

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет культуры и искусств»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе



С.Л.Шпарло

23 04 2021 г.

Регистрационный № УД - 266А/эуч.

## ТЕАТРАЛЬНЫЕ ТРЕНИНГИ

*Учебная программа учреждения  
высшего образования по учебной дисциплине для специальности  
1-18 01 01 Народное творчество (по направлениям),  
направления специальности  
1-18 01 01-03 Народное творчество  
(театральное)*

Учебная программа составлена на основе учебного плана по направлению специальности 1-18 01 01-03 Народное творчество (театральное).

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

*К. В. Михаленко*, старший преподаватель кафедры театрального творчества учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств»

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

*А. Б. Кашиперов*, Заслуженный артист Республики Беларусь, профессор кафедры режиссуры кино и телевидения учреждения образования «Белорусская государственная академия искусств»;

*Д. С. Скачков*, доцент кафедры истории и теории искусств учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств», кандидат искусствоведения

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

*кафедрой* театрального творчества учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств» (протокол № 11 от 25.05.2021 г.)

*президиумом* научно-методического совета учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств» (протокол №5 от 23.06.2021 г.)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Театральные тренинги» – это учебная дисциплина модуля «Художественное мастерство», направленная на внешнее и внутреннее воспитание техники актёра.

Данная учебная программа преподаётся в тесной взаимосвязи со специальными учебными дисциплинами, в том числе и «Основы актёрского мастерства», «Актёрское мастерство», «Сольное пение», «Ансамблевое пение», «Сценическое движение», «Основы режиссуры» с тем, чтобы актуализировать весь спектр психофизических навыков, сформированных в ходе тренинговой работы.

Уже на самом раннем этапе обучения в основе упражнений, развивающих психофизические качества память, выносливость, внимание, волю, воображение и т. п., создаются ситуации близкие к сценической задаче. Данная методика позволяет от техники движений перейти к способности самостоятельно пользоваться этой техникой при исполнении роли.

Освоение учебной дисциплины «Театральные тренинги» направлено на формирование базовой профессиональной компетенции: Использовать средства художественной выразительности для реализации профессиональных творческих замыслов

*Основной целью* учебной дисциплины «Театральные тренинги» модуля «Художественное мастерство» является всестороннее развитие актёрского аппарата студента и формирование у него представлений о формах и методах театральных тренингов, используемых в процессе работы с участниками любительского и профессионального театрального коллектива. Овладение основными режиссёрско-педагогическими приёмами в учебно-воспитательной работе преподавателя.

Обучение по программе учебной дисциплины «Театральные тренинги» решает следующие *задачи*:

- ознакомление студентов с теоретическими и практическими основами тренинга;
- изучение методических приёмов, позволяющих развивать творческие способности средствами тренинга;
- воспитание и развитие организаторских способностей студентов по созданию собственных тренинговых комплексов;
- формирование готовности к освоению новых навыков и умений.

Вышеназванные задачи решаются с помощью следующих *педагогических технологий*: интерактивные упражнения (творческие задания,

работа в малых группах, «каждый учит каждого», «ученик в роли учителя» и т. п.); педагогика сотрудничества («делай как я», учение без принуждения, идея опережения); эвристическое обучение; активное обучение (комплексное использование педагогических и организационно-управленческих средств).

В результате изучения дисциплины студент должен *знать*:

- основные тренинговые направления подготовки актёра: основные положения системы К. С. Станиславского, биомеханику В. С. Мейерхольда, «пять способов репетирования», «шесть вопросов Вивьена», понятие «психологического жеста» М. Чехова;

- содержание упражнений и методику работы по предмету, понимать природу формирования новых тренингов;

- технику безопасности в репетиционной, исполнительской и постановочной работе;

- способы формирования психофизически активного аппарата артиста.

*уметь*:

- применять полученные знания в учебном процессе, а позднее в практике самостоятельной работы;

- использовать в ходе тренинга технические средства светового, звукового, видеотелевизионного оборудования;

- фиксировать придуманный материал;

*владеть*:

- основными приемами ведения тренинга;

- методикой организации и проведения различных форм театральных тренингов.

