

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖИ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**  
**ГОУК ЛНР «ЛУГАНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ ИМЕНИ М. МАТУСОВСКОГО»**

Кафедра художественной анимации

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе

 И.А.Федоричева

29.08. 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СЦЕНИЧЕСКАЯ ПЛАСТИКА**

*Уровень основной образовательной программы – бакалавриат*

*Направление подготовки – 50.03.02 Изящные искусства*

*Статус дисциплины – вариативная*

*Учебный план 2019 года*

**Описание учебной дисциплины по формам обучения**

Курс	Семестр	Очная							Заочная								
		Всего час. / зач. единиц	Всего аудиторных час.	Лекции, часов	Практ.(семинарские) занятия, час.	Самост. работа, час.	Индивидуальные задания	Форма контроля	Курс	Семестр	Всего час. / зач. единиц	Всего аудиторных час.	Лекции, часов	Практ.(семинарские)	Самост. работа, час.	Контрольная работа	Форма контроля
1	1,2	79 2	35	8	27	44	-	Зачет(2)	1	1,2	79	8	4	4	71	-	Зачет(2)
2	3,4	65 2	35	6	29	30	-	Диф.зачет (4)	2	3,4	65	8	3	5	57	-	Диф.зачет (4)
<b>Всего</b>		144 4	70	14	56	74	-		<b>Всего</b>		144 4	16	7	9	128		

Рабочая программа составлена на основании учебного плана с учетом требований ООП и ГОС ВО, утвержденного Министерством образования и науки Луганской Народной Республики.

Программу разработал  Д. С. Момот, преподаватель второй категории ГОУК ЛНР «Луганская государственная академия культуры и искусств имени М. Матусовского».

Рассмотрено на заседании кафедры художественной анимации (ГОУК ЛНР «ЛГАКИ имени М. Матусовского»)

Протокол № 1 от 28.08 2019 г. Зав. кафедрой  Н. Г. Феденко

Согласовано: Декан факультета изобразительного и декоративно-прикладного искусства  Н. Г. Феденко \_\_\_\_\_ 2019г.

## 1. СЦЕНИЧЕСКАЯ ПЛАСТИКА

Программа курса «Сценическая пластика» является вариативной частью профессионального блока дисциплин ООП ГОС ВО (уровень бакалавриата) и адресована студентам 1 и 2 курсов (I - IV семестры) направления подготовки 50.03.02 Изящные искусства, профиль Художественная анимация ГОУК ЛНР «Луганская государственная академия культуры и искусств имени М.Матусовского». Дисциплина реализуется кафедрой художественной анимации.

Содержание дисциплины охватывает такие темы как гибкость и пластичность человеческого тела, что помогает аниматору точнее отображать движение в рисунке и анимации.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: практические занятия, лекции, самостоятельная работа студентов и консультации.

Программой дисциплины предусмотрен текущий контроль успеваемости:

- устная (устный опрос);
- выполнение практических заданий

И итоговый контроль в форме зачета и дифференцированного зачета.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 4 з. е., 144 часа. Программой дисциплины предусмотрены лекционные занятия – 14 часов для очной формы обучения и 6 часов для заочной формы обучения, практические занятия - 56 часов для очной формы обучения и 10 часов для заочной формы обучения, самостоятельная работа - 74 часа для очной формы обучения и 128 часов для заочной формы обучения.

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель курса** – научить студентов через осознанную работу с телом прийти к целостному включению личности в эмоциональное креативное действие.

**Задачи курса** – овладение пластической выразительности своего тела; воспитание чувства времени и пространства; освоение действенного жеста; умение существовать в сценическом пространстве в определенном темпоритме.

## 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООПВО

Дисциплина «Сценическая пластика» относится к вариативной части блока дисциплин на кафедре художественной анимации. Данному курсу должно сопутствовать изучение дисциплин: «История анимации», «Физическая культура», «Специальная графика», «Практическая анимация».

Является основой для изучения следующих дисциплин: «Технологии анимации», «Рисунок в компьютерных технологиях», «Компьютерная графика»

В программе учтены межпредметные связи с другими учебными дисциплинами такими как: «Практическая анимация», «Специальная графика. Использование междисциплинарных связей обеспечивает преемственность изучения материала, исключает дублирование и позволяет рационально распределять время.

