

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ»**

**УТВЕРЖДЕНО:  
Председатель УМС  
Факультета искусств  
Гуров М.Б.**

**Методические рекомендации**

по дисциплине

**ТРЕНИНГИ АКТЕРСКОГО МАСТЕРСТВА**

**Направление подготовки 51.03.02 Народная художественная культура**

**Профиль подготовки Режиссура любительского театра**

**Квалификация выпускника бакалавр**

**Форма обучения заочная**

## 1. Введение

Самостоятельная работа студентов - это их деятельность в процессе обучения и во внеаудиторное время, выполняемая по заданию преподавателя, под его руководством, но без его непосредственного участия.

Основными признаками самостоятельной работы студентов принято считать:

- наличие познавательной или практической задачи, проблемного вопроса или задачи и особого времени на их выполнение, решение;
- проявление умственного напряжения мысли обучаемых для правильного и наилучшего выполнения того или иного действия;
- проявление сознательности, самостоятельности и активности студентов в процессе решения поставленных задач;
- владение навыками самостоятельной работы;
- осуществление управления и самоуправления самостоятельной познавательной и практической деятельностью студентов.

Ядром самостоятельной работы, исходным моментом ее конструирования является познавательная или проблемная задача. Именно наличие задачи обуславливает весь процесс самостоятельной работы: предусматривает самостоятельную деятельность студентов по решению поставленных задач; обязательную подготовку к самостоятельному выполнению, решению учебных и профессиональных задач.

В различных формах учебного процесса самостоятельность обучаемых проявляется по-разному: от простого воспроизведения, выполнения задания по жесткой алгоритмической схеме с использованием приемов скорописи, скороотчтения и т.п. до самостоятельной творческой деятельности. Самостоятельность студентов при изучении специальных предметов проявляется через планирование ими своей учебной работы; отбор учебной литературы, пособий для самостоятельного изучения; подготовку наглядно-демонстрационной аппаратуры к ее применению; самостоятельное выполнение отдельных учебных заданий и целостной работы по специальности социально-культурной деятельности без непосредственной помощи и подробного инструктажа преподавателя; самостоятельное выполнение отдельных профессиональных обязанностей в ходе учебных занятий и специально организуемой практики.

В самостоятельной работе студентов по решению познавательных и практических задач всегда присутствуют элементы управления и самоуправления данной деятельностью: целеполагание; планирование (самостоятельно или с помощью преподавателя) работы; текущий контроль и самоконтроль за ходом, промежуточными и конечными результатами работы; корректировка хода работы; устранение замеченных ошибок, неточностей, установление и исключение их причин; совершенствование способов выполнения работы.

Целями освоения дисциплины (модуля) «Тренинги актерского мастерства» являются создание у студентов знаний, умений и навыков для: -поддержания внешней формы и творческого психофизического состояния с целью подготовки под руководством режиссера роли в драматическом театре разных жанров, а также в кино- и телевизионных фильмах через развитие и совершенствование психофизического аппарата;

- проведения актерского тренинга в процессе преподавания основ актерского мастерства и смежных дисциплин в образовательных учреждениях высшего и среднего профессионального образования, а также в рамках образовательных программ повышения квалификации и переподготовки специалистов.

Цели данной дисциплины способствуют подготовке конкурентоспособных, высококвалифицированных и компетентных специалистов для сферы театра и кино, способных к самосовершенствованию и развитию в условиях непрерывно меняющейся духовной и информационной жизни общества; формируют гражданские, нравственные и профессиональные качества личности студентов.

Исходя из поставленных целей в процессе освоения дисциплины решаются следующие задачи:

- создание учебно-творческой атмосферы, стимулирующей изучение предметной области через совместную образовательную и научную деятельность студента и педагога;
- формирование культуры мышления и мотивации к выполнению профессиональной деятельности в конкретной предметной области;
- ориентацию студентов на постоянное саморазвитие и готовность к самостоятельному освоению знаний на протяжении всей профессиональной деятельности

**1) Целью самостоятельной работы студентов является выработка навыка проведения тренинга актерского мастерства для поддержания внешней формы и творческого психофизического состояния.**

Самостоятельная работа студентов по дисциплине обеспечивает:

- закрепление практических умений и знаний, полученных студентами в процессе практических занятий по дисциплине «Тренинги актерского мастерства»;
- формирование способов планирования образовательного процесса, разработки методических материалов, формирование способов анализа различных педагогических методов в области культуры и искусства, формулирования на их основе собственных педагогических принципов и методов обучения;
- в процессе выполнения самостоятельной работы студент овладевает умениями и навыками педагогической работы и оценки ее эффективности, учится осуществлять подготовку и проведение учебных занятий; овладевает техникой и методикой проведения актерских тренингов

## **2. ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **Самостоятельная работа студентов по дисциплине ТРЕНИНГИ АКТЕРСКОГО МАСТЕРСТВА**

№ п/п	Темы Дисциплины в соответствии с разделом 4 рабочей программы дисциплины	Форма самостоятельной работы	Трудоемкость в часах
<b>1 СЕМЕСТР</b>			
1	Основные составляющие компоненты тренинговых систем (туалет актера).	Подготовка к входному контролю- <b>тестированию</b> ; Подготовка к текущему контролю- <b>выполнению практического задания в творческом дневнике.</b>	9
2	Внимание, мускульное напряжение и освобождение мышц.	Подготовка к текущему контролю- <b>выполнению практического задания в творческом дневнике.</b>	9

3	Чувство правды и вера. Сценическое действие. Предполагаемые и предлагаемые обстоятельства	Подготовка к текущему контролю- <b>выполнению практического задания в творческом дневнике.</b>	10
4	Воображение и фантазия. Темпоритм.	Подготовка к текущему контролю: <b>выполнению практического задания в творческом дневнике.</b>	10
5	Общение и взаимодействие.	Подготовка к текущему контролю: <b>подготовка к исполнению практического задания</b>	10
Итого по 1 семестру			48
<b>2 СЕМЕСТР</b>			
6	Тренинговые формы подготовки к спектаклю.	Подготовка к входному контролю- тестированию Подготовка к текущему контролю: <b>выполнение практического задания в творческом дневнике</b>	8
7	Тренинговые системы М. Чехова	Подготовка к текущему контролю: <b>выполнение практического задания в творческом дневнике</b>	8
8	Биомеханика Мейерхольда	Подготовка к текущему контролю: <b>выполнение практического задания в творческом дневнике</b>	9
9	Модели тренинга Гротовского	Подготовка к текущему контролю: <b>выполнение практического задания в творческом дневнике</b>	9
10	Технологические основы проведения тренинга.	Подготовка к текущему контролю- <b>выполнение практического задания в творческом дневнике</b>	9
Итого по 2 семестру			43
Итого по дисциплине			91

#### **Формы самостоятельной работы:**

- Ознакомление и работа с ЭБС «Znanivm. Com».
- Подготовка к практическому занятию; упражнения тренинга
- Подготовка к презентации проведения практического занятия (реставрация упражнений, парная импровизация, групповая импровизация)
- Подготовка к проведению семинара-конференции,
- Подготовка к обсуждению презентаций студентов,
- Подготовка к тестированию
- Подготовка к индивидуальному собеседованию с преподавателем

Самостоятельная работа является обязательной для каждого студента

### **3. Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся**

### **3.1. Общие рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся**

Методика организации самостоятельной работы студентов зависит от структуры, характера и особенностей изучаемой дисциплины, объёма часов на её изучение, вида заданий для самостоятельной работы, индивидуальных качеств обучающегося и условий образовательной деятельности.

Процесс организации самостоятельной работы студентов включает в себя следующие этапы:

- **подготовительный** (определение целей, составление программы, подготовка методического обеспечения, подготовка оборудования);
- **основной** (реализация программы, использование приемов поиска информации, усвоения, переработки, применения, передачи знаний, фиксирование результатов, самоорганизация процесса работы);
- **заключительный** (оценка значимости и анализ результатов, их систематизация, оценка эффективности программы и приемов работы, выводы о направлениях оптимизации труда).

Подведение итогов и оценка результатов контролируемой самостоятельной работы осуществляется во время контактных часов с преподавателем. Контактные часы с преподавателем по дисциплине «Специфика работы актера в кино и на телевидении» организованы в виде практических занятий.