В соответствии с учебным планом на изучение дисциплины предусмотрено всего 418 часов, из которых 242 часов аудиторных (4 часа – лекционные, 238 часов – практические занятия).

Рекомендуемая форма контроля — зачёт и экзамен.

Трудоемкость учебной дисциплины составляет 12 зачетных единиц.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### РАЗДЕЛ I. ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ АКТЁРСКОГО ТРЕНИНГА

#### **Тема 1. Основные приёмы ведения тренинга**

Ролевая игра. Метод «мозгового штурма». Метод последовательности – «от простого к сложному». Групповые обсуждения. Индивидуальная работа. Съёмка на видео с последующим анализом.

Целенаправленное развитие определённых качеств актёра при помощи подбора тренинговых упражнений. Оценка эффективности тренинга по развитию актёрских способностей.

#### **Тема 2. Динамика и перспективы актёрского тренинга в XXI веке**

Эволюция взглядов на актёрский тренинг. Состояние современного актёрского тренинга.

#### **Тема 3. Управление мышечными зажимами и формирование «мышечного контролёра»**

Теория «мышечного и психологического панциря». Так называемые «пояса Вильгельма Райха» – 7 сегментов мышечного панциря: зажим в области глаз, рта, шеи, грудного сегмента, диафрагмы, живота, таза.

Упражнениями для тренинга: ртуть в теле, вес и размер воображаемых вещей, напряжение и расслабление определённых частей тела по заданию педагога (ходьба, бег в заданном зажиме).

#### **Тема 4. Сценическое внимание и память**

На самых ранних этапах тренинга и его финальные стадии неразрывно связаны со вниманием. Основными формирующими понятиями являются: внимание в жизни и на сцене, собранное внимание, внимание формальное и творческое, внимание к воображаемым объектам, круги сценического внимания, произвольное и произвольное сценическое внимание.

Пример упражнений на развитие внимания: печатная машинка, перестроения со стульями и без, зеркало (один повторяет движение другого, как отражение в зеркале), отстающее зеркало, мысленное оправдание позы, передача позы и мимики партнёра, запомнить изменения (вещей на столе, людей в комнате) и т. п.

### **Тема 5. Управления центрами тяжести партнёра и предмета**

Удержание тела партнёра в устойчивом положении. «Баланс с палкой»: удержание палки в вертикальном положении на различных частях тела (на ладони, пальце, плече, колене, носу, лбу и т.д.).

«Новая экспозиция». Разделить участников тренинга на две группы: одна половина – работники музея, вторая – скульптуры. Нужно сказать, что вскоре посетителям музея будут показаны редкие скульптуры, работники должны подготовить их к открытию, установив на свои места. Произведения искусства бесценны, поэтому работники полностью отвечают за сохранность объектов экспозиции. Ученики-скульптуры принимают самые неожиданные позы и замирают в них, ученики-работники по заданию педагога перемещают скульптуры в указанное место.

«Пирамида из стульев». В центр класса ведущий ставит стул, просит учащихся установить по очереди свои стулья так, чтобы они все разместились на стуле ведущего и не касались пола.

### **Тема 6. Семиотика положений человеческого тела**

Внешние признаки положений частей тела, которые выражают внутреннее состояние человека. Значения положений головы, корпуса, плеч, ног. Упражнения на статические положения тела. Законы движения: высота, сила, движение, последовательность, направление (вверх, вниз, вправо, влево, вперёд, назад; прямое направление и косое; отправные точки), форма (движение прямое, дугообразное, ломанное), скорость, реакция, протяжение.

Следует активно, в качестве примеров, использовать наглядный материал: репродукции произведений живописи и скульптуры, примеры лучших фильмов отечественного и зарубежного киноискусства.

Задание перевести умозрительное эмоциональное состояние в реальное физическое положение тела, может опираться на разработки Э. Жак-Далькроза в этой области.

