

6. Раскройте понятие «круги сценического внимания». Какие существуют виды внимания

7. Дайте определение мышечного контролера. Какие группы мышц Вы знаете.

8. Теория «мышечного и психологического панциря» Вильгельма Райха.

9. К.С. Станиславский о сценической (художественной) правде.

10. Раскройте понятие правда физических действий; линия физических действий; логика и последовательность физических действий.

11. Проведите анализ предлагаемых обстоятельств экзамена.

12. Воображение и фантазия; в чем общность и различие.

13. К.С. Станиславский о внутреннем видении; примеры упражнений.

14. Дайте характеристику следующим понятиям: вереница видений; актерское видение; внутреннее видение; видение роли.

15. Дать определения грациям темпоритмов; как и почему происходит переключение темпоритма.

-проведение одного из упражнений курса на группе; упражнение выбирает преподаватель из письменной работы студента или из творческого дневника студента.

Зачет направлен на проверку сформированности компетенций, таких как УК7; ПК2

## **ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ–ЭКЗАМЕН**

Экзамен состоит из 2-х частей:

**-Вопросы теоретического теста по предмету:**

1. Актерский тренинг – это:

а) способ тренировки психофизического аппарата актера

б) способ заучивания текста роли

в) физические упражнения

2. Актерский тренинг разрабатывает:

а) тело актера

б) психику актера

в) психофизический аппарат актера

3. «Туалет актера» является:

а) индивидуальной разминкой актера

б) групповой разминкой

в) парной импровизацией

4. Термин «Туалет актера» введен:

а) М.Чеховым

б) В.Э. Мейерхольдом

в) К.С.Станиславским

5. Что из ниже перечисленного не является элементом индивидуальной разминки актера:

а) наблюдения

б) интенсивные физические упражнения

в) коммуникативные упражнения

6. Что тренируют упражнения на координацию?

а) воображение и фантазию

б) мышечный контролер

в) эмоциональную память

7. Роль «Внутреннего мускульного контролера» состоит в том, чтобы:

а) снимать излишнее мышечное напряжение

б) следить за тем, чтобы мышцы были совершенно свободны

в) держать мышцы в максимальном напряжении

8. Центр тяжести тела – это:

а) часть тела, удерживающая его в равновесии

б) наиболее зажатая часть тела

в) центральная часть тела

9. Одним из путей к овладению импровизационным самочувствием является:

а) практическое освоение элементов системы К.С.Станиславского

б) релаксация

в) медитация

10. Что является сценическим вниманием?

(Тренинг по системе К.С.Станиславского)

а) рассматривание объектов сцены

б) слежение за игрой партнера

в) сосредоточение на каком-либо объекте сцены или вне сцены

11. Устойчивое внимание тренируется при помощи:

(Тренинг по системе К.С.Станиславского)

а) воображения и магического «если бы»

б) физического напряжения и усилия

в) дискуссий и рассуждений

12. Сценическое внимание связано с:

(Тренинг по системе К.С.Станиславского)

а) Личными переживаниями

б) Техническими задачами

в) Сосредоточенностью на действии самой пьесы

13. Сценическая атмосфера - это:

(Тренинг по системе К.С.Станиславского)

а) газообразная оболочка, окружающая актера и связанная с химическим составом воздуха и влажностью.

б) окружающая условия обстановка, связанная с отношениями между людьми

в) характер эмоциональной жизни актера, связанный с эмоциональным зерном пьесы.

14. Что такое ПЖ в системе тренинга М.Чехова?

а) первичный жест

б) повторный жест

в) психологический жест

15. В системе тренинга М.Чехова атмосфера – это:

а) состояние

б) действие, процесс

в) субъективное чувство

16. Основной принцип биомеханики Мейерхольда:

а) в работе участвует все тело

б) в работе участвует часть тела

в) в работе участвует несколько частей тела

17. Основным принципом тренинга Е. Гроувского является:

- а) развитие целостности актера (спонтанный поток тела, воплощенный в точных и конкретных деталях)
- б) развитие различных самостоятельных частей: уроки гимнастики, вокала и т.д.

18. Кто из нижеперечисленных деятелей в результате своих исканий «открыл», что помимо известных резонаторов (таких как «маска», грудной, головной) существует множество резонаторов, обычно не используемых актерами, таких как затылочный, брюшной, челюстной, позвоночный, тотальный?

- а) М.Чехов
- б) Е.Гроувский
- в) Дель-Сарт

19. Упражнения, основанные на принципах Контактной импровизации, направлены на:

- а) развитие индивидуальных качеств актера
- б) развитие навыков взаимодействия и партнерства
- в) обучение сольной импровизации

20. Одним из основных элементов Контактной импровизации является:

- а) работа с предметом
- б) акробатика
- в) работа с весом партнера

21. Цветовой игро-тренинг (работа с икебаной) предполагает выражение ощущений в:

- а) звуке
- б) движении
- в) звуке и движении

- **Выполнение тематического комплекса упражнений тренинга**, составленного студентом (демонстрация навыка проведения тренинга на группе и участие в тренингах сокурсников) на тему тренинговых форм подготовки актера (тренинговые системы К.С. Станиславского, М. Чехова, В. Мейерхольда).

Экзамен направлен на проверку сформированности следующих компетенций: УК6; УК7; ПК2; ПК13.

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

1. **Театральные тренинги** [Текст] : учеб.-метод. комплекс : направление: № 071500 "Народ. худож. культура" : профиль:"Руководство любит. театром" : квалификация: бакалавр : форма обучения: оч., заоч. / Моск. гос. ун-т культуры и искусств ; [сост. С. Ю. Жуков]. - М.: МГУКИ, 2014. - 104 с.
2. **Александрова, М.Е.** Актерское мастерство. Первые уроки. + DVD [Электронный ресурс] : [учеб.пособие] / М. Е. Александрова ; Александрова М.Е. - Москва : Лань: Планета музыки, 2014. - 96 с.
3. **Захава, Б.Е.** Мастерство актера и режиссера [Электронный ресурс] : [учеб.пособие] / Б. Е. Захава ; Захава Б.Е. - Москва : Планета музыки, 2013.
4. **Толшин, А. В.** Тренинги для актера музыкального театра [Электронный ресурс] : [учеб.пособие} / А. В. Толшин ; Толшин А.В., Богатырев В.Ю. - Москва : Лань, Планета музыки, 2014.