#### 4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций в соответствии с ГОС ВО направления 50.03.02 Изыщные искусства

##### Общекультурные компетенции (ОК):

№ компетенции	Содержание компетенции
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

##### Общепрофессиональные компетенции (ОПК):

№ компетенции	Содержание компетенции
ОПК – 5	Способность к выявлению специфики творческого функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, его принадлежности к этнической, профессиональной социальным группам

##### Профессиональные компетенции (ПК):

№ компетенции	Содержание компетенции
ПК-7	Способность к пониманию и постановке профессиональных задач в рамках своей творческой деятельности

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **знать:**

- Технику безопасности при работе с партнером;
- Технику безопасности при работе с предметом;
- Технику безопасности при выполнении трюков;

В результате изучения учебной дисциплины студент должен владеть **навыками:**

- Кувырков;
- Падений;
- Прыжков через предметы;
- Сценического фехтования

В результате изучения учебной дисциплины студент должен владеть **умениями:**

- Взаимодействовать с окружающими предметами;
- Обращение с реквизитом;

## 5. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Названия разделов и тем	Количество часов											
	Очная форма						Заочная форма					
	всего	в том числе					всего	в том числе				
		л	с	пр	инд	с.р.		Л	с	пр	инд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>І семестр</b>												
<b>І раздел</b>												
<b>Анализ психических и психофизических качеств</b>												
Введение	1	1			-		1	1			-	
Действие	19	1		7	-	11	19	1		1	-	17
Движение	19	1		7	-	11	19			1	-	18
<b>Всего</b>	<b>39</b>	<b>3</b>		<b>14</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	<b>39</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>-</b>	<b>35</b>
<b>ІІ семестр</b>												
<b>ІІ раздел Разновидности скоростей</b>												
Скорость.	8	1		2	-	5	8	1			-	7
Ускорение.	8	1		2	-	5	8	1			-	7
Медлительность.	8	1		3	-	4	8			1	-	7
Скорость и инерция.	8	1		3	-	4	8			1	-	7
Напряжение	8	1		3	-	4	20				-	8
<b>Всего</b>	<b>40</b>	<b>5</b>		<b>13</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	<b>40</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>-</b>	<b>36</b>
<b>Всего по І и ІІ разделам</b>	<b>79</b>	<b>8</b>		<b>27</b>	<b>-</b>	<b>44</b>	<b>79</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>-</b>	<b>71</b>
<b>Семестр ІІІ</b>												

<b>Раздел III Развитие и воспитание психических и психофизических качеств</b>											
Развитие гибкости.	6	1		2	-	3	6	1		-	5
Упражнения на равновесие.	7			4	-	3	7	1		-	6
Акробатические упражнения.	9	1		4	-	4	9		1	-	8
Навыки физкультурно-двигательной и двигательной координации.	9	1		4	-	4	9		1	-	8
<b>Всего</b>	<b>31</b>	<b>3</b>		<b>14</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	<b>31</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>27</b>
<b>Семестр IV</b>											
<b>Раздел IV Пластичность</b>											
Скульптурность тела в движении и статике	7	1		8	-	7	25	1		-	6
Пластическая выразительность действующих рук.	7	1		8	-	7	24		1	-	6
Развитие ритмичности.	9			8	-	9	28		1	-	8
Стилистика движений, манера и этикета в разных исторических эпохах	11	1		10	-	11	28		1	-	10
<b>Всего</b>	<b>34</b>	<b>3</b>		<b>15</b>	<b>-</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>30</b>
<b>Всего по III и IV разделам</b>	<b>65</b>	<b>6</b>		<b>29</b>	<b>-</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>57</b>
<b>Всего часов по дисциплине</b>	<b>144</b>	<b>14</b>		<b>56</b>	<b>-</b>	<b>74</b>	<b>144</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>-</b>	<b>128</b>

## 6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

#### **Тема 1. Введение.**

Техника безопасности. Правильно подготовленный аппарат актера для выполнения физических и психофизических упражнений и действий. Культура движения актера на сценической площадке важнейшая проблема, связанная с постановкой театрального представления и спектакля.

#### **Тема 2. Действие.**

Волевые действия (деятельность, действие, дробное действие; движения: локомоторные, рабочие, семантические, иллюстративные и пантомимические)

Воля и активность (стремление, желание, хотение, самостоятельность, инициативность, решительность, настойчивость, смелость, самообладание).

Внимание, память и контроль за движениями. Овладение основными принципами физических действий. Принципы психофизических действий. Виды физического действия. Виды психических и психофизических действий. Одиночное действие. Парное действие. Групповое действие. Этюды на физической и психофизической действие. Одиночные этюды. Парные этюды. Групповые этюды.

#### **Тема 3. Движение.**

Простые двигательные навыки (осанка, походка, позы, жесты).

Целенаправленные физические действия. Непрерывность и прерывность движения. Характер движения.

Скульптурность в сценической действии.

### РАЗДЕЛ II. РАЗНОВИДНОСТИ СКОРОСТЕЙ.

#### **Тема 1. Скорость.**

Скорость передвижения в пространстве. Диапазон скоростей, бытовая и сценическая скорость. Выразительность как характеристика скорости. Скорость действий и сценическая задача.