Для ознакомления можно предложить серию работ специалиста в области психологии эмоций, Пола Экмана, изучавшего связь эмоций с особенностями их проявления в мимических мышцах.

### **Тема 7. Музыкально-ритмический тренинг**

Упражнения-этюды, на основе музыкального материала, состоящего из двух равных частей (по 16 тактов каждая): обе части исполняются медленно; обе части исполняются быстро; первая часть исполняется быстро, вторая часть исполняется медленно; первая часть исполняется медленно, вторая часть исполняется быстро.

## **Тема 8. Взаимодействие с партнёром**

Ориентировка, как исходный момент органического действия. Например: приехал в столицу поступать в вуз, на вокзале должен встретиться с родственником, которого никогда не видел.

Привлечение внимания. Найти физические действия для привлечения внимания незнакомого человека, расшумевшейся аудитории, спешащего начальника и т. п.

Приспособление и пристройка к объекту. В упражнениях можно поставить задачу: пристроиться к партёру для установления дружеских отношений, для разрыва отношений, для разговора с любимым человеком, для официального объяснения с начальником или подчинённым.

Этюд по мотивам рассказа А. П. Чехова «Толстый и тонкий».

Станиславский рекомендует составить список различных человеческих состояний, настроений, чувствований; например: «спокойствие, возбуждение, радость, печаль, страх, недоверие, обожание, восторг, упрёк, каприз, презрение, удивление, предупреждение...». В тренинге на взаимодействие можно вводить эти спонтанные психо-эмоциональные окраски для формирования новых неожиданных пристроек, контрастирующих между прямым смыслом слов и характером, выполняемого действия.

## **Тема 9. Фантазия и творческое воображение**

Фантазия и творческое воображение – неотъемлемая часть образовательного процесса при подготовке участников театрального творчества (актёров, режиссёров, педагогов-организаторов, преподавателей специальных дисциплин).

Понятие *фантазии* и *воображения*. Понятие *творческого мышления*. Развитие воображения и фантазии.

Упражнения для тренировки воображения и фантазии: сочинить рассказ, построить странный памятник, придумать этюд на тему о несуществующем животном и показать его. Студенты сидят в творческом полукруге и поочерёдно называют имена существительные, каждое последующее слово есть первая ассоциация, которая рождается от предыдущего слова. Запомнив очерёдность слов, с их помощью учащиеся рассказывают короткую историю, причём порядок слов в придуманной истории сохраняется.

Следует также отметить замечательную книгу Дж. Радари «Грамматика фантазии», которая может стать отличным подспорьем для создания собственных упражнений на вышеназванную тему.

### **Тема 10. Аффективная (эмоциональная) память**

Понятие *аффективной памяти*. Память визуальная, звуковая, тактильная, обонятельная, вкусовая.

Упражнениями для тренинга могут быть различные задания, при которых активизируется одно или несколько вышеуказанных чувств. Узнать партнёра через прикосновение к части тела. Сидя с закрытыми глазами услышать и запомнить последовательность звуков в аудитории, в коридоре, на улице. Вспомнить последовательность и характер звуков, которые услышал, проснувшись сегодня утром. Вспомнить и подробно описать приятное событие вчерашнего вечера. Вспомнить вкус лимона, цвет неба, промозглый день, картину художника, запах цветка и т.д.

Такие упражнения трудно поддаются контролю, однако можно строить задания, при которых звук может быть воспроизведён голосом, скульптура – мизансценирована, форма костюма или предмета – нарисована.

### **Тема 11. Темп и ритм сценического действия**

Темп – степень скорости сценического действия (медленно, умеренно, быстро и т.п.). Под ритмом подразумевается интенсивность и размеренность совершаемого действия. Ритмичность – равномерное, плавное чередование моментов напряжения и ослабления, движения и остановок.

Темп и ритм понятия взаимосвязанные. Возможно прямое противоречие между ними: свитер вяжу быстро, а разговариваю медленно. На шахматном турнире игра протекает в медленном темпе, но при максимальной сосредоточенности игроков.