### **Дополнительная литература**

#### **Станиславский, К. С.**

Работа актера над собой / К. С. Станиславский. О технике актера / М. А. Чехов / К. С. Станиславский; Вступ. ст. О. А. Радищевой. - М. : Артист. Режиссер. Театр, 2002. – 487с.

#### **Станиславский, К. С.**

Работа актера над собой / К. С. Станиславский. О технике актера / М. А. Чехов / К. С. Станиславский ; [вступ. ст. О. А. Радищевой]. - М. : Артист. Режиссер. Театр, 2003. - 487, [1] с.

#### **Новицкая, Л. П.**

Изучение элементов психотехники актерского мастерства. Тренинг и муштра : для режиссеров-педагогов культпросвет.училищ и нар. театров / Л. П. Новицкая. - М.: Сов. Россия, 1969. - 272 с.: ил.

**Интернет-ресурсы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

<http://www.consultant.ru/> - справочно-правовая система «Консультант плюс»

<https://elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

[//https://www.culture.ru/theaters/performances](https://www.culture.ru/theaters/performances)- портал «Культура.РФ»// Театры; Каталог спектаклей

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

<i>Тема 1.</i> Место и роль тренинга в подготовке актера. Подготовка к входному контролю - тестированию;	Входной контроль осуществляется в форме тестирования с использованием компьютерных технологий, в т.ч. интернет-тестирования (для заочной формы обучения). 1.Тренинг актерского мастерства это- А.) способ репетирования актера Б.) субъективные чувства В.) способ тренировки психофизического аппарата актера 2.Термин «Туалет актера» введен: А.) М.Чеховым Б.) В.Э. Мейерхольдом В.) К.С.Станиславским 3.На каких принципах основывается безопасность проведения упражнений и заданий по предмету: А.) на знании нормативных документов, регламентирующих соблюдение техники безопасности Б.) на умении грамотно оценить техническое состояние оборудования и помещения для проведения занятий В.) на точном выполнении методики проведения упражнений и заданий 4.Понятие "тренинг" от английского: А.) интегрировать Б.) обучать, воспитывать В.) возводить 5.Упражнение тренинга должно быть доведено до: А.) автоматизма Б.) до внутреннего ощущения правды и убедительности действия В.) виртуальной модели в сознании 6.К основным структурным элементам пластической
---	---

	<p>выразительности актера относятся:</p> <p>А.) совокупность физических навыков актера</p> <p>Б.) танец, пантомима, акробатика</p> <p>В.) тело, голос и ритмопластичность</p> <p>7.Требование, которое, К.С. Станиславский предъявляет к актеру, заключается в том, чтобы актер искал объекты для своего внимания:</p> <p>А.) в жизни</p> <p>Б.) в зрительном зале</p> <p>В.) на сцене</p> <p>8.Неоднократное повторение упражнений требует:</p> <p>А.) точности выполнения</p> <p>Б.) новых обстоятельств</p> <p>В.) накопление актерского опыта</p> <p>9.Групповая сплоченность в тренинге строится на:</p> <p>А.) длительности проведения тренинга</p> <p>Б.) совпадении интересов, взглядов, ценностей и ориентации участников группы</p> <p>В.) включенность тренинга в учебный процесс</p> <p>10.Актерский тренинг разрабатывает:</p> <p>А.) тело актера</p> <p>Б.) психику актера</p> <p>В.) психофизический аппарат актера</p>
Подготовка к текущему контролю- <b>письменному опросу</b>	<p>- В творческом дневнике дать развернутые ответы на следующие вопросы:</p> <p>- Знали ли Вы, до поступления в вуз, об актерском тренинге (что именно)?</p> <p>-Зачем нужен тренинг актеру?</p> <p>- Чему Вы, лично, хотите научиться на тренинге.</p> <p>- Выпишите из разных словарей (психологического, социологического, педагогического и др.) определение понятия «тренинг», сравните их между собой, выделите общее для разных определений.</p> <p>- Дайте определение терминам: «тренинг», «муштра», «туалет актера».</p>
<i>Тема 2.</i> Принципы тренинга в русских театральных течениях начала XX века Подготовка к текущему контролю- <b>контрольной работе</b>	<p>Дайте ответы на вопросы в творческом дневнике:</p> <p>В чем заключается природа психофизического воспитания актера;</p> <p>Какова этапность и становление актерского тренинга в России?</p> <p>Как философия и психология повлияли на тренинг актерского мастерства;</p> <p>Какие тренинговые системы вы знаете;</p>
<i>Тема 3.</i> Внимание как один из компонентов воспитания актера Подготовка к текущему контролю- <b>выполнению практического задания в творческом дневнике.</b>	<p>1.В творческом дневнике дать определение внимания из «Психологического словаря». Дать ответы на следующие вопросы: -а) что такое направленность внимания; -б) что такое концентрация внимания; -с) какие существуют виды внимания; - д) почему говорят о кризисе внимания в информационную эпоху.</p> <p>2.Прочитайте раздел книги К.С. Станиславского «Работа актера над собой» раздел «Творческое внимание» опишите что называется -объектом и субъектом сценического внимания; - кругами сценического внимания; - внимание в жизни и на сцене;</p>