### **3.2 Методические рекомендации для студентов по отдельным формам самостоятельной работы**

#### **I семестр**

##### ***Входной контроль: тестирование***

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 выразительности актера относятся:**

А.) совокупность физических навыков актера

Б.) танец, пантомима, акробатика

В.) тело, голос и ритмопластичность

**7. Требование, которое, К.С. Станиславский предъявляет к актеру, заключается в том, чтобы актер искал объекты для своего внимания:**

А.) в жизни

Б.) в зрительном зале

В.) на сцене

**8. Неоднократное повторение упражнений требует:**

А.) точности выполнения

Б.) новых обстоятельств

В.) накопление актерского опыта

**9. Групповая сплоченность в тренинге строится на:**

А.) длительности проведения тренинга

Б.) совпадении интересов, взглядов, ценностей и ориентации участников группы

В.) включенность тренинга в учебный процесс

**10. Актерский тренинг разрабатывает:**

А.) тело актера

Б.) психику актера

В.) психофизический аппарат актера

*Оценивается:* значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни; вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; - самостоятельно заниматься физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

*Оценка:* зачет/незачет

**Тема:** Основные составляющие компоненты тренинговых систем (туалет актера).

**Текущий контроль: письменный опрос**

-В творческом дневнике дать развернутые ответы на следующие вопросы:

- Знали ли Вы, до поступления в вуз, об актерском тренинге (что именно)?

-Зачем нужен тренинг актеру?

- Чему Вы, лично, хотите научиться на тренинге.

- Выпишите из разных словарей (психологического, социологического, педагогического и др.) определение понятия «тренинг», сравните их между собой, выделите общее для разных определений.

- Дайте определение терминам: «тренинг», «муштра», «туалет актера».

*Оценивается:* значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни; вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; - самостоятельно заниматься физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

*Оценка:* зачет/незачет

**Тема:** Внимание, мускульное напряжение и освобождение мышц.

**Текущий контроль:** выполнение практического задания в творческом дневнике.

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.

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; - сценическое внимание к воображаемым объектам.

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.

*Оценивается:* значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни; вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; - самостоятельно заниматься физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

*Оценка:* зачет/незачет

**Тема:** Чувство правды и вера. Сценическое действие. Предполагаемые и предлагаемые обстоятельства

**Текущий контроль:** выполнение практического задания в творческом дневнике

1. В творческом дневнике дайте характеристику одной из составляющих компонентов тренинговой системы актера – сценической вере и правде: определение, характеристика, свойства, функции.

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.

3. Прочитайте раздел книги К.С. Станиславского «Работа актера над собой» «Чувство правды и вера», составьте конспект раздела.

*Оценивается:* знание основ театральной педагогики; основные формы преподавания актерского мастерства и режиссуры; владение искусством театральной педагогики;

профессиональной терминологией.

*Оценка:* зачет/незачет

**Тема:** Воображение и фантазия. Темпоритм.

**Текущий контроль:** *выполнение практического задания в творческом дневнике.*

В перерывах между занятиями дисциплины «Тренинги актерского мастерства»

1. 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.

2. Составьте таблицу и выпишите определения, относящиеся к воображению и фантазии; в чем общность и различие; как развивать воображение и фантазию.

3. Что произойдет, если у Вас вырастут крылья. Куда бы Вы полетели? Опишите Вашу фантазию в дневнике.

*Оценивается:* знание основ театральной педагогики; основные формы преподавания актерского мастерства и режиссуры; владение искусством театральной педагогики; профессиональной терминологией.

*Оценка:* зачет/незачет

**Тема:** Общение и взаимодействие.

**Текущий контроль:** *выполнение практического задания в творческом дневнике.*

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). Фиксировать нужно:

1)- краткую характеристику человека: пол, примерный (или точный) возраст, предполагаемое профессиональное занятие, манеру общения (обычную, характеризующую человека).

2)- дату, время и место наблюдения.

3)- ситуацию, в которой находится наблюдаемый.

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.

5)- наблюдение должно продолжаться в течение месяца, ежедневно.

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.

*Оценивается:* знание основ театральной педагогики; основные формы преподавания актерского мастерства и режиссуры; владение искусством театральной педагогики; профессиональной терминологией.

*Оценка:* зачет/незачет

**Промежуточная аттестация- зачет.** Задания зачета состоят из 2-х этапов:

1 этап- ответы на вопросу по пройденному курсу

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 градациям темпоритмов; как и почему происходит переключение темпоритма.

2 этап- проведение упражнений тренинга на группе (2-3) из пройденных упражнений в семестре

*Оценивается:*

значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни; вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; - самостоятельно заниматься физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

*Оценка:* зачет/незачет

## **II семестр**

**Входной контроль- тест**

**).** "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»:**

- А) – Б. Брехт
- Б) – Р. Ролан
- С) – П. Ахард.

**2).** К.С. Станиславский говорил: «Певцам необходимы вокализы, танцовщикам – экзерсисы, а сценическим артистам ....

- А) – талант
- Б) – гибкая психика
- С) - тренинг и муштра

**3). Актерский тренинг воспитывает**

- А) – прочные навыки динамических стереотипов повторяемых движений
- Б) – все богатства человеческой – физической и духовной – природы актера
- С) – искусство актерской игры

**4). Понятие "тренинг" от английского**

- А) – интегрировать
- Б) – обучать, воспитывать
- С) – возводить

**5). Тренировать отдельные элементы системы можно только**

- А) – повтором
- Б) – действием
- С) - запоминанием

**6). Упражнение тренинга должно быть доведено до**

- А) – автоматизма
- Б) – до внутреннего ощущения правды и убедительности действия
- С) – воспроизведения в сознании

**7). Увидеть – это значит**

- А) – понять психофизический процесс восприятия
- Б) – смотреть
- С) - осознать увиденное

**8). В упражнении «Рассмотрите предметы» нужно**

- А) – увидеть в простых вещах необычное, чудесное, удивительное
- Б) – подключить магическое «если бы»
- С) – настроиться на восприятие

**9). Упражнения тренинга на мышечно-двигательные процессы тренируют**

- А) – релаксацию
- Б) – внутреннего мускульного контролера
- С) - полное расслабление мышц

**10). Неоднократное повторение упражнений требует**

- А) – точности выполнения
- Б) – новых обстоятельств
- С) - накопление актерского опыта

**11). Формула сценического внимания по Станиславскому: «Вижу, что дано, отношусь**

- А) – как несуществующему
- Б) – как задано
- С) – как произойдет в момент творческого озарения

**12). Задача сценического внимания актера**

- А) – в одинаковой степени держать несколько объектов внимания
- Б) – быть поверхностным, быстро переходить с одного объекта на другой
- С)- активная сосредоточенность на произвольном объекте в пределах сценической среды

**13) Элементарной (первичной) формой внимания является внимание**

- А) – произвольное
- Б) – непроизвольное
- С)- внутреннее

**14). Требование, которое, К.С. Станиславский предъявляет к актеру, заключается в том, чтобы актер искал объекты для своего внимания**

А) – в жизни

Б) – в зрительном зале

С)- на сцене

**15). Внимание к объекту вызывает**

А) – чувство правды и веры

Б) – расслабление мышц

С)- вызывает естественную потребность что-то с ним сделать

**16). «Туалет актера» является:**

А) индивидуальной разминкой актера

Б) групповой разминкой

С) парной импровизацией

**17). Термин «Туалет актера» введен:**

А) М.Чеховым

Б) В.Э. Мейерхольдом

С) К.С.Станиславским

**18).Что из ниже перечисленного не является элементом индивидуальной разминки актера:**

А) наблюдения

Б) интенсивные физические упражнения

С) коммуникативные упражнения

**19).Что тренируют упражнения на координацию?**

А) воображение и фантазию

Б) мышечный контролер

С) эмоциональную память

**20). Центр тяжести тела – это:**

А) часть тела, удерживающая его в равновесии

Б) наиболее зажата часть тела

С) центральная часть тела

**21). Актерский тренинг – это:**

А) способ тренировки психофизического аппарата актера

Б) способ заучивания текста роли

С) физические упражнения

**22). Устойчивое внимание тренируется при помощи:**

А) воображения и магического «если бы»

Б) физического напряжения и усилия

С) дискуссий и рассуждений

**23). Сценическое внимание связано с:**

А) Личными переживаниями

Б) Техническими задачами

С) Сосредоточенностью на действии самой пьесы

**24). Сценическая атмосфера - это:**

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

Б)окружающие условия, обстановка, связанная с отношениями между людьми

С) характер эмоциональной жизни актера, связанный с эмоциональным зерном пьесы

**25). Что тренируют упражнения на координацию**

- 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:* знание основ театральной педагогики; основные формы преподавания актерского мастерства и режиссуры; владение искусством театральной педагогики; профессиональной терминологией.

