

## СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

Самостоятельная работа студентов обеспечивает подготовку студента к текущим аудиторным занятиям. Результаты этой подготовки проявляются в активности студента на занятиях и в качестве выполнения и исполнения поставленных перед ними творческих задач.

***СР включает следующие виды работ:***

- работа с литературным материалом, предусматривающая прочтение драматургии и художественной литературы классических и современных исполнителей;
- подготовка к практическим занятиям;
- поиск и обзор литератур и электронных источников информации по подготовке к практическим занятиям;
- выполнение домашнего задания в виде подготовки сценария, биографии роли, постановочного плана, написание экспликации;
- изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку;
- для студентов заочной формы обучения – выполнение контрольной работы и подготовка практических заданий;
- подготовка зачету.

## ТЕМЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

### РАЗДЕЛ I. АНАЛИЗ ПСИХИЧЕСКИХ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.

#### **Тема 1. Введение.**

*Выполнить:*

1. Подготовить форму для тренировок. Повторение инструктажа по ТД.

*Литература:* [8] [9]

#### **Тема 2. Действие**

1. Упражнения на волевые действия (деятельность, действие, дробное действие; движения: локомоторные, рабочие, семантические, иллюстративные и пантомимические)
2. Проявление воли и активности в при выполнении упражнений и тренажа (стремление, желание, хотение, самостоятельность, инициативность, решительность, настойчивость, смелость, самообладание).
3. Развитие внимания, памяти и контроля за движениями.
4. Овладение основными принципами физических действий.
5. Овладение принципами психофизических действий.
6. Упражнения на различные виды физических, психических и психофизических действий. Одиночное действие. Парное действие. Групповое действие. Этюды на физической и психофизической действие. Одиночные этюды. Парные этюды. Групповые этюды.

*Ключевые слова:* Воля, действие, деятельность, действие, дробное действие; движения: локомоторные, рабочие, семантические, иллюстративные и пантомимические, стремление, желание, хотение, самостоятельность, инициативность, решительность, настойчивость, смелость, самообладание

*Выполнить:*

1. Подготовить цикл упражнений на волевые действия.
2. Упражнения на развитие внимания..
3. Упражнения на развитие памяти и контроля за движением..
4. Подготовить одиночное действие. Парное действие. Групповое действие. Этюды на физической и психофизической действие. Одиночные этюды. Парные этюды. Групповые этюды на физическое и психофизическое действие.

*Литература:* [ 3 ] [ 5 ]

### **Тема 3. Движение.**

1. Развитие и совершенствование простых двигательных навыков (осанка, походка, позы, жесты).
2. Создание целенаправленного физического действия на партнера от партнера, на предмет от предмета, к предмету с предмета и т.д.
3. Упражнения на непрерывность и прерывность движения направленного действия на живой и не живой объект.
4. Создание этюдов на характер движения.
5. Упражнения на создание скульптурности не менее 5шт.

*Ключевые слова:* осанка, походка, позы, жест, этюд, упражнение, действие, характер, характерность, скульптурность.

*Выполнить:*

1. Создать не менее 5ти образов разных эпох, социальных слоев, характеров и т.д.
2. Сделать не менее 3х этюдов целенаправленного физического действия на партнера от партнера, на предмет от предмета, к предмету с предмета и т.д.
2. Создать не менее 5 этюдов с оправданным прерыванием и ускорением движения.
3. Воссоздать скульптуры или картины известных художников и скульпторов при помощи собственного тела не менее 5шт.

*Литература:* [ 1 ] [ 2 ]

## **РАЗДЕЛ II. РАЗНОВИДНОСТИ СКОРОСТЕЙ.**

### **Тема 1. Скорость.**

1. Упражнения на изменение скорости передвижения в пространстве.
2. Одиночное передвижение, передвижение с партнером, групповое передвижение с изменением скорости.
3. Выполнение задач на изменение диапазон скоростей (от 0 до 10).
4. Отличительные черты бытовой и сценической скорости передвижения в одинаковом пространстве.
5. Упражнения на выразительность как характеристика скорости движения в заданной сценической задаче.

6. Изменение скорости действий и сценическая задача, которая влияет на этот фактор.

*Ключевые слова:* Упражнение, скорость, движение, перемещение, задача, характер, характерность, выразительность, сценическая задача.

*Выполнить:*

1. Подготовить упражнения на оправданное изменение скорости движения не менее 3шт.
2. Подготовить три этюда на изменение скорости с партнером.
3. Подготовить тренинг на изменение скорости по команде от 0 до 10.
4. Подготовить бытовой этюд на изменение скорости передвижения.

*Литература:* [ 4 ] [ 6 ]

### **Тема 2: Ускорение.**

1. Упражнения на ускорение действия от медленного до максимально быстрого.
2. Создание действенного этюда с оправданным ускорением.
3. Определение предельная скорость движения по сцене в зависимости от сценической задачи.
4. Определение допустимой быстроты движения в исполнении поставленной сценической задачи.
5. Упражнение на определение размера движения и скорость действия при тех или иных обстоятельствах или в условиях поставленной сценической задачи.

*Ключевые слова:* Ускорение, упражнение, действие, замедление, этюд, сцена, задача, сценическая задача, быстрота, исполнение, размер движения.

*Выполнить:*

1. Составить цикл упражнений на ускорение и замедление от минимума до максимума.
2. Создать действенный этюд с оправданным ускорением.
3. Придумать 5ть сценических задач для ускорения и замедления передвижения по сцене.
4. Создать 5ть этюдов на различные размеры движения от мелкого до максимально большого.

*Литература:* [7] [9]

### **Тема 3: Медленность.**

1. Упражнения на постепенное сбавление скорости до полной остановки.
2. Отработка мгновенной остановки после ускорения.
3. Тренировка на неподвижность и чувство баланса.
4. Упражнения на изменение скорости передвижения от неподвижности к максимальной скорости и обратно.
5. Выработка медлительность как выразительного средства на сценической площадке при выполнении поставленной сценической задаче.

*Ключевые слова:* Упражнения, скорость, остановка, отработка, ускорение, тренировка, неподвижность, выразительность, баланс.

*Выполнить:*

1. Придумать упражнения на оправданное сбавление скорости до полной остановки.
2. Создать 3-и этюда с оправданной мгновенной остановкой.
3. Придумать не менее 5-ти неподвижных поз с балансом и узнаваемыми персонажами.
4. Создать парный этюд на изменение скорости передвижения от неподвижности к максимальной скорости и обратно.
5. Сочинить этюд с узнаваемым персонажем на оправданную медлительность с выразительным жестом.

*Литература:* [ 4 ] [ 5 ]

#### **Тема 4: Скорость и инерция.**

1. Упражнения на управление скоростью движения и инерцией.
2. Тренировка на сдерживание инерции и регулировки процесс ускорения
3. Упражнения на замедление движения в соответствии с пространством и временем, отведенным для выполнения упражнения.
4. Тренировка контроля над скоростью и инерцией.
5. Упражнения на уменьшение инерции.
6. Перемещения из одной точки пространства в другую с контролем инерции.

*Ключевые слова:* Скорость, инерция, движение, регулировка, тренировка, контроль.

*Выполнить:*

1. Создать упражнение управление скоростью.
2. Создать упражнения на сбавление инерции.
3. Создать 3-и упражнения на ускорение и сбавление инерции за 30сек.
4. Создать этюд на оправданное уменьшение и увеличение инерции.

*Литература:* [ 3 ] [ 8 ]

#### **Тема 5: Напряжение.**

1. Упражнения на проявление воли, напряжения - психического и физического.
2. Тренинг на напряжение и его снятие в одном и том же положении тела, жеста, позы, пространстве.
3. Тренинг на избавление от излишнего напряжения и способы его сбавления во всем теле или отдельных его частях.
4. Парные этюды на напряжение и расслабление всего тела или отдельных его частей.

*Ключевые слова:* Воля, напряжение, тренинг, тело, жест, поза, расслабление, этюд.

*Выполнить:*

1. Придумать 5-ть упражнений на напряжение и расслабление психики и физики.
2. Придумать 5-ть поз с оправданным напряжением и постепенным его сбавлением.
3. Придумать два парных этюда на напряжение и расслабление всего тела или его частей по переменно с партнером.

*Литература:* [ 3 ] [ 5 ]

### РАЗДЕЛ III. РАЗВИТИЕ ЗНАНИЙ ПСИХИЧЕСКИХ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ.

#### **Тема 1. Развитие гибкости.**

1. Упражнения на укрепление мышц туловища.
2. Упражнения на развитие подвижности суставов.
3. Упражнения на исправление осанки.
4. Тренинг для развития памяти на движения и выработки автоматизма.
5. Тренировка дыхания в гимнастических упражнениях.

*Ключевые слова:* Мышцы, туловище, гибкость, подвижность, осанка, память, автоматизм, дыхание.

*Выполнить:*

1. Разработать цикл упражнений для укрепления мышц рук.
2. Разработать цикл упражнений для укрепления мышц ног.
3. Разработать цикл упражнений для укрепления мышц туловища.
4. Разработать упражнения для развития подвижности суставов.
5. Разработать упражнения для исправления осанки.
6. Разработать упражнения для развития памяти движения.

*Литература:* [ 1 ] [ 6 ]

#### **Тема 2. Упражнения на равновесие.**

1. Тренинг для развития всех частей тела и зависимость каждого движения от общего положения тела.
2. Управление "центром тяжести тела" - правильное распределение веса на опорные точки от положения тела.
3. Выработка навыков управления инерции - осанки и походки.
4. Тренинг для регулирования мышечных напряжений.
5. Упражнения для снятия мышечной скованности как следствие страха.
6. Воспитание смелости и решительности, тренировка воли и внимания.
7. Совершенствование координации движений.

*Ключевые слова:* Равновесие, центр тяжести, вес, опорная точка, осанка, походка, мышечное напряжение, мышечная скованность, страх, смелость, решительность, внимание.