	<p>- сценическое внимание к воображаемым объектам.</p> <p>3. В перерывах между занятиями дисциплины «Тренинги актерского мастерства» проводите индивидуальную разминку и включайте в нее упражнения на внимание. В творческом дневнике отражайте дату проведения разминки, общее время, упражнения, самочувствие и динамику развития.</p>
<p>Тема 4. Мускульное напряжение и освобождение мышц. Подготовка к текущему контролю: <b>выполнению практического задания в творческом дневнике.</b></p>	<p>1. В перерывах между занятиями дисциплины «Тренинги актерского мастерства» проводите индивидуальную разминку и включайте в нее упражнения на мускульное напряжение и освобождение мышц. В творческом дневнике отражайте дату проведения разминки, общее время, упражнения, самочувствие и динамику развития.</p> <p>2. В творческом дневнике объясните, как Вы понимаете следующее выражение: «Мысли принимают форму в действии, а действие снова влияет на ум». Дайте определение мускульного напряжения и освобождения мышц. Как влияет мускульный зажим на поведение (в жизни и на сцене).</p> <p>3. Ознакомьтесь с теорией «мышечного и психологического панциря» Вильгельма Райха. Опишите ее суть. (режим доступа: <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Райх,_Вильгельм">ru.wikipedia.org/wiki/Райх,_Вильгельм</a>; <a href="https://pro-psichology.ru/sovremennye-psichologicheskie-teorii/81-teoriya-v-rajxa-xarakternyj-myshechnyj-pancir-kak.html">https://pro-psichology.ru/sovremennye-psichologicheskie-teorii/81-teoriya-v-rajxa-xarakternyj-myshechnyj-pancir-kak.html</a>).</p>
<p>Подготовка к межсессионному (рубежному) контролю: <b>подготовка к исполнению практического задания</b></p>	<p>Проведение упражнений по пройденным темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Внимание как один из компонентов воспитания актера;</li> <li>- Мускульное напряжение и освобождение мышц;</li> </ul> <p>Проведение не менее 3 упражнений на группе.</p>
<p>Тема 5. Чувство правды и вера. Подготовка к текущему контролю: <b>выполнению практического задания в творческом дневнике.</b></p>	<p>1. В творческом дневнике дайте характеристику одной из составляющих компонентов тренинговой системы актера – сценической вере и правде: определение, характеристика, свойства, функции.</p> <p>2. Выработывайте навык освоения сценической веры актера: найти, вызвать и почувствовать правду и веру (в области тела). В перерывах между занятиями дисциплины «Тренинги актерского мастерства» проводите индивидуальную разминку и включайте в нее упражнения на чувство правды и веры. В творческом дневнике отражайте дату проведения разминки, общее время, упражнения, самочувствие и динамику развития.</p> <p>3. Прочитайте раздел книги К.С. Станиславского «Работа актера над собой» «Чувство правды и вера», составьте конспект раздела.</p>
<p>Тема 6. Туалет актера как система упражнений разминки и разогрева. Подготовка к текущему контролю: <b>индивидуальной беседе с преподавателем;</b></p>	<p>Быть готовым рассуждать на следующие темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Работа артиста над развитием и совершенствованием своих профессиональных качеств;</li> <li>- Задачи ежедневной тренировки, система упражнений, распределений усилий в упражнениях разминки и разогрева;</li> <li>- Физическая тренировка и техника речи, упражнения на различные элементы (единичные и парные);</li> </ul>

	- Создание новых упражнений.
Подготовка к итоговому рейтингу: <b>контрольному уроку</b>	Проведение упражнений тренинга на группе (по назначению преподавателя) из тем семестра.
<p><i>Тема 7.</i> Память ощущений или аффективная память</p> <p>Подготовка к входному контролю - <b>проведение упражнений тренинга в группе (по назначению преподавателя)</b></p> <p>Подготовка к текущему контролю: <b>выполнение практического задания в творческом дневнике</b></p>	<p>Проведение упражнений тренинга на группе (по назначению преподавателя) из тем семестра.</p> <p>1. Дайте определение термину «память». Что такое память зрительная (визуальная), моторная (кинестетическая), звуковая (аудиальная), вкусовая, болевая?</p> <p>2. Какие Вы знаете мифы, легенды, сказки о памяти. Опишите краткое содержание. Что нового Вы узнали о памяти и как это знание применять в тренинге.</p> <p>3. В перерывах между занятиями дисциплины «Тренинги актерского мастерства» проводите индивидуальную разминку и включайте в нее упражнения на память ощущений или аффективная память. В творческом дневнике отражайте дату проведения разминки, общее время, упражнения, самочувствие и разбор проведения упражнений.</p>
<p><i>Тема 8.</i> Воображение и фантазия</p> <p>Подготовка к текущему контролю: <b>выполнение практического задания в творческом дневнике</b></p>	<p>1. В перерывах между занятиями дисциплины «Тренинги актерского мастерства» проводите индивидуальную разминку и включайте в нее упражнения на воображение и фантазию. В творческом дневнике отражайте дату проведения разминки, общее время, упражнения, самочувствие и разбор проведения упражнений.</p> <p>2. Составьте таблицу и выпишите определения, относящиеся к воображению и фантазии; в чем общность и различие; как развивать воображение и фантазию.</p> <p>3. Что произойдет, если у Вас вырастут крылья. Куда бы Вы полетели? Опишите Вашу фантазию в дневнике.</p>
<p><i>Тема 9.</i> Общение и взаимодействие</p> <p>Подготовка к текущему контролю: <b>выполнение практического задания в творческом дневнике</b></p>	<p>В творческом дневнике опишите результаты наблюдений за людьми (это могут быть ваши однокурсники, друзья, или незнакомые для Вас люди, но с которыми Вы периодически встречаетесь и имеете возможность наблюдать за их поведением).</p> <p>Фиксировать нужно:</p> <p>1)- краткую характеристику человека: пол, примерный (или точный) возраст, предполагаемое профессиональное занятие, манеру общения (обычную, характеризующую человека).</p> <p>2)- дату, время и место наблюдения.</p>

	<p>3)- ситуацию, в которой находится наблюдаемый.</p> <p>4)- как человек общается в зависимости от ситуации, с выделением: действенного общения, взаимного общения; прямого и непосредственного общения; косвенного общения; внутреннего и внешнего общения; мысленного (безмолвное молчаливое); общения с партнером; общения с воображаемым объектом.</p> <p>5)- наблюдение должно продолжаться в течение месяца, ежедневно.</p> <p>По окончании периода наблюдения перечитайте Ваши записи и напишите: -как изменялось общение у вашего наблюдаемого и почему; - что нового вы для себя открыли в процессе наблюдения; - что из этого наблюдения Вы могли бы взять в практику сценического общения.</p>
<p>Тема 10. Сц. действие</p> <p>Подготовка к текущему контролю:</p> <p><b>выполнение практического задания в творческом дневнике</b></p>	<p>1. В творческом дневнике дайте характеристику следующим понятиям: простое физическое действие; правда физических действий; линия физических действий; логика и последовательность физических действий; действие на сцене; действие в предлагаемых обстоятельствах; действие внутреннее (внешнее) на основании книги К.С. Станиславского «Работа актера над собой».</p> <p>2. В перерывах между занятиями дисциплины «Тренинги актерского мастерства» проводите индивидуальную разминку и включайте в нее упражнения на сценическое действие. В творческом дневнике отражайте дату проведения разминки, общее время, упражнения, самочувствие и разбор проведения упражнений.</p> <p>3. В творческом дневнике фиксируйте наблюдения за людьми в процессе действий, при этом указывайте:- дату, время и место наблюдения; обстоятельства действия; - характер протекания действия.</p>
<p>Подготовка к Межсессионному рубежному контролю - <b>тестированию</b></p>	<p>1). "Основы всей этой реформы, этого Возрождения, этой Революции театра, заложили русские, прирожденные люди искусства, и одна личность – Станиславский" - автор этой цитаты, приведенной в работе С.В.Гиппиус «Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств»:</p> <p>А) – Б. Брехт Б) – Р. Ролан С) – П. Ахард.</p> <p>2). К.С. Станиславский говорил: «Певцам необходимы вокализы, танцовщикам – экзерсисы, а сценическим артистам ....</p> <p>А) – талант Б) – гибкая психика С) - тренинг и муштра</p> <p>3). Актерский тренинг воспитывает</p> <p>А) – прочные навыки динамических стереотипов повторяемых движений Б) – все богатства человеческой – физической и</p>

	<p>духовной – природы актера</p> <p>С) – искусство актерской игры</p> <p>4). Понятие "тренинг" от английского</p> <p>А) – интегрировать</p> <p>Б) – обучать, воспитывать</p> <p>С) – возводить</p> <p>5). Тренировать отдельные элементы системы можно только</p> <p>А) – повтором</p> <p>Б) – действием</p> <p>С) - запоминанием</p> <p>6). Упражнение тренинга должно быть доведено до</p> <p>А) – автоматизма</p> <p>Б) – до внутреннего ощущения правды и убедительности действия</p> <p>С) – воспроизведения в сознании</p> <p>7). Увидеть – это значит</p> <p>А) – понять психофизический процесс восприятия</p> <p>Б) – смотреть</p> <p>С) - осознать увиденное</p> <p>8). В упражнении « Рассмотрите предметы» нужно</p> <p>А) – увидеть в простых вещах необычное, чудесное, удивительное</p> <p>Б) – подключить магическое « если бы»</p> <p>С) – настроиться на восприятие</p> <p>9). Упражнения тренинга на мышечно-двигательные процессы тренируют</p> <p>А) – релаксацию</p> <p>Б) – внутреннего мускульного контролера</p> <p>С) - полное расслабление мышц</p> <p>10). Неоднократное повторение упражнений требует</p> <p>А) – точности выполнения</p> <p>Б) – новых обстоятельств</p> <p>С) - накопление актерского опыта</p> <p>11). Формула сценического внимания по Станиславскому: «Вижу, что дано, отношусь</p> <p>А) – как несуществующему</p> <p>Б) – как задано</p> <p>С) – как произойдет в момент творческого озарения</p> <p>12). Задача сценического внимания актера</p> <p>А) – в одинаковой степени держать несколько объектов внимания</p> <p>Б) – быть поверхностным, быстро переходить с одного объекта на другой</p> <p>С) - активная сосредоточенность на произвольном объекте в пределах сценической среды</p> <p>13). Элементарной (первичной) формой внимания является внимание</p> <p>А) – произвольное</p> <p>Б) – непроизвольное</p> <p>С) - внутреннее</p> <p>14). Требование, которое, К.С. Станиславский предъявляет к актеру, заключается в том, чтобы актер</p>
--	--

	<p>искал объекты для своего внимания</p> <p>А) – в жизни</p> <p>Б) – в зрительном зале</p> <p>С) - на сцене</p> <p>15). Внимание к объекту вызывает</p> <p>А) – чувство правды и веры</p> <p>Б) – расслабление мышц</p> <p>С)- вызывает естественную потребность что-то с ним сделать</p> <p>16). «Туалет актера» является:</p> <p>А) индивидуальной разминкой актера</p> <p>Б) групповой разминкой</p> <p>С) парной импровизацией</p> <p>17). Термин «Туалет актера» введен:</p> <p>А) М.Чеховым</p> <p>Б) В.Э. Мейерхольдом</p> <p>С) К.С.Станиславским</p> <p>18).Что из ниже перечисленного не является элементом индивидуальной разминки актера:</p> <p>А) наблюдения</p> <p>Б) интенсивные физические упражнения</p> <p>С) коммуникативные упражнения</p> <p>19).Что тренируют упражнения на координацию?</p> <p>А) воображение и фантазию</p> <p>Б) мышечный контролер</p> <p>С) эмоциональную память</p> <p>20).Центр тяжести тела – это:</p> <p>А) часть тела, удерживающая его в равновесии</p> <p>Б) наиболее зажата часть тела</p> <p>С) центральная часть тела</p>
<p><i>Тема 11.</i> Общие методические характеристики тренинга мастерства актера по системе К.С. Станиславского</p> <p><b>Подготовка к текущему контролю-мини конференции</b></p>	<p>1.Ознакомьтесь с книгой Л.П.Новицкой «Уроки вдохновения», выпишите тренинговые упражнения (не менее 6 на каждый элемент) и методические указания для их проведения.</p> <p>2. Определите значение термина «методика» из следующих:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- А) совокупность приемов обучения чему-либо, методов целесообразного проведения некоей работы, процесса, или же практического выполнения чего-либо.</li> <li>- Б) способ теоретического исследования или практического осуществления чего-либо.</li> <li>- С) исследовательская стратегия, в коей выполняется целенаправленное наблюдение за неким процессом в условиях регламентированного изменения отдельных характеристик условий его протекания.</li> </ul> <p>В соответствии с выбранным определением опишите суть методики «туалета актера», «тренинга и муштры» К.С. Станиславского.</p>
<p><b>Подготовка к итоговому рейтингу-контрольному уроку</b></p>	<p>Проведение упражнений тренинга на группе (по назначению преподавателя) из тем семестра.</p>
<p><i>Тема 12.</i> Тренинговые системы М. Чехова</p> <p><b>Подготовка к входному контролю-письменному опросу;</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-опишите как вы проводите туалет-настройку перед занятиями</li> <li>-что входит в понятие «тренинг и муштра»</li> <li>-если бы вы преподавали актерское мастерство в</li> </ul>

