

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ярошенко Николай Николаевич  
Должность: проректор по учебно-методической деятельности  
Дата подписания: 23.07.2026 09:17:32  
Уникальный программный ключ:  
25cc77c6d2a242799b1569189212ec549db4bb3f

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
Московский государственный институт культуры**

**УТВЕРЖДЕНО:  
Председатель УМС ТРФ  
Королёв В.В.**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
ОСНОВЫ СЦЕНИЧЕСКОГО ДВИЖЕНИЯ**

|                                           |                                                               |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>Направление подготовки:</b>            | <b>53.03.01 Музыкальное искусство эстрады</b>                 |
| <b>Профиль подготовки:</b>                | <b>Артист мюзикла</b>                                         |
| <b>Квалификация (степень) выпускника:</b> | <b>Концертный исполнитель. Артист ансамбля. Преподаватель</b> |
| <b>Форма обучения:</b>                    | <b>очная</b>                                                  |

## 1. Введение

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

Основными признаками самостоятельной работы студентов принято считать:

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

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

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

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

Цели освоения дисциплины «Сценическое движение» - овладение набором специальных навыков сценического движения для исполнительской деятельности.

**Целью самостоятельной работы студентов является:** знание особенностей движения в сценическом пространстве; умение использовать в работе разнообразные средства пластической выразительности; владение основами сценического движения; знание возможностей и проблем своего телесного аппарата; умение поддерживать свою физическую форму с помощью пластического тренинга; владение навыками пластического и психофизического тренинга.

## 2. ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| № п/п | Темы<br>Дисциплины в соответствии с<br>разделом 4 рабочей программы<br>дисциплины | Форма самостоятельной работы                                                                                                                        |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Тема 1. Подготовительный тренинг<br>Развивающий тренинг                           | Подготовка к входному контролю- проведение упражнений тренинга в группе (по назначению преподавателя)<br>Подготовка к текущему контролю: выполнение |

|    |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                           |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                         | практического задания                                                                                                                                                     |
| 2  | Тема 2. Пластический тренинг<br>Специальный тренинг                                                                                     | Подготовка к текущему контролю: выполнение практического задания                                                                                                          |
| 3  | Тема 3. Элементы акробатики.<br>Индивидуальные упражнения                                                                               | Подготовка к текущему контролю: выполнение практического задания                                                                                                          |
| 4  | Тема 4. Парные упражнения.<br>Поддержки. Седы. Стойки. Входы на плечи.                                                                  | Подготовка к текущему контролю: выполнение практического задания                                                                                                          |
| 5  | Тема 5. Элементы эксцентрической акробатики.<br>Акробатические комбинации и фразы                                                       | Подготовка к текущему контролю: выполнение практического задания                                                                                                          |
|    | Промежуточная аттестация: экзамен                                                                                                       | Подготовка к: экзамену выполнение практического задания                                                                                                                   |
| 6  | Тема 6. Сценические падения :развитие способности управлять инерцией движения, контролировать процесс движения, после потери равновесия | Подготовка к входному контролю- проведение упражнений тренинга в группе (по назначению преподавателя)<br>Подготовка к текущему контролю: выполнение практического задания |
| 7  | Тема 7. Падения из положения, сидя, стоя на коленях, в различных направлениях                                                           | Подготовка к текущему контролю: выполнение практического задания                                                                                                          |
| 8  | Тема 8. Подготовительные упражнения к пассивным падениям                                                                                | Подготовка к текущему контролю: выполнение практического задания                                                                                                          |
| 9  | Тема 9. Взаимодействие с партнером                                                                                                      | Подготовка к текущему контролю: выполнение практического задания                                                                                                          |
| 10 | Тема 10. Упражнения, базирующиеся на сенсорно-мышечной координации                                                                      | Подготовка к текущему контролю: выполнение практического задания                                                                                                          |
|    | Промежуточная аттестация: зачет                                                                                                         | Подготовка к зачету: выполнение практического задания                                                                                                                     |
| 11 | Тема 11. Упражнения, базирующиеся на согласовании движений партнёров                                                                    | Подготовка к входному контролю- проведение упражнений тренинга в группе (по назначению преподавателя)<br>Подготовка к текущему контролю: выполнение практического задания |
| 12 | Тема 12. Взаимодействие в группе: Упражнения на групповые перемещения по площадке                                                       | Подготовка к текущему контролю- решению практических заданий                                                                                                              |
| 13 | Тема 13. Взаимодействие с предметом; метание, Элементы жонглирования                                                                    | Подготовка к текущему контролю- выполнению практического задания                                                                                                          |
| 14 | Тема 14. Упражнение на координацию движений и на точном учёте пространства и времени                                                    | Подготовка к текущему контролю: выполнению практического задания                                                                                                          |
| 15 | Тема 15. Упражнение на балансировку                                                                                                     | Подготовка к текущему контролю: выполнению практического задания                                                                                                          |
|    | Промежуточная аттестация: зачет                                                                                                         | Подготовка к зачету: выполнение практического задания                                                                                                                     |
| 16 | Тема 16. Различные способы передвижения и преодоления препятствий                                                                       | Подготовка к входному контролю- письменному опросу;<br>Подготовка к текущему контролю- решению практических заданий                                                       |
| 17 | Тема 17. Переноска партнёра                                                                                                             | Подготовка к текущему контролю: выполнению практического задания                                                                                                          |
| 18 | Тема 18. Трюковые падения                                                                                                               | Подготовка к текущему контролю: выполнению практического задания                                                                                                          |
| 19 | Тема 19. Взаимодействие с пространством                                                                                                 | Подготовка к текущему контролю: выполнению практического задания                                                                                                          |
| 20 | Тема 20. Рече-двигательная координация                                                                                                  | Подготовка к текущему контролю: выполнению практического задания                                                                                                          |
|    | Промежуточная аттестация: экзамен                                                                                                       | Подготовка к экзамену: выполнение практического задания                                                                                                                   |

## **Тема 1. Подготовительный тренинг**

### **Входной контроль умений и навыков по дисциплине;**

Оценивается: способность обучающегося к освоению и пониманию круга задач, относящихся к дисциплине, готовность к выполнению задач;

Средство оценивания – оценка практических заданий входного контроля.

Задание: исполнить упражнение

#### **УПРАЖНЕНИЕ 1**

Исходная позиция. Ноги на ширине плеч. Ступни параллельно. Руки прямые, вытянуты вверх. Пальцы вместе.

Действия. Стоя на двух ногах, выполняем вращения кистями. Затем переносим тяжесть на правую ногу и вращаем стопой левой ноги, продолжая движения кистями. Меняем опорную ногу и направление вращения. Возвращаемся в исходную позицию продолжая вращения кистями.

*Оценка.* Держать равновесие. Сохранять точное круговое движение кончиками пальцев рук и кончиками пальцев поднятой ноги. Переносить вес тела с ноги на ногу мягко, без рывков. Не нарушать равномерного движения кистями. Сохранять максимальную амплитуду движения. Пробовать разные скорости движения. Менять позицию, не прерывать вращательных движений кистями.

#### **УПРАЖНЕНИЕ 2**

Исходная позиция. Ноги на ширине плеч. Ступни параллельно. Руки в стороны. Пальцы собраны в мягкий кулак.

Действия. Стоя в исходной позиции, выполняем вращения руками от локтей. Переносим вес тела на правую ногу. Поднимаем левую ногу так, чтобы бедро было параллельно полу. Выполняем вращения левой ногой от колена. Меняем опорную ногу и направление вращения. Возвращаемся в исходную позицию, продолжая вращения руками от локтей.

*Оценка.* Держать равновесие. Контролировать точное круговое движение ногой от колена и руками от локтей. Переносить вес тела с ноги на ногу мягко, без рывков. Сохранять максимальную амплитуду движения. Пробовать разные скорости движения. Менять позицию, не прерывать вращательных движений руками от локтей.

Примечание. Следить за тем, чтобы стопа поднятой ноги не была напряжена во время вращательного движения от колена.

#### **УПРАЖНЕНИЕ 3**

Исходная позиция. Ноги на ширине плеч. Ступни параллельно.

Действия. Выполняем вращение плечами назад. Переносим тяжесть на правую ногу. Вращение Тазом. Меняем опорную ногу и направление движения. Заканчиваем упражнение, выполняя вращение плечами и тазом с максимальной амплитудой и скоростью, стоя на двух ногах.

*Оценка.* Держать равновесие. Контролировать точность круговых движений. Переносить вес тела с ноги на ногу мягко, без рывков. Не нарушать равномерности движения. Сохранять максимальную амплитуду, пробовать разные скорости движения.

Примечание. Следить за точностью кругового движения. Не терять точности локального движения тазом. Не подключать к этому движению другие части тела.

#### **УПРАЖНЕНИЕ 4**

Исходная позиция. Ноги на ширине плеч. Ступни параллельно. Правая рука вытянута вверх, левая в сторону. Пальцы собраны в мягкий кулак.

Действия. Вращение прямой правой рукой вперед. Вращение левой рукой от локтя внутрь. Переносим тяжесть на правую ногу, левую ногу поднимаем. Вращение корпусом вправо. Переносим тяжесть на левую ногу, меняем позиции рук и направление движения корпусом и руками.

*Оценка.* Те же, что в упражнении 3.

Примечание. Изменять направление вращательных движений именно в момент перехода с одной ноги на другую.

## УПРАЖНЕНИЕ 5

Исходная позиция. Правая нога впереди, левая сзади, на одной линии. Пальцы левой ноги касаются пятки правой. Руки вытянуты вверх. Пальцы рук соединены в "замок".

Действия. Потянуться руками и корпусом вперед. Вернуться в исходную позицию. Прогнуться-потянуться руками и корпусом назад. Вернуться в исходную позицию. Наклониться- потянуться руками и корпусом вправо. Вернуться в исходную позицию. Наклониться-потянуться руками и корпусом влево. Вернуться в исходную позицию. Сделать корпусом полный круг вправо. Повторить потягивания в четырех направлениях - вперед, назад, вправо, влево. Сделать корпусом полный круг влево. Выполнить упражнение, стоя на одной и другой ноге.

*Оценка.* Держать равновесие. Менять позицию очень мягко сохраняя непрерывность движения. Главным должно быть ощущение непрерывного потягивания, даже при выполнении вращения корпусом.

### **Тема 1. Подготовительный тренинг и Развивающий тренинг**

Тренинг - это базовый раздел дисциплины "Сценическое движение", разработанный на основе упражнений общеразвивающей гимнастики, адаптированных для телесной подготовки студента; цель - создать надёжную базу для всех остальных разделов предмета; создать базу для других дисциплин движенического цикла; снабдить актера программой, методикой и комплексами упражнений для постоянной работы над собой.

Задание: представить комплекс упражнений Подготовительного тренинга по подготовке костно-мышечного аппарата студента к активной работе на уроке (7-8 упражнений).

Критерии оценивания: 1. Упражнения, элементы разминки, тренинга должны проводиться с соблюдением всех необходимых мер безопасности.

2. Корректно, без отсутствия искажения заданий

3. Соответствие временному объему/упражнений/разминка/тренинг –

Шкала оценивания: зачет/незачет

### **Тема 2. Пластический тренинг Специальный тренинг**

Тренинг - это базовый раздел дисциплины "Сценическое движение и акробатика", разработанный на основе упражнений общеразвивающей гимнастики, адаптированных для телесной подготовки студента; цель - создать надёжную базу для всех остальных разделов предмета; Пластический тренинг - развитие внутреннего ощущения движения.

Задание: представить комплекс упражнений Пластического тренинга для развития внутреннего ощущения движения (7-8 упражнений) на:

- Попеременное напряжение и расслабление отдельных групп мышц и частей тела в различных положениях.

- Расслабление отдельных групп мышц без предварительного их напряжения.

- Расслабление одних мышц при одновременном напряжении других.

- "Переливание" напряжений и расслаблений из одних мышц в другие.

- Выработка контроля за мышечными напряжениями.

- Развитие выразительности, ощущения формы, жеста, пространства, ловкости.

Критерии оценивания: 1. Упражнения, элементы разминки, тренинга должны проводиться с соблюдением всех необходимых мер безопасности.

2. Корректно, без отсутствия искажения заданий

3. Соответствие временному объему/упражнений/разминка/тренинг –

Шкала оценивания: зачет/незачет

### **Тема 3. Элементы акробатики. Индивидуальные упражнения**

Тренинг - это базовый раздел дисциплины "Сценическое движение", разработанный на основе упражнений общеразвивающей гимнастики, адаптированных для телесной подготовки студента; цель - создать надёжную базу для всех остальных разделов предмета; создать базу для других дисциплин движенического цикла; снабдить актера

программой, методикой и комплексами упражнений для постоянной работы над собой.

Задание: представить комплекс специальных упражнений для постоянной работы над собой (7-8 упражнений):

- баланс
- координацию
- скорость/инерцию
- напряжение/расслабление
- построение движения

Критерии оценивания: 1.Упражнения, элементы разминки, тренинга должны проводиться с соблюдением всех необходимых мер безопасности.

2.Корректно, без отсутствия искажения заданий

3.Соответствие временному объему/упражнений/разминка/тренинг –

Шкала оценивания: зачет/незачет

#### **Тема 4. Парные упражнения.**

Задачи: расширить динамический диапазон движений актёра; повысить ориентировку в пространстве и времени; приобрести ряд прикладных умений и навыков; способствовать воспитанию решимости, необходимой в сильных кульминационных местах роли; дать опыт партнёрства в экстремальных ситуациях; создать базу для ряда других дисциплин (сценический бой, трюковая техника).

Задание: представить комплекс упражнений (7-8 упражнений):

Поддержки. Седы. Стойки. Входы на плечи. Элементы эксцентрической акробатики. Акробатические комбинации и фразы. Этюды с использованием элементов акробатики.

Критерии оценивания: 1.Упражнения, элементы разминки, тренинга должны проводиться с соблюдением всех необходимых мер безопасности.

2.Корректно, без отсутствия искажения заданий

3.Соответствие временному объему/упражнений/разминка/тренинг –

Шкала оценивания: зачет/незачет

#### **Тема 5. Элементы акробатики. Индивидуальные упражнения**

Задачи: расширить динамический диапазон движений актёра; повысить ориентировку в пространстве и времени; приобрести ряд прикладных умений и навыков; способствовать воспитанию решимости, необходимой в сильных кульминационных местах роли; дать опыт партнёрства в экстремальных ситуациях; создать базу для ряда других дисциплин (сценический бой, трюковая техника).

Задание: представить комплекс индивидуальных упражнений по подготовке к акробатике (7-8 упражнений):

- упражнения для подготовки к прыжкам,
- упражнения для подготовки к балансированию,
- упражнения для подготовки к бросковым упражнениям.

Критерии оценивания: 1.Упражнения, элементы разминки, тренинга должны проводиться с соблюдением всех необходимых мер безопасности.

2.Корректно, без отсутствия искажения заданий

3.Соответствие временному объему/упражнений/разминка/тренинг –

Шкала оценивания: зачет/незачет

**ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ** освоения учебных материалов на полугрупповых, мелкогрупповых аудиторных занятиях, самостоятельной работы обучающихся 1 семестра:

Оценивается: способность обучающегося к освоению и пониманию круга задач, относящихся к дисциплине, готовность к выполнению задач;

Средство оценивания – оценка практических заданий входного контроля.

Задание: исполнить упражнение:

#### **УПРАЖНЕНИЕ 1**

Исходная позиция. Баланс на правой ноге.

Действия. Левой ногой потянуться назад, корпус наклонить вперед, правой рукой

потянуться вперед. Сменить опорную ногу и повторить упражнение. Сменить опорную ногу. Наклоняя корпус вправо, потянуться левой ногой влево, правой рукой вправо. Сменить опорную ногу. Наклонить корпус влево, потянуться правой ногой вправо, левой рукой влево.

Оценка. Держать баланс. Стремиться к тому, чтобы корпус, рука и свободная нога составляли прямую линию, параллельную полу.

Примечание. Переход с ноги на ногу осуществлять мягко и непрерывно. Ощущать кончики пальцев рук и ног.

#### УПРАЖНЕНИЕ 2

Исходная позиция. Правая нога впереди, левая сзади, на одной линии, на расстоянии двух шагов. Ноги согнуты в коленях. Пятки оторваны от пола. Руки вытянуты в стороны, ладони вниз, прямые пальцы вместе.

Действия. Наклон вправо: левой рукой потянуться вверх, правой вниз, постараться дотронуться до пола. Вернуться в исходную позицию. Наклон влево: правой рукой потянуться вверх, левой вниз, постараться дотронуться до пола. Вернуться в исходную позицию. Развернуть корпус вправо, одновременно активно вытягивая руки в стороны. Зафиксировать позицию. Вернуться в исходную позицию. Развернуть корпус влево, руки в стороны. Повторить четыре этапа упражнения как одну фразу.

Оценка. Не терять ощущения постоянного потягивания в руках и корпусе при наклонах и скручивании. Контролировать свободное дыхание.

#### УПРАЖНЕНИЕ 3

Исходная позиция. Баланс на правой ноге. Руки вытянуты вверх, ладонями внутрь. Левая нога поднята, согнута в колене.

Действия. Наклон корпусом вперед вниз; руками потянуться вперед вниз. Вернуться в исходную позицию. Сменить опорную ногу и повторить наклон. Сменить опорную ногу. Руки в стороны. Наклон корпусом вправо; правой рукой потянуться к полу. Вернуться в исходную позицию. Сменить опорную ногу. Наклон корпусом влево; левой рукой потянуться к полу. Вернуться в исходную позицию. Опустить руки вниз, отвести их назад. Прогнуться-наклониться назад, потянувшись руками к полу. Вернуться в исходную позицию. Сменить опорную ногу, повторить упражнение.

Оценка. Держать баланс. