

ТЕМЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Раздел I. Анализ психических и психофизических качеств.

Тема 1. Введение.

1. **Выполнить:** 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. Владение основными принципами физических действий.
5. Владение 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. 3. Создать не менее 5 этюдов с оправданным прерыванием и ускорением движения. 4. 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 3и этюда с оправданной мгновенной остановкой. 3. Придумать не менее 5ти 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. Перемещении 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 3и 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 5ть упражнений на напряжение и расслабление психики и физики. 2. Придумать 5ть 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 непроизвольной 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. 3.

Литература: [2] [4] [9]

Раздел IV. Пластичность

Тема 1. Скульптурность тела в движении и статике.

1. Развитие характерности 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](#)]

Раздел V. Трюковая постановление пластики (борьба без оружия и различными бытовыми предметами)

Тема 1. Способы падения.

1. Овладение основными техническими приемами падения на сцене: подготовительные движения, приземление на его «подушки» из мышц, предохранения от повреждения головы и суставов.

2. Работа над созданием эффекта падения (порядок и направленность движения, его размер и скорость) при ограниченной затрате силы.
3. Тренаж на самострахования. Воспроизведение положений тела после падения в соответствии с аналогией реального падения, расслабление в момент приземления.

Ключевые слова: Падение, движение, приземление, суставы, голова, тренаж, самострахование.

Выполнить: 1. Отработка самострахование (исключительно на тренажерных матах)

Литература: [2] [3]

Тема 2. Способы переноса партнера.

1. Овладение основными приемами переноса: физическое взаимодействие партнеров.

Ключевые слова: Перенос, партнер, взаимодействие.

Выполнить: 1. Отработка переноса партнера в различных позах (исключительно на тренажерных матах)

Литература: [6] [7]

Тема 3. Приемы сценической борьбы без оружия.

1. Отработка сценического боя без применения оружия: воспроизведение формы движения при отсутствии реального попадания удара в цель.
2. Отработка точности реакции партнера при создании эффекта получения удара как условие создания зрительной иллюзии.
3. Отработка отношения партнеров, страхование и самострахование.
4. Овладение способами озвучивания ударов.

Ключевые слова: борьба, оружие, реакция, эффект получения удара, самострахование, озвучивание удара.

Выполнить: 1. Отработать приемы сценического боя без оружия. 2. Отработать способы озвучивания ударов.

Литература: [3] [8] [9]

Раздел VI. сценическое фехтование

Тема 1. Боевая стойка.

1. Изучение боевой стойки - основное положение тела фехтовальщика.
2. Овладение стойкой правой ногой вперед как типичное приспособление для боя шпагой.
3. Изучение исходного положения для боевой стойки.
4. Изучение разновидностей боевых стоек в предыдущих исторических эпохах.

Ключевые слова: Стойка, нога, фехтовальщик, боевая стойка, эпоха.

Выполнить: 1. Отработать основные боевые стойки. 2. Отработка боевой стойки правой ногой вперед.

Литература: [3] [4]

Тема 2. Перемещение и позиции в фехтовании шпагой (прокалывающего и разрубающего характера).

1. Изучение способов держать шпагу в положении боевой руки - позиции.
2. Изучение боевой линии противников и боевая дистанция (ближняя, средняя, дальняя).
3. Овладение боевыми соединениями при перемещениях.

Ключевые слова: Шпага, фехтование, боевая позиция, дистанция, перемещение.

Выполнить: 1. Отработка боевых позиций на различных дистанциях (без оружия).

Литература: [4] [6] [7]

Тема 3. Боевые действия шпагой.

1. Овладение приемов: уколы в ногу, живот, плечо.
2. Овладение приемов: укол прямой и укол с переводом.
3. Овладение приемом - показ укола.
4. Овладение приемом - круговой укол после защиты.
5. Овладение приемом - уколы со стойки левым плечом вперед.

Ключевые слова: Укол шпагой, прием, перевод, стойка.

Выполнить: 1. Отработка боевых приемов с партнером (без оружия).

Литература: [7]

Тема 4. Приемы обезоруживания. Бой безоружного против вооруженного противника.