	<p>театральном классе, как бы вы построили урок на тему «туалет актера»</p> <p>-на основании чего можно оценить готовность студента/актера к занятию по актерскому мастерству/репетиции</p>
Подготовка к текущему контролю-решению практических заданий	<p>1.Прочитайте работу: Чехова М. Литературное наследие в 2т., Т.2. Составьте конспект по следующему плану:</p> <p>Первый способ репетирования (воображение и внимание).</p> <p>Второй способ репетирования (атмосфера).</p> <p>Третий способ репетирования (индивидуальные чувства, действия с определенной окраской).</p> <p>Четвертый способ репетирования (психологический жест).</p> <p>Пятый способ репетирования (воплощение образа и характерность).</p> <p>Шестой способ репетирования (импровизация).</p> <p>2.Составьте тренинг в терминах М. Чехова</p> <p>3.В перерывах между занятиями дисциплины «Тренинги актерского мастерства» проводите индивидуальную разминку и включайте в нее упражнения тренинговой системы М. Чехова. В творческом дневнике отражайте дату проведения разминки, общее время, упражнения, самочувствие и разбор проведения упражнений</p>
<p>Тема 13. Биомеханика Мейерхольда</p> <p>Подготовка к текущему контролю-решению практических заданий</p>	<p>1.В творческом дневнике опишите наиболее запомнившиеся упражнения тренинговой системы В. Мейерхольда; специфические термины и их расшифровку.</p> <p>2.В перерывах между занятиями дисциплины «Тренинги актерского мастерства» проводите индивидуальную разминку и включайте в нее упражнения тренинговой системы В. Мейерхольда. В творческом дневнике отражайте дату проведения разминки, общее время, упражнения, самочувствие и разбор проведения упражнений.</p> <p>3.Прочитайте статью Е.Е. Кузиной и И.Р Сакаева «Апология биомеханики» //Петербургский Театральный журнал, 2009 №2(56)//электронный ресурс: код доступа: <a href="http://ptj.spb.ru/archive/56/spb-jam-56/apologiya-biomexaniki/">http://ptj.spb.ru/archive/56/spb-jam-56/apologiya-biomexaniki/</a>, посвященную тренинговым упражнениям В. Мейерхольда. Проведите упражнения, описанные в статье. В творческом дневнике отражайте дату проведения упражнений, общее время, упражнения, самочувствие и разбор проведения упражнений.</p>
<p>Тема 14. Модели тренинга Грозовского</p> <p>Подготовка к текущему контролю-выполнению практического задания в творческом дневнике.</p>	<p>В перерывах между занятиями дисциплины «Тренинги актерского мастерства » проводите индивидуальную разминку и включайте в нее упражнения тренинговой системы Е. Грозовского. В творческом дневнике отражайте дату проведения разминки, общее время, упражнения, самочувствие и разбор проведения упражнений.</p>
Подготовка к межсессионному (рубежному) контролю: контрольная	<p>Контрольная работа на тему (на выбор)</p> <p>- Тренинговые системы М. Чехова</p>

<p><b>работа</b></p>	<p>- Биомеханика Мейерхольда - Модели тренинга Гротовского В работе раскрывается заданное понятие ; приводится комплекс упражнений, игр и этюдов проводимых на занятиях в течении семестра ( не менее 10).</p>
<p><i>Тема 15.Композиция</i> Подготовка к текущему контролю: <b>выполнению практического задания в творческом дневнике.</b></p>	<p>1. В творческом дневнике, пользуясь словарями, дайте определение композиции. Как используется композиция в разных видах искусств. Нужно ли понятие «композиции» актеру, как оно используется.</p> <p>2. Выполните следующие задания:</p> <p>- А) Равновесие. Используя белую и черную бумагу приготовим четыре черных квадрата и четыре плоскости (белых). Используя черные квадраты и заданную белую плоскость, решим одну из важнейших композиционных задач — добьемся композиционного равновесия (баланса) белого и черного. Приклейте ваши композиции в дневник, дайте им название.</p> <p>- Б) Динамика. Квадраты нужно заставить «двигаться» на листе бумаги. Воспользуемся черным листом, а квадраты и прямоугольники вырежем из белой бумаги. Поместим белый квадрат или прямоугольник под углом к черной плоскости. Белый квадрат или прямоугольник благодаря своему расположению рождает ощущение движения. Вводя в композицию дополнительные элементы, можно усилить ощущение движения, а можно, наоборот, «остановить» движение. При наклоне всей формы относительно заданной плоскости или поверхности земли она приобретает еще большую динамику. Это задание надо выполнять, постоянно сравнивая динамику с равновесием, тогда впечатление движения будет нагляднее. Приклейте ваши композиции в дневник, дайте им название.</p> <p>- С) Композиционная доминанта. Если изображение (или предмет) воспринимается как единое и неделимое целое, явно не распадается на отдельные самостоятельные части, то налицо целостность, внутреннее единство, как первый признак композиции. Неделимость композиции художественного произведения складывается из так называемой конструктивной идеи, которая способна объединить в одно целое все компоненты композиции. Одной из конструктивных идей может стать композиционная доминанта, то есть выделение в композиции главного элемента. В театре принято говорить, что короля играет его свита. В композиции тоже есть свои «короли» и окружающая их «свита», как солирующие инструменты и оркестр. Связь элементов композиции становится органичнее и понятнее, если в ней имеется главный элемент — центр композиции, вокруг которого на художественной основе объединяются остальные. На главный элемент композиции — доминанту — устремляется в первую очередь взгляд зрителя. Элементами композиции выберем квадраты,</p>