#### **Тема 2: Ускорение.**

Ускорение действия и восприятие зрителя. Ускорение и содержание действия. Придельная скорость сценического движения. Ощущение допустимой быстроты в исполнении. Размер движения и скорость действия.

#### **Тема 3: Медленность.**

Постепенное сбавление скорости. Остановка. Мгновенная остановка. Неподвижность, изменение скорости передвижения. Медлительность как выразительное средство.

#### **Тема 4: Скорость и инерция.**

Управлять скоростью движения и инерцией.

Сдерживание инерции и регулировка процесс ускорения и замедления движения в соответствии с пространством и временем.

Контроль над скоростью и инерцией.

Перемещении из одной точки пространства в другую с контролем инерции.

### **Тема 5: Напряжение.**

Проявление воли, напряжения - психического и физического.

Напряжение и его отсутствие в одном и том же положении тела в одном и том же пространстве.

Излишнее напряжение и способы его сбавления во всем теле или отдельных его частях.

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

### **Тема 1. Развитие гибкости.**

Укрепление мышц туловища. Развитие подвижности суставов. Исправление осанки. Развитие памяти на движения. Тренировка дыхания в гимнастических упражнениях.

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

Развитие всех частей тела и зависимость каждого движения от общего положения тела. Управление "центром тяжести тела" (точнее, инерция тела) - правильное распределение веса на опорные точки от положения тела.

Навык управления инерции - одно из условий обработки необходимой осанки и походки.

Регулирование мышечных напряжений; мышечная скованность как следствие страха, возникающее при ходьбе при уменьшенной опоре на определенной высоте над уровнем пола. Воспитание смелости и решительности, тренировка воли и внимания. Совершенствование координации движений.

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

Развитие силы в акробатических упражнениях (увеличение мышечного пласта и мышечной иннервации). Тренировка воли, смелости и решительности. Тренировки вестибулярного аппарата. Навыки распределения движений тела в заданном пространстве и в заданное время. Тренировка скорости реакции в упражнениях с переменным темпом исполнения. Навыки мышечного восприятия темпоритму движения. Навыки физического взаимодействия с партнером (в парных упражнениях). Подготовка к усвоению техники пластических трюков.

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

Словесное и телесное действие. Невольная координация языка и движения в реальных жизненных обстоятельствах. Взаимодействие работы речевого и двигательного центров головного мозга. Сложность произвольной координации речи и движения в профессиональной работе актера.

## **РАЗДЕЛ IV. ПЛАСТИЧНОСТЬ**

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

Характерность походки и статических положений тела. Возрастные, национальные, профессиональные и др. Непрерывность движения в статике. "Крупный план движения" - локальное движение одной части тела при общей статике.

Композиционные приемы построения движения - эксцентричный и концентрический, их содержательный и эмоциональный эффект.

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

Жест как одно из средств выражения действия. Единство формы и содержания жеста. Жест-иллюстративный, семантический, эмоциональный.

Сила, скорость, амплитуда движения.

Зависимость содержания жеста от силы, скорости и амплитуды движений.

Качественная характеристика движений и эмоциональная выразительность жеста.

## **Тема 3. Развитие ритмичности.**

Ритм как закономерное соотношение частей, создают органическое единство целого.

Ритмичность как способность человека создавать, выявлять и воспринимать ритм.

Метр, ритм и темп в разных видах искусства (музыка, поэзия, изобразительное искусство, театр).

Темпоритм сценического действия.

Ритмичность как навыки пространственно-временной организации движения.

Ритмическая память.

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

Историческая конкретность в изображении эпохи и мера художественной условности.

Особенности бытовой пластики движений различных эпох. Этикет внешнего поведения.

Социальный смысл этикета и формы его проявления. Конкретное содержание этикета действия и его стилизация в пластике.

## 7. 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.

### 7.1. 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](#) ]

## 7.2 ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

Контрольные задания предусмотрены для выполнения всеми студентами **заочной формы обучения**. Контрольные задания является составной частью самостоятельной работы студента заочной формы обучения по освоению программы дисциплины и предусматривает выполнение заданий. Задания выбираются согласно номера в академическом журнале.

### 7.2. ТРЕБОВАНИЯ К ЗАЧЕТУ

Для успешной сдачи зачета студенты должны выполнить все задания за семестр, в конце семестра предоставить конспект лекций.