1. Изучение приемов обезоруживания противника с оружием в руках или без оружия.

Ключевые слова: Обезоруживание.

Выполнить: 1. Отработка боевых приемов обезоруживания (без оружия).

Литература: [2] [3] [4] [7]

Тема 5. Особенности фехтования другими видами холодного оружия.

1. Изучение основ боя на мечях со щитами.
2. Изучение основ боя на двуручных мечях.
3. Изучение основ боя с двумя оружиями: шпага и дага, шпага и кинжал.
4. Изучение основ боя на кинжалах
5. Изучение основ бой на саблях.
6. Изучение типов стоек, стилистические особенности перемещений.
7. Изучение основ двойной атаки и бой с двумя оружиями. Характерные приемы атак и защит.

Ключевые слова: Оружие, меч, щит, дага, шпага, кинжал, сабля, защита.

Выполнить: 1. Отработка боевых приемов с двумя оружиями (без оружия).

Литература: [[3](#)] [[5](#)] [[7](#)]

Тема 6. Режиссура фехтовальных сцен.

1. Изучение батальных сцен. Анализ действующего содержания сцены боя, режиссерский замысел и его решения. Принципы отбора изобразительных средств.
2. Овладение исторической конкретностью изображения батальных сцен и степень художественной условности.
3. Изучение жанрового решения фехтовальной сцены, выявление их стилистики.
4. Темпоритмичное структура сцены боя. Особенности работы над фехтовальными сценами.

Ключевые слова: Баталии, замысел, фехтование, темпоритм.

- Выполнить:** 1. Просмотреть батальные сцены из кинофильмов и провести анализ.
2. Замысел собственной батальной сцены.

Литература: [[8](#)] [[9](#)] [[10](#)]

Раздел VII. Историческое фехтование на всех видах холодного оружия

Тема 1. Основные положения и движения в бое на саблях.

1. Основы разнообразия и специфики техники и приемов в боях на саблях.
2. Овладение техникой сценического боя различных эпох.

Ключевые слова: Сабля, стойка, эпоха.

- Выполнить:** 1. Просмотреть батальные сцены из кинофильмов в которых используется сабли как боевое оружие.

Литература: [[4](#)] [[5](#)] [[10](#)]

Тема 2. Основные положения и движения в бою со шпагой и дагой.

1. Изучение фехтовальной стойки, передвижения (атака и защита).
2. Отработка шагов вперед, двойной шаг вперед. Изменение стойки вперед. Изменение стойки назад, двойной шаг назад, шаг назад. Защиты (1, 2, 3, 4, 5, 6 - позиции). Атаки (1, 2, 3, 4, 5, 6 - позиции.) Повороты в движении (180-360 градусов).

Ключевые слова: Стойка, дага, шаги, поворот, атака.

Выполнить: 1. Отработать боевые шаги (без оружия)

Литература: [[3](#)] [[7](#)] [[9](#)]

Тема 3. Основные положения и движения в бою с кинжалом и ножом.

1. Отработка основных позиций атак и защиты: 1) удары сверху, 2) слева, 3) снизу, 4) выпадом левой и правой ноги. 5) защита вооруженной но не

вооруженной рукой от удара сверху, слева, справа и защиту обоим руками («вилкой»).

Ключевые слова: Атака, защита.

Выполнить: 1. Отработать основные позиции атаки и защиты (без оружия)

Литература: [[1](#)] [[3](#)] [[4](#)] [[7](#)]

Тема 4. Основные положения и движения в бое на копьях.

1. Основы передвижения (атака и защита) с копьем. Повороты с копьем в движении (180-360 градусов). Защиты (1, 2, 3, 4, 5, 6 - позиции) в поворотах (180 градусов). Атаки (1, 2, 3, 4, 5, 6 - позиции) в поворотах на (360 градусов). Защиты копьем в падении (1, 2, 3, 4, 5, 6 - позиции).
2. Основы различных вариантов обезоруживания (копье - хват - Оглобля)

Ключевые слова: Копье, атака, защита, поворот, позиция.

Выполнить: 1. Отработать основные позиции атаки и защиты с копье (без оружия)

Литература: [[4](#)] [[7](#)] [[8](#)]