	<p>прямоугольники, линии, круг. Сделаем круг смысловым, конструктивным центром композиции. Центр, фокус композиции, ее главный элемент может быть и на ближнем плане, и на дальнем, может оказаться на периферии или в середине — это не важно, главное, что второстепенные элементы «играют короля», они подводят взгляд к кульминации композиции. Выполняем в технике коллажа (цветная бумага, вырезки из газет и журналов).</p> <p>- Д) Симметрия. «Симметрия» в переводе с греческого означает «соразмерность». Симметрия с древних времен считалась одним из условий красоты. Древние греки полагали, что Вселенная симметрична просто потому, что симметрия прекрасна. Идея симметрии часто являлась отправным пунктом в гипотезах и теориях ученых прошлых веков, веривших в математическую гармонию мироздания. Понятие симметрии не ограничивается симметрией объектов. Выполним симметричную композицию, используя несколько квадратов. Приклейте ваши композиции в дневник, дайте им название.</p> <p>- Е) Асимметрия. Асимметрия позволяет добиться динамичности, напряженности композиции, не теряя гармонии целого. При использовании асимметрии композиция становится выразительнее, интереснее. При асимметрии ось или плоскость симметрии отсутствует. Если симметричная форма воспринимается легко и сразу, то асимметричная читается постепенно. Главное условие целостности асимметричной композиции — это ее уравновешенность. Приклейте ваши композиции в дневник, дайте им название.</p> <p>- Ж) Метр и ритм. Для выполнения метрической композиции вырежем черный прямоугольник, а элементами композиции будут линии или точки. Роль линии будут играть бумажные полоски разной ширины, заготовленные с помощью резака. Точки — разного диаметра окружности. Надо помнить о том, что линия может делить пространство, а может его объединять. Можно выполнить метрическую композицию, используя только круги и точки. Усложнив задание создайте эмоционально-образную композицию, используя чередование элементов и пространства, на любую из тем: «Шум дождя», «Тишина сумерек», «Суматоха», «Одиночество бегуна на длинные дистанции», «Жаркая музыка карнавала», «Нежное дыхание щенка», «Крик», «Полет» и т.д. Приклейте ваши композиции в дневник, дайте им название. Среди композиционных закономерностей следует выделить группу средств, объединяемую понятием ритм. Ритм можно воспринимать не только на слух, но и зрительно. Понаблюдайте за чередованием света и теней во время движения, да просто за движением часовой стрелки. Однако ритм свойственен не только движению, но и статическому предмету. Посмотрите на ряды парт в классе, на чередование оконных проемов и</p>
--	--



	<p>стен в коридорах школы. Ритм, благодаря повторам элементов, создает впечатление условного движения. Чередование изобразительных элементов и свободных пространств, их частота, сгущенность и разреженность называются ритмом. Ритм может быть спокойным и беспокойным, направленным в одну сторону или сходящимся к центру, направленным как по горизонтали, так и по вертикали. Чередовать можно элементы, объемы, цветовые пятна, какие-либо детали и др. Приклейте ваши композиции в дневник, дайте им название.</p> <p>3.Проведите групповое упражнение на общих занятиях. Руководит игрой «Мастер композиции», он должен составить свой вариант выполнения упражнений из данных «элементов». Самое простое — все стоят в шеренге по росту, через одного приседают, каждый четвертый поднимает руки вверх и т.д. Это простой метрический ряд. Для более сложного ритма подключаем пространство: каждый второй делает шаг вперед или назад, студенты могут по-разному сцепить руки, потом в ход могут идти стулья — кто-то на них сядет и пр. В упражнение должна быть вовлечена вся группа. В творческом дневнике опишите, как прошло упражнение. Дайте оценку.</p>
<p><i>Тема 16. Атмосфера</i> Подготовка к текущему контролю: <b>выполнению практического задания в творческом дневнике.</b></p>	<p>1.А.Д. Попов в работе «Спектакль и режиссер» определяет атмосферу как ДИНАМИЧЕСКОЕ ПОНЯТИЕ: «...атмосфера - понятие динамическое, а не статическое, она меняется в зависимости от перемены предлагаемых обстоятельств и событий». Как Вы объясните эту цитату? Приведите пример, как вы определяете атмосферу событий вашего персонажа (роли) в студенческих работах, через что вы ее создавали, как она менялась от события к событию.</p> <p>2.Сделайте конспект главы об атмосфере книги М.Чехова «Литературное наследие» 2т., выпишите тренинговые упражнения.</p> <p>3.В перерывах между занятиями дисциплины «Тренинги актерского мастерства » проводите индивидуальную разминку и включайте в нее упражнения на атмосферу. В творческом дневнике отражайте дату проведения разминки, общее время, упражнения, самочувствие и разбор проведения упражнений.</p>

<p><i>Тема 17.Характерность</i> Подготовка к входному контролю- <b>письменному опросу</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Тренинговые системы М. Чехова: психологический жест (ПЖ); индивидуальный жест; общий жест; жест раскрытия; жест закрытия; практическое применение ПЖ; фантастический ПЖ; ПЖ роли; ПЖ отдельных моментов роли; ПЖ отдельной сцены;</li> <li>- Биомеханика Мейерхольда: построение движений; уровни построения движений; коррекция автоматизма; разновидности движений- двигательный навык; построение двигательного навыка.</li> <li>- Модели тренинга Грозовского: импульсы; индивидуальные импульсы; область начала импульса; точка начала импульса; высвобождение тела; развитие целостности актера; тело-жизнь; тело-память; разблокировка тела-памяти; тренинг как постоянный опыт.</li> </ul>
<p>Подготовка к текущему контролю: <b>выполнению практического задания в творческом дневнике</b></p>	<p>1.В творческом дневнике проанализируйте (на основании видеозаписи) один из творческих показов курса. Проведите анализ (самой запомнившейся Вам роли) и опишите, за счет чего создавалась характерность. Что Вы понимаете под характером и характерностью.</p> <p>2.В перерывах между занятиями дисциплины «Тренинги актерского мастерства » проводите индивидуальную разминку и включайте в нее упражнения на характерность. В творческом дневнике отражайте дату проведения разминки, общее время, упражнения, самочувствие и разбор проведения упражнений.</p>
<p><i>Тема 18.Событие</i> Подготовка к текущему контролю: <b>выполнению практического задания в творческом дневнике</b></p>	<p>1.В творческом дневнике дайте определение театрального события. Проведите упражнения на события пьесы, события персонажа, события актера, событие зрителя. Проанализируйте их. Поменялось ли ваше определение театрального события.</p> <p>2.На творческих занятиях по актерскому мастерству и режиссуре провести тренинг - разминку. В отчете указать: программу тренинга, порядок упражнений, методику проведения, оценку проведения. Когда, при каких обстоятельствах проведенная вами разминка может стать событием (для вас, для участников, для зрителей).</p> <p>3.Опишите события для вашей группы (за последний год). Разыграйте их. Проанализируйте сделанное.</p>
<p><i>Тема 19. Основы построения мизансцен</i> Подготовка к текущему контролю: <b>выполнению практического задания в творческом дневнике</b></p>	<p>1.В творческом дневнике проанализируйте (на основании видеозаписи) одно из занятий по предмету «Театральные тренинги». Каким из мизансцен можно дать характеристику (и почему) точная мизансцена тела; выразительная мизансцена; композиция мизансцены; центр мизансцены тела; ракурс мизансцены; графика мизансцены; типы групповых и индивидуальных мизансцен (изобразить графически).</p> <p>2.Прочитайте книгу Ю. Мочалова «Композиция сценического пространства». Выпишите определение основных разновидностей мизансцен.</p> <p>3.В перерывах между занятиями дисциплины «Тренинги актерского мастерства » проводите индивидуальную</p>