*Оценка:* зачет/незачет

**Тема:** Тренинговые формы подготовки к спектаклю.

**Текущий контроль:** *выполнение практического задания в творческом дневнике.*

Проведите упражнения:

- 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.

- Подобно живописцу, наносящему рисунок и цветовые пятна на белый холст, каждый из нас может рисовать, но рисовать необычно — звуком, мелодией, ритмом, звуковыми сочетаниями.

- 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.

-Соберите информацию по «Контактной импровизации». Составьте тренинг по контактной импровизации.

*Оценивается:* знание основ театральной педагогики; основные формы преподавания актерского мастерства и режиссуры; владение искусством театральной педагогики; профессиональной терминологией.

*Оценка:* зачет/незачет

**Тема:** Тренинговые системы М. Чехова

*Оценивается:* знание основ театральной педагогики; основные формы преподавания актерского мастерства и режиссуры; владение искусством театральной педагогики; профессиональной терминологией.

*Оценка:* зачет/незачет

**Тема:** Биомеханика Мейерхольда

***Текущий контроль: решение практических заданий***

1. В творческом дневнике опишите наиболее запомнившиеся упражнения тренинговой системы В. Мейерхольда; специфические термины и их расшифровку.

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.

3. Прочитайте статью Е.Е. Кузиной и И.Р. Сакаева «Апология биомеханики» //Петербургский Театральный журнал, 2009 №2(56)//электронный ресурс: код доступа: <http://ptj.spb.ru/archive/56/spb-jam-56/apologiya-biomechaniki/>, 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.

*Оценивается:* знание основ театральной педагогики; основные формы преподавания актерского мастерства и режиссуры; владение искусством театральной педагогики; профессиональной терминологией.

*Оценка:* зачет/незачет

**Тема:** Модели тренинга Грозовского

***Текущий контроль: решение практических заданий***

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.

*Оценивается:* знание основ театральной педагогики; основные формы преподавания актерского мастерства и режиссуры; владение искусством театральной педагогики; профессиональной терминологией.

*Оценка:* зачет/незачет

**Тема:** Технологические основы проведения тренинга.

***Текущий контроль: выполнение практического задания в творческом дневнике.***

- 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.

*Оценивается:*

значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни; вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; - самостоятельно заниматься физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

*Оценка:* зачет/незачет

## **Промежуточная аттестация- экзамен**

Экзамен состоит из 2-х заданий:

**- 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. Грозовского 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.Гротовский
- 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

### Ключ к вопросам:

1а, 2в, 3а, 4в, 5в, 6б, 7а, 8а, 9а, 10в, 11а,  
12в, 13в, 14в, 15б, 16а, 17а, 18б, 19б, 20в, 21в.

- **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).

### Оценивается:

значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни; вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; - самостоятельно заниматься физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

### Оценка:

Традиционная оценка	Пояснение к оцениванию экзаменационного ответа
«Отлично»	- теоретическое освоение компетенций освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все



	предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов близким к максимальному.
«Хорошо»	- теоретическое освоение компетенций освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.
«Удовлетворительно»	- уровень выполнения работы отвечает большинству основных требований, теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.
«Неудовлетворительно»	- теоретическое освоение компетенций освоено частично, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнены, либо качество их выполнения оценено числом баллов близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий

#### 4. ОЦЕНКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Традиционная оценка	Пояснение к оцениванию экзаменационного ответа
«Отлично»	- теоретическое освоение компетенций освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их

	выполнения оценено числом баллов близким к максимальному.
«Хорошо»	- теоретическое освоение компетенций освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.
«Удовлетворительно»	- уровень выполнения работы отвечает большинству основных требований, теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.
«Неудовлетворительно»	- теоретическое освоение компетенций освоено частично, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнены, либо качество их выполнения оценено числом баллов близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО  
по направлению подготовки: 51.03.02 «Народная художественная культура»,  
профиль подготовки: «Режиссура любительского театра»  
Автор (ы): Жуков С.Ю., доцент