*Выполнить:*

1. Придумать оправданное положение тела в котором приходится удерживать центр тяжести.
2. Придумать упражнения для изменения осанки и походки.
3. Придумать упражнения для тренировки воли и внимания.
4. Придумать упражнения для координации движения.

*Литература:* [7] [8] [9]

### **Тема 3. Акробатические упражнения.**

1. Упражнение для развитие силы в акробатических упражнениях (увеличение мышечного пласта и мышечной иннервации).
2. Тренировка воли, смелости и решительности.
3. Тренировки вестибулярного аппарата.
4. Развитие навыков распределения движений тела в заданном пространстве и в заданное время.
5. Тренировка скорости реакции в упражнениях с переменным темпом исполнения.
6. Развитие навыков мышечного восприятия темпоритму движения.
7. Развитие навыков физического взаимодействия с партнером (в парных упражнениях).
8. Подготовка к усвоению техники пластических трюков.

*Ключевые слова:* Акробатика, мышцы, воля, смелость, навыки, пространство, скорость, реакция, темпоритм, движение, трюк.

*Выполнить:*

1. Подготовить упражнение на развитие мышечной памяти.

*Литература:* [ 3 ] [ 6 ]

### **Тема 4. Навыки физкультурно-двигательной и двигательной координации.**

1. Упражнения для развития двигательной координации.
2. Тренинг невольной координации языка тела и движения в реальных жизненных обстоятельствах.
3. Выработка навыков взаимодействия работы речевого и двигательного центров головного мозга.
4. Овладение сложностью произвольной координацией речи и движения в работе на сценической площадке.

*Ключевые слова:* Координация, тело, навыки, мозг, речь, движение, сценическая площадка.

*Выполнить:*

1. Разработать упражнения для координации движений.
2. Придумать три жизненных ситуации с непредвиденной координацией.

*Литература:* [ 2 ] [ 4 ] [9]

## **РАЗДЕЛ IV. ПЛАСТИЧНОСТЬ**

### **Тема 1. Скульптурность тела в движении и статике.**

1. Развитие характеристики походки и статических положений тела (возрастные, национальные, профессиональные и др.)
2. Выработка навыка непрерывности движения в статике.
3. Тренировка "Крупного плана движения" - локальное движение одной части тела при общей статике.
4. Изучение композиционного построения движения - эксцентрического и концентрического, их содержательный и эмоциональный эффект.

*Ключевые слова:* Скульптурность, статика, характерность, движение, план, композиция, эмоциональный эффект.

*Выполнить:*

1. Придумать пять образов которые можно опознать по походке, жесту и т.д.
2. Подготовить три статических позы с внутренней статикой.
3. Подготовить три статичных позы с движением только одной части тела в оправданных сценических условиях.

*Литература:* [ 4 ] [ 6 ]

## **Тема 2. Пластическая выразительность действующих рук.**

1. Использование жеста как выражение действия и эмоции.
2. Овладение навыком объединения формы и содержания жеста.
3. Использование - Жеста-иллюстрации, семантического, эмоционального и т.д.
4. Определение зависимости содержания жеста от силы, скорости и амплуа движений.
5. Тренаж качественной характеристики движения и эмоциональной выразительности жеста.

*Ключевые слова:* Пластика, жест, выразительность, эмоции, форма, Жест-иллюстрация, семантический, эмоциональный.

*Выполнить:*

1. Подготовить этюд который основывается на одном эмоциональном жесте.
2. Подготовить этюд с одинаковым жестом, с разным по содержанию и эмоциональному наполнению.
3. Создать этюд с одинаковым жестом но с разной силой и скоростью исполнения в зависимости от задачи.

*Литература:* [ 1 ] [ 2 ] [8]

## **Тема 3. Развитие ритмичности.**

1. Овладение ритмом как закономерным соотношением частей, создающих органическое единство целого.
2. Развитие ритмичности как способности человека создавать, выявлять и воспринимать ритм.
3. Овладение метром, ритмом и темпом в разных видах искусства (музыка, поэзия, изобразительное искусство, театр).
4. Развитие темпоритма сценического действия.
5. Развитие ритмичности как навыка пространственно-временной организации движения. Ритмическая память.

*Ключевые слова:* Ритмика, соотношение, метр, ритм, темп, музыка, поэзия, темпоритм, ритмическая память.

*Выполнить:*

1. Создать ритмический рисунок для двух и более партнеров.
2. Создать сложный ритмический групповой рисунок в движении.

*Литература:* [ 4 ] [7]

**Тема 4. Стилистика движений, манер и этикета в разных исторических эпохах.**

1. Овладение исторической конкретностью в изображении эпохи и мера художественной условности.
2. Овладение особенностью бытовой пластики движений различных эпох. Этикет внешнего поведения.
3. Овладение стилизацией этикета в пластике.

*Ключевые слова:* Манера, этика, эпоха, манера, быт, движение, этикет, стилизация.

*Выполнить:*

1. Подобрать три образа из разных эпох которые узнаваемы по манере поведения.
2. Создать несколько образов узнаваемых персонажей с особенными характеристиками.

*Литература:* [ [4](#) ] [ [6](#) ] [ [7](#) ]