	разминку и включайте в нее упражнения на оправдание мизансцен и др., соответствующей тематики. В творческом дневнике отражайте дату проведения разминки, общее время, упражнения, самочувствие и разбор проведения упражнений.
<p><i>Тема 20.Импровизация</i></p> <p>Подготовка к текущему контролю:  <b>выполнению практического задания в творческом дневнике</b></p>	<p>- Наметьте исходный и заключительный моменты для своей импровизации. Они должны быть точны и просты. Например: вы быстро встаете с места и твердо произносите “Да!”. В конце вы безвольно опускаетесь на стул и говорите “Нет!”. Всю среднюю часть, весь переход от исходного момента к заключительному вы импровизируете. Не придумывайте заранее оправданий вашим действиям, не берите никакой определенной темы, но, отдавшись впечатлению от вашего же собственного движения и слова (исходный момент), свободно, с доверием к себе начните играть то, что подскажет вам ваше подсознание. Пусть каждый последующий момент будет психологическим следствием предыдущего. Так, не имея заранее намеченной темы, вы продолжаете импровизировать, продвигаясь от начала к намеченному вами концу. Все, что вы делаете при этом, приходит целиком из области вашего творческого подсознания и является неожиданностью для вас самого.</p> <p>-Подобно живописцу, наносящему рисунок и цветовые пятна на белый холст, каждый из нас может рисовать, но рисовать необычно — звуком, мелодией, ритмом, звуковыми сочетаниями.</p> <p>- Попробуйте совместное "рисование звуком". В процессе импровизации вы можете меняться инструментами, можете перехватывать и брать на себя солирование, слушать сочетаемость инструментов — все, что позволяет вам фантазия. Главное — не разрушить пространство заданной темы, заданного сюжета. Научитесь идти за звуком, раствориться в нем, подчиниться звуку. Опишите в дневнике Ваши ощущения.</p> <p>-Соберите информацию по «Контактной импровизации». Составьте тренинг по контактной импровизации.</p>
<p><b>Подготовка к межсессионному рубежному контролю: тестированию</b></p>	<p>1). "Основы всей этой реформы, этого Возрождения, этой Революции театра, заложили русские, прирожденные люди искусства, и одна личность – Станиславский" - автор этой цитаты, приведенной в работе С.В.Гиппиус « Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств»:</p> <p>А) – Б. Брехт  Б) – Р. Ролан  С) – П. Ахард.</p> <p>2). К.С. Станиславский говорил: «Певцам необходимы вокализы, танцовщикам – экзерсисы, а сценическим артистам ....</p> <p>А) – талант</p>

	<p>Б) – гибкая психика</p> <p>С) - тренинг и муштра</p> <p>3). Актерский тренинг воспитывает</p> <p>А) – прочные навыки динамических стереотипов повторяемых движений</p> <p>Б) – все богатства человеческой – физической и духовной – природы актера</p> <p>С) – искусство актерской игры</p> <p>4). Понятие "тренинг" от английского</p> <p>А) – интегрировать</p> <p>Б) – обучать, воспитывать</p> <p>С) – возводить</p> <p>5). Тренировать отдельные элементы системы можно только</p> <p>А) – повтором</p> <p>Б) – действием</p> <p>С) - запоминанием</p> <p>6). Упражнение тренинга должно быть доведено до</p> <p>А) – автоматизма</p> <p>Б) – до внутреннего ощущения правды и убедительности действия</p> <p>С) – воспроизведения в сознании</p> <p>7). Увидеть – это значит</p> <p>А) – понять психофизический процесс восприятия</p> <p>Б) – смотреть</p> <p>С) - осознать увиденное</p> <p>8). В упражнении « Рассмотрите предметы» нужно</p> <p>А) – увидеть в простых вещах необычное, чудесное, удивительное</p> <p>Б) – подключить магическое « если бы»</p> <p>С) – настроиться на восприятие</p> <p>9). Упражнения тренинга на мышечно-двигательные процессы тренируют</p> <p>А) – релаксацию</p> <p>Б) – внутреннего мускульного контролера</p> <p>С) - полное расслабление мышц</p> <p>10). Неоднократное повторение упражнений требует</p> <p>А) – точности выполнения</p> <p>Б) – новых обстоятельств</p> <p>С) - накопление актерского опыта</p> <p>11). Формула сценического внимания по Станиславскому: «Вижу, что дано, отношусь</p> <p>А) – как несуществующему</p> <p>Б) – как задано</p> <p>С) – как произойдет в момент творческого озарения</p> <p>12). Задача сценического внимания актера</p> <p>А) – в одинаковой степени держать несколько объектов внимания</p> <p>Б) – быть поверхностным, быстро переходить с одного объекта на другой</p> <p>С) - активная сосредоточенность на произвольном объекте в пределах сценической среды</p> <p>13) Элементарной (первичной) формой внимания является внимание</p> <p>А) – произвольное</p>
--	---

	<p>Б) – непроизвольное</p> <p>С)- внутреннее</p> <p>14). Требование, которое, К.С. Станиславский предъявляет к актеру, заключается в том, чтобы актер искал объекты для своего внимания</p> <p>А) – в жизни</p> <p>Б) – в зрительном зале</p> <p>С)- на сцене</p> <p>15). Внимание к объекту вызывает</p> <p>А) – чувство правды и веры</p> <p>Б) – расслабление мышц</p> <p>С)- вызывает естественную потребность что-то с ним сделать</p> <p>16). «Туалет актера» является:</p> <p>А) индивидуальной разминкой актера</p> <p>Б) групповой разминкой</p> <p>С) парной импровизацией</p> <p>17). Термин «Туалет актера» введен:</p> <p>А) М.Чеховым</p> <p>Б) В.Э. Мейерхольдом</p> <p>С) К.С.Станиславским</p> <p>18).Что из ниже перечисленного не является элементом индивидуальной разминки актера:</p> <p>А) наблюдения</p> <p>Б) интенсивные физические упражнения</p> <p>С) коммуникативные упражнения</p> <p>19).Что тренируют упражнения на координацию?</p> <p>А) воображение и фантазию</p> <p>Б) мышечный контролер</p> <p>С) эмоциональную память</p> <p>20). Центр тяжести тела – это:</p> <p>А) часть тела, удерживающая его в равновесии</p> <p>Б) наиболее зажатая часть тела</p> <p>С) центральная часть тела</p> <p>21). Актерский тренинг – это:</p> <p>А) способ тренировки психофизического аппарата актера</p> <p>Б) способ заучивания текста роли</p> <p>С) физические упражнения</p> <p>22). Устойчивое внимание тренируется при помощи:</p> <p>А) воображения и магического «если бы»</p> <p>Б) физического напряжения и усилия</p> <p>С) дискуссий и рассуждений</p> <p>23). Сценическое внимание связано с:</p> <p>А) Личными переживаниями</p> <p>Б) Техническими задачами</p> <p>С) Сосредоточенностью на действии самой пьесы</p> <p>24). Сценическая атмосфера - это:</p> <p>А) газообразная оболочка, окружающая актера и связанная с химическим составом воздуха и влажностью</p> <p>Б)окружающие условия, обстановка, связанная с отношениями между людьми</p> <p>С) характер эмоциональной жизни актера, связанный с эмоциональным зерном пьесы</p> <p>25). Что тренируют упражнения на координацию</p>
--	---

	<p>А) воображение и фантазию  Б) мышечный контролер  С) эмоциональную память  26). Что такое ПЖ в системе тренинга М.Чехова  А)- первичный жест  Б)- повторный жест  С) - психологический жест  27). В системе тренинга М.Чехова атмосфера – это:  А) - состояние  Б) действие, процесс  С) субъективное чувство  28). Основной принцип биомеханики Мейерхольда:  А)- в работе участвует все тело  Б) - в работе участвует часть тела  С) - в работе участвует несколько частей тела  29). Тренинг по системе К.С. Станиславского ведет  А) - от подсознательного к сознательному  Б)- от сознательного к подсознательному  С) – от подсознания к рефлексии  30) Возбудитель актерского существования в процессе создания образа  А) - эмоции  Б) - цепь физических действий, физическая акция на сцене  С)- сверхзадача спектакля  оценивается: владение техникой проведения актерских тренингов</p>
<p>Тема 21. Основные приемы ведения тренинга  Подготовка к текущему контролю:  <b>выполнению практического задания в творческом дневнике</b></p>	<p>- В творческом дневнике проанализируйте (на основании видеозаписи) один из тренингов. Определите приемы ведения тренинга. Проанализируйте психогимнастические упражнения, игровые методы. Определите этапы групповой дискуссии.  - В творческом дневнике расшифруйте функции ведущего тренинга.  - Прочитайте, что Вы писали о тренинге на первых занятиях. Изменились ли Ваши представления. Что вам дал предмет. Ваши пожелания для совершенствования курса.</p>
<p>Тема 22. Ведущий тренинга  Подготовка к текущему контролю:  <b>проведение упражнений тренинга на группе</b></p>	<p>Текущий контроль: Проведение упражнений тренинга на группе  Проведение тренинговых упражнений по пройденным темам (2 упражнения)</p>

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются следующие информационные образовательные технологии:

- аудиовизуальное представление обучающимся с помощью компьютера содержания отдельных тем дисциплины;
- предоставление обучающимся доступа к учебному плану, рабочей программе дисциплины в электронной форме, к электронно-библиотечной системе института, содержащей учебно-методические материалы по дисциплине в электронной форме, к информационным справочным системам, которые используются при

осуществлении образовательного процесса по дисциплине, посредством электронной информационно-образовательной среды института из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»;

- фиксация хода образовательного процесса по дисциплине посредством электронной информационно-образовательной среды института;
- формирование электронного портфолио обучающегося по дисциплине посредством электронной информационно-образовательной среды института.

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используется следующее лицензионное программное обеспечение:

Word, Excel, PowerPoint;

Adobe Photoshop;

PowerDVD;

MediaPlayerClassic.

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используется следующая информационная справочная система: электронно-библиотечная система eLibrary.

## **10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Учебные занятия по дисциплине «Тренинги актерского мастерства» проводятся в следующих оборудованных учебных кабинетах, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением:

Вид учебных занятий по дисциплине	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования и программного обеспечения
ПГ занятия	Аудитории д.б. оборудованы специальным покрытием для возможности работать на полу, музыкальным центром
Самостоятельная работа студентов	аудитории д.б. оборудованы специальным покрытием для возможности работать на полу, музыкальным центром
Промежуточная аттестация	аудитории д.б. оборудованы специальным покрытием для возможности работать на полу, музыкальным центром

## **11. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.**

При необходимости (при наличии заявления обучающегося с ОВЗ) рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса лицам с ограниченными возможностями здоровья. Для этого от обучающегося требуется личное заявление (заявление законного представителя).

В заключении ПМПК должно быть прописано:

- рекомендуемая учебная нагрузка на обучающегося (количество дней в неделю, часов в день);
- оборудование технических условий (при необходимости);
- сопровождение во время учебного процесса (при необходимости);
- организация психолого-педагогического сопровождения обучающегося с указанием специалистов.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся при необходимости, могут быть созданы фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и

позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.

Форма проведения текущей и итоговой аттестации для лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно (на бумаге, на компьютере), в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Составитель(и):

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 52.05.01 «Актерское искусство» профиль подготовки «Артист драматического театра и кино» Автор (ы): доцент Жуков С.Ю.
---