Упражнения строятся по принципу неизменной последовательности заданных физических действий, где меняются обстоятельства времени. Готовлюсь к приёму гостей заранее; я проспал, а гости придут через 10 минут (ничего не готово).

Для тренировки ученику задаётся определённый темп выполнения действий, также добавляются задания на постепенное увеличение и замедление темпа.

Задания на темпо-ритм характеризуются диссонансом между внешней формой поведения и внутренним состоянием человека: подавлен тяжёлым известием, а для окружающих должен казаться весёлым и наоборот.

### **Тема 12. Предполагаемые и предлагаемые обстоятельства**

Понятие «если бы». Отбор и оценка предлагаемых обстоятельств.

По определению Станиславского, творчество актёра начинается с «если бы», с переключения из плоскости реальной жизни в плоскость жизни воображаемой.

Ученику задаётся определённая последовательность действий, а затем, предлагается эти действия оправдать. Действие включает в себя проходку по диагонали от задника к авансцене, в конце садится на куб. Сначала, эти действия переносятся в зал музея, затем в лес, кабинет ректора вуза, куда вызван для объяснения, болото, снежное поле, бревно над пропастью. Предлагаемы обстоятельства можно усложнять. В результате должна определиться цель и причины, побуждающие действовать так, а не иначе.

Упражнения могут включать в себя задания на оправдание крика, внешнюю характерность, если бы я был животным, артистом цирка, испорченной игрушкой и т. д.

### **Тема 13. Действие, интонация, слово в органической взаимосвязи**

Определение смысловой нагрузки, которую несёт слово, интонация и действие. Интонация передаёт смысловые и эмоциональные различия, настроение говорящих, отношение к предмету беседы и к друг другу, вопрошает, восклицает, повествует.

Зависимость темпа речи и громкости от определённых эмоциональных состояний (восторг, радость, гнев, подавленность, раздумье, болезнь старость и т. п.).

Взаимосвязь действия и слова (на примере рассказа А.П. Чехова «Благодарный»).

Могут быть использованы упражнения, в которых движение предшествует слову, слово предшествует движению, слово и движение начинаются и заканчиваются одновременно («Уходите», «Чего изволите?», «Останьтесь», «Прощайте», «Стоять», «Проходите» и т.д.).

### **Тема 14. Оценка, пристройка, действие**

Дробными составляющими сценического действия являются оценка, пристройка и само действие.

Оценка – это первый момент, предвещающий реакцию на случившееся событие. Почти всегда оценка связана с паузой, так как сознанию человека необходимо время, чтобы сформировать отношение к тому или иному событию сценической жизни.

Пристройка, в сущности, является подготовкой к преодолению физических и психологических препятствий на пути к достижению цели. Действие будет реализацией пристройки.

Например: увидел птицу (оценка), взял камень (пристройка), бросил камень (действие).

## **Тема 15. Воспитание артистической смелости и непосредственности**

В момент сценического выступления, как отмечал Станиславский, необходимо думать о действии, а не о правде, чтобы не скатиться к наигрышу правды ради самой правды. Однако, в результате актёрского болезненного самолюбия, боязни показаться смешным, ученикам необходимо преодолеть оборонительный рефлекс. Для преодоления данного психологического барьера нужно вводить упражнения на моментальное выполнение задания, без аналитического подхода и длительной настройки. Подобного рода упражнения Станиславский называл внутренней акробатикой актёра.

Упражнения: Конферансье (называет исполнителей из числа учеников, даёт им задания, которые должны быть тут же продемонстрированы в порядке импровизации); басни, сказки, былины (чудесные превращения, оживающие предметы, фантастические персонажи); человек превращается в животное и наоборот; машина времени; ковёр-самолёт и т. д.

## **Тема 16. Органический процесс общения**

Понятие общения. Этапы прохождения элементов общения.

Стадии органического процесса общения: ориентирование и выбор объекта, привлечение внимания, зондирование, воздействие, отклик объекта.