### 7.3. ВОПРОСЫ К ДИФ. ЗАЧЕТУ

#### (IV СЕМЕСТР)

Для успешной сдачи дифференцированного зачета в IV семестре студенты должны продемонстрировать знания и ответить письменно на вопрос из списка:

1. Развитие характерности походки и статических положений тела (возрастные, национальные, профессиональные и др.)
2. Упражнения для выработка навыка непрерывности движения в статике.
3. "Крупного плана движения" - локальное движение одной части тела при общей статике.
4. Композиционное построение движения - эксцентрического и концентрического, их содержательный и эмоциональный эффект.
5. Жест как выражение действия и эмоции.
6. Объединения формы и содержания жеста.
5. Определение зависимости содержания жеста от силы, скорости и амплуа движений.
6. Тренаж качественной характеристики движения и эмоциональной выразительности жеста.
7. Развитие ритмичности как способности человека создавать, выявлять и воспринимать ритм.
8. Необходимость развития ритмичности как навыка пространственно-временной организации движения. Ритмическая память.
10. Особенность бытовой пластики движений различных эпох. Этикет внешнего поведения.
11. Основные технические приемы падения на сцене: подготовительные движения, приземление на его «подушки» из мышц, предохранения от повреждения головы и суставов.
13. Этапы работы над созданием эффекта падения (порядок и направленность движения, его размер и скорость) при ограниченной затрате силы.
14. Тренаж на самострахования. Воспроизведение положений тела после падения в соответствии с аналогией реального падения, расслабление в момент приземления.
15. Основные приемами переноса: физическое взаимодействие партнеров.

## 8. МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

*Словесные:* лекции из истории театра, теории драмы, актерского мастерства и т.д.

В рамках лекционного курса материал излагается в соответствии с рабочей программой. При этом преподаватель подробно останавливается на концептуальных темах курса, а также темах, вызывающих у студентов затруднение при изучении. В ходе проведения лекции студенты конспектируют материал, излагаемый преподавателем, записывая подробно базовые определения и понятия

*Наглядные:* отрывки из спектаклей, кинофильмов.

*Практические:* методика по выполнению упражнений и тренингов, работа над фантазией, работа над воображением, работа над собой, развитие физических возможностей.

В процессе освоения дисциплины «Сценическая пластика» применяются интерактивные формы образовательных технологий: обсуждение подготовленных студентами творческих заданий; групповые дискуссии по вопросам выполнения заданий

## 9. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ

-

Оценка		Характеристика знания предмета и ответов
Отлично (5)	зачтено	Студент проявляет глубокие знания по курсу, осознает важность теоретических знаний в его профессиональной подготовке; обнаруживает способность использовать свои знания при выполнении различных практических (творческих) задач
Хорошо (4)		Студент проявляет полные знания теоретического материала по вопросам, включенным в курс, умение оперировать необходимыми понятиями и их определениями аналитическом уровне; показывает достаточный уровень овладения методами научного познания.
Удовлетворительно (3)		Студент проявляет теоретические знания из предлагаемых вопросов на уровне репродуктивного воспроизведения, может использовать знания при решении профессиональных задач.
Неудовлетворительно (2)	Незачтено	Студент проявляет поверхностные знания по теории, допускает ошибки в определении понятий, испытывает трудности в практическом применении знаний в конкретных ситуациях.

## 9. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, УЧЕБНАЯ И РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### Основная литература

1. [Захава Б. Е. Мастерство актера и режиссера : учеб. пособ. / под ред. П. Е. Любимцева. — 5-е изд. — М. : ГИТИС, 2008. — 432 с.](#)
2. [Кнебель М. О. Слово о творчестве актера / М.О. Кнебель. — М. — 92 с](#)
3. [Кох И. Э. Основы сценического движения : учебник / И. Э. Кох. — 2-е изд., испр. — СПб. : Планета музыки, 2010. — 512 с.](#)
4. [Кох И. Э. Сценическое фехтование : учеб. пособие. — СПб. : СПбГУП, 2008. — 440 с.](#)
5. [Мейерхольд В. Э. Статьи. Письма. Речи. Беседы, ч. 1 : 1891-1917 / вступ. ст. Б. И. Ростокского. — М. : Искусство, 1986. — 792 с.](#)
6. [Иванов И. С., Шишмарева Е. С. Воспитание движения актера : пособие для театральных школ, вузов и студий. — М. : Худ. литература, 1937. — 468 с.](#)
7. [Морозова Г. В. Сценический бой. — 2-е изд., доп. — М. : ВЦХТ, 2010. — 160 с.](#)
8. [Попов А. Д. Художественная целостность спектакля / А. Д. Попов. — М. : ВТО, 1959. — 290 с.](#)
9. [Станиславский К. С. Работа актера над собой : учебник актерского мастерства, Кн. 2 : Работа над собой в творческом процессе воплощения. Дневник ученика. — \[б. м.\] : \[б. и.\]. — 345 с.](#)
10. [Станиславский К. С. Актерский тренинг : учебник актерского мастерства: Работа актера над собой. Работа над собой в творческом процессе воплощения. — М. : АСТ, 2010. — 448 с.](#)

## 11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Учебные занятия проводятся в аудиториях согласно расписанию занятий. При подготовке к занятиям по данной дисциплине используется аудиторный фонд (тренировочный зал оснащенный тренажерами и тренировочными матами).