Упражнение на общение с одушевлённым и неодушевлённым объектом (рассмотреть всех сидящих в комнате и понять их настроение). Упражнения на отношение к объекту (подать палто уважаемому человеку; девушке в которую безответно влюблён; сестре, на которую сердиты).

Упражнения на словесное общение (телефонный разговор, разговор в тёмной комнате и т. д.).

Упражнения на физическое общение, то есть на органическое молчание (на рыбной ловле, в читальном зале, в засаде и т.п.).

Упражнения на правильный выбор способов общения, исходя из предлагаемых обстоятельств (познакомиться с девушкой, сидящей в парке на скамейке; освобождение знаменитого человека из вражеского плена).

Упражнения на «масштаб» общения, то есть на разность расстояний между партнёрами (велосипедисты с другого берега просят паромщика переправить их; парень уговаривает девушку, которая находится на балконе пятого этажа, пойти с ним в кино).

Упражнения на смену приспособлений, когда, в качестве приспособления используется любое человеческое состояние (выпросить любимую вещь у брата, выпытать тайну своей подруги, уговорить родителей купить электросамокат).

### **Тема 17. Сценическая импровизация**

Импровизация – сознательный волевой акт, совершение которого возможно при условии предварительной психофизической подготовки исполнителя. Разновидность импровизации.

По своей сути, импровизация является поиском новых пристроек для решения заданной сценической задачи.

Если в репетиционном процессе все события известны, оценки, пристройки и действия тщательно отработаны, а внезапно возникшая проблемная ситуация, вносит новое событие, то насущно важным будет такое умение артиста, которое позволит ему за короткий промежуток времени скорректировать свои пристройки и действия относительно изменившихся обстоятельств.

Основными путями для развития импровизации могут быть упражнения на развитие воображения и памяти, стимулирование ассоциативного мышления, манипуляции различными видами памяти.

### **Тема 18. Атмосфера**

Динамическое понятие атмосферы, её зависимость от изменений в предлагаемых обстоятельствах. По заданию педагога создать атмосферу толпы, уютного дома, глубокого ущелья, базара, сражения, перехода через пустыню и т. п.

Объективная атмосфера и субъективные чувства.

Способы создания атмосферы: световые (цветовые), музыкально-шумовые, сценографические.

### **Тема 19. Тренинг с предметом**

Тренинг координации движения, ритма, ловкость, артистичность, чувство формы.

Упражнения с мячом, тростью, со скакалкой, плащом, стулом, столом, с предметом по выбору студента.

### **Тема 20. Кинолента видений**

Перевод простого словесного действия в более сложное. Последовательность вытеснения физических действий словесными: а) подзываю человека жестом, б) проделываю то же самое, добавляя слова «подойди сюда», в) сохраняю только слова и движения глаз при полной мышечной свободе. Движения переходят в плоскость воображения, мышечной памяти и осуществляются мысленно.

Мысленные представления о действии.

Предложить ученикам точно описать течение дня, посещение спектакля или музея, рассказать о своём путешествии. Однако, следует находить такие обстоятельства, которые делали бы этот рассказ необходимым и оправданным.

### **Тема 21. Воспитание выразительного жеста**

Данный раздел может включать в себя различные упражнения, которые могут быть позаимствованы из смежных дисциплин.

Жест – способ выражения действия. Единство содержания и формы жеста. Жест иллюстративный, эмоциональный, семантический. Задачи развития жеста в свете учения К.С.Станиславского о перевоплощении. Обогащение выразительных возможностей рук путем освоения разнообразных характерных движений плавно, мягко, широко, мелко, быстро и отрывисто, т.е. с различной психологической окраской. Тренинг на способность менять по характеру движений руки.

«Мертвая точка» – приём, воспитывающий ощущение точки в пространстве, фиксирование её и передвижение тела относительно этой неподвижной точки.

«Стена» – ряд упражнений, вырабатывающих ощущение плоскости в пространстве, умение фиксировать её и передвигаться относительно этой плоскости, сохраняя иллюзию.

«Палка о двух концах» – условный приём для воспитания ощущения постоянных и меняющихся размеров предмета.

После освоения элементов технического тренинга по воспитанию жеста, возникает необходимость соединить его с тренингом психофизическим на основе простых этюдов.

## **РАЗДЕЛ II. ТРЕНИНГОВЫЕ ФОРМЫ ПОДГОТОВКИ К СПЕКТАКЛЮ**

### **Тема 22. Группировки и мизансцены**

Основными понятиями при изучении данного раздела будут: ракурсы по отношению к зрительному залу, построение мизансцены (вдоль рамп, поперёк рамп, по диагонали, по вертикали, по кривой линии), шахматное построение, приём сохранения дистанций, приём ломанных линий, приём пересечённых линий, постепенность развития мизансцены, радиусы движений, создание композиционного центра.

Упражнения для тренинга: фас-профиль-труакар, бруоновское движение, займи свободное место, сад скульптур и т. д.

### **Тема 23. Физическое действие – основа словесного**

Связь между физическим действием и словесным. Упражнения, в которых действия противоречат словам, наиболее наглядно могут продемонстрировать подобную связь: приглашаю даму на танец, а ноги и спина расслаблены; отдаю команду «вперёд!», а сам буду пятиться назад; словами буду угрожать «кошелёк или жизнь», а телесный сигнал будет говорить о том, что я трушу и т. д.

Привлечь объект внимания зовом, окриком, шуткой, угрозой в зависимости от предлагаемых обстоятельств. Действие будет активнее, чем больше будет сопротивление. Упражнения важно строить на противопоставлениях, чтобы уловить различие в том, как я стану привлекать внимание человека старшего или младшего, знакомого или незнакомого.

Далее упражнения принимают более сложную развёрнутую форму. Парень обидел девушку и пытается с ней примириться, в комнате находятся посторонние люди, поэтому действие выполняется без слов. Если «устранить посторонних лиц» можно ввести слова, и каждый раз варьировать обстоятельства, чтобы исход разговора не был предreshён, однако текст остаётся неизменным.

### **Тема 24. Шесть вопросов Л. С. Вивьена**

Актёрские принципы Л. С. Вивьена, выраженные в шести вопросах: «кто», «кому», «зачем», «почему», «что», «как».

А) *Кто?* – образ, характер, персонаж, от имени которого я выступаю.

Б) *Кому?* – объект, образ в исполнении партнёра, с кем я вступаю в общение.

В) *Зачем?* – цель. Для чего я поступаю или говорю так.

Г) *Почему?* – причина к действию, повод к поведению.

Д) *Что?* – поступок, действие.

Е) *Как?* – исполнительские приёмы, приспособления, форма.

### **Тема 25. Этюд на литературной основе**

Рекомендуется выбирать произведение, в котором изображалась бы современная жизнь, понятная молодому поколению. Затем, необходимо определить обстоятельства и предысторию действующих лиц, а также цели, которые побуждают героев действовать определённым образом. Создать логику поведения роли, оправдывая её собственным вымыслом. Студент должен знать, зачем он выходит на сцену, почему действует так, а не иначе, чего хочет от партнёра.

### **Тема 26. Создание логики действий роли**

Создание логики действий в роли является продолжением работы по определению, оценке и конкретизации сценических событий. Перед исполнителем возникает вопрос о том, как он должен действовать для того, чтобы произошло то или иное событие. Если действия, пусть яркие и очень увлекательные, будут отходить от смысловой сути события, то от них следует отказаться, так как они начнут искажать внутреннюю идею пьесы.

Ученику предлагается точный ритмический и пластический рисунок движения. Заранее проверяется, в какой мере он таит в себе возможность активного действия. Логическое оправдание студентом упражнения зависит от его находчивости и воображения.

Получив словесное задание педагога, студент осмысливает его, мысленно повторяет и ждет сигнала к началу. После сигнала «начали» студент выполняет задание.

Для тренинга также можно использовать материал пьесы курсового спектакля, а также упражнение, которое можно назвать «хотение–задача–действие». Суть его заключается в том, что ученикам предлагается, исходя из обстоятельств, сначала точно определить главное желание персонажа, а затем найти, придумать не менее пяти физических действий, способов реализации это желания.

### **Тема 27. Перевоплощение и характерность**

Понятие характерности. Внешняя характерность. Внутренняя характерность. К.С. Станиславский утверждал, что способность актёра к духовному и внешнему перевоплощению, является главной задачей в его творчестве.

Упражнения для тренинга включают в себя задания на создание физиологической характерности (хромой, старик, слепой, горбун и т.д.), профессиональной (кузнец, стоматолог, балерина, матрос, борец и пр.), характерности национальной (китаец, африканец, индус, якут и т.п.).

## **РАЗДЕЛ III. ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИНГА**

### **Тема 28. Тренинг мастерства актёра по системе К.С. Станиславского**

Основные элементы системы К. С. Станиславского: память, внимание, воображение, фантазия, предлагаемые обстоятельства, сценическое действие, задача, цель, сверхзадача, атмосфера, конфликт, событие и др. Общие методические рекомендации по последовательному тренингу для каждого элемента системы К.С. Станиславского.

**Тема 29. Тренинги М.А. Чехова**

Основные понятия тренинга М.А. Чехова. Воображение и внимание. Атмосфера, как способ репетирования. Чувства и действия с определённой окраской. Понятие психологического жеста. Психологический жест, как способ репетирования. Воображаемое тело. Воображаемый центр.

**Тема 30. Биомеханика Вс.Э. Мейерхольда**

Основные принципы «биомеханики». Принцип опоры. Принцип равновесия частей тела по отношению к центру тяжести в статических и динамических положениях. Принцип экономии энергии во взаимодействии с пространством и партнёром. Ритмическая организация движений и речи. Наиболее важные принципы организации движения.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Номер темы	Название раздела и темы	Количество аудиторных часов		Количество часов УСП	Форма контроля знаний
		лекции	Практические занятия		
<b>РАЗДЕЛ I. Основные компоненты актёрского тренинга</b>					
1.	Основные приёмы ведения тренинга	2		1	опрос
2.	Динамика и перспективы актёрского тренинга в XXI веке	2		1	опрос
3.	Управление мышечными зажимами и формирование «мышечного контроллера»		8	2	
4.	Сценическое внимание и память		8	2	
5.	Управления центрами тяжести партнёра и предмета		4	2	
6.	Семиотика положений человеческого тела		8		
7.	Музыкально-ритмический тренинг		8	2	
8.	Взаимодействие с партнёром		8	2	
9.	Фантазия и творческое воображение		4	2	
10.	Аффективная (эмоциональная) память		8	2	
11.	Темп и ритм сценического действия		8	2	
12.	Предполагаемые и предлагаемые обстоятельства		8	2	
13.	Действие, интонация, слово в органической взаимосвязи		8	2	
14.	Оценка, пристройка, действие		8	1	
15.	Воспитание артистической смелости и непосредственности		8	1	
16.	Органический процесс общения		4		

17.	Сценическая импровизация		8	2	
18.	Атмосфера		4		
19.	Тренинг с предметом		8	2	
20.	Киолента видений		8		
21.	Воспитание выразительного жеста		8	2	
<b>РАЗДЕЛ II. Тренинговые формы подготовки к спектаклю</b>					
22.	Группировки и мизансцены		8	2	
23.	Физическое действие – основа словесного		8	2	
24.	Шесть вопросов Л.С. Вивьена		8	2	
25.	Этюд на литературной основе		8	2	
26.	Создание логики действий роли		4	2	
27.	Перевоплощение и характерность		4	2	
<b>РАЗДЕЛ III. Основы построения тренинга</b>					
28.	Тренинг мастерства актёра по системе К.С. Станиславского		4	2	
29.	Тренинги М.А. Чехова		4	2	
30.	Биомеханика Вс.Э. Мейерхольда		4	2	
	<b>Всего</b>	<b>4</b>	<b>190</b>	<b>48</b>	

**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ****Литература***Основная*

1. Гиппиус, С.В. Актёрский тренинг. Гимнастика чувств [Электронный ресурс]: учеб. пособие / С. В. Гиппиус. – 9-е изд., стер. – СПб. : Планета музыки, 2021. – 304 с. – Режим доступа: <https://e/lanbook.com/book/177821>.
2. Кренке, Ю. А. Практический курс воспитания актёра : учеб. пособие / Ю. А. Кренке. – СПб. ; М. ; Краснодар : Лань : Планета музыки, 2020. – 288, [3] с.
3. Шихматов, Л.М. Сценические этюды : учеб. пособие / Л.М. Шихматов, В. К. Львова ; под науч. ред. М.П. Семакова. – Изд. 9-е, стер. – СПб. ; М. ; Краснодар : Лань : Планета музыки, [2021]. – 315, [1] с.
4. Шрайман, В. Л. Профессия – актёр. С приложением тренинга для актёров драматического театра : учеб. пособие / В.Л. Шрайман. – Изд. 3-е, стер. – СПб. ; М. ; Краснодар : Лань : Планета музыки, [2021]. – 146, [1] с.

### **Рекомендуемые методы обучения**

Материал излагается на основе современных методических требований с учётом уровня знаний студентов. При чтении лекций особое внимание уделяется рассмотрению теоретических основ поиска информации, аналитико-синтетической переработке информации и практического применения полученных знаний в учебной, научно-исследовательской, практической работе будущих организаторов театральной деятельности, режиссеров, преподавателей специальных театральных дисциплин. Практические занятия направлены на формирование умений и навыков, использование полученных теоретических знаний при выполнении конкретных заданий по тематике учебной дисциплины. Методика проведения указанных занятий должна способствовать развитию творческих способностей каждого студента и приобретению навыков самостоятельной работы. Следует применять новые формы в организации процесса обучения: визуализированные лекции, коллективная практическая работа, творческий показ на зрителя и т.п.

*Методы и технологии изучения дисциплины:*

- Технология проблемно-модульного обучения;
- Рейтинговые оценки учебно-творческой деятельности студента;
- Вариативные модели управляемой самостоятельной работы;
- Учебно-методические комплексы;
- Занятия строятся по принципу многотемности, в пределах самого урока комплексность задач помогает достичь более высоких результатов.

### **Перечень рекомендуемых средств диагностики**

Для измерения степени соответствия успеваемости студентов требованиям образовательного стандарта также рекомендуется использовать проблемно-творческие задания, направленные на эвристическую деятельность и неформальное реагирование.

### **Рекомендации по организации самостоятельной работы студентов**

*Цель:* повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста за счет формирования достаточной степени готовности студентов к самостоятельной работе.

*Задачи:*

- развитие у студента навыков продуктивной деятельности, инновационно-творческого и культурологического мышления, познавательных способностей;
- углубленное изучение учебной дисциплины «Театральные тренинги» модуля «Художественное мастерство»;

- активизация саморазвития и мотивация самореализации обучающихся.

Среди ряда эффективных педагогических методов и технологий, способствующих приобретению знаний и опыта решения самых разных задач, необходимо выделить:

- технологии проблемно-модульного обучения;
- коммуникативные технологии (дискуссии, пресс-конференции, образовательные дебаты);
- игровые технологии, при которых учащиеся участвуют имитационных играх и др.

Основные *формы* организации самостоятельной работы студентов:

- экспресс-опрос на лекции;
- подбор и изучение литературных источников, работа с периодическими изданиями, подготовка тематических обзоров периодических изданий;
- рефераты, анализ научных статей;
- подготовка к участию в научно-практических конференциях;
- самостоятельная отработка практических навыков с использованием видеоматериалов.

Для управления учебным процессом и организации контрольно-оценочной деятельности преподавателям рекомендуется использовать рейтинговые кредитно-модульные системы учебно-научной деятельности студентов, вариативные модели управляемой самостоятельной работы, учебно-методические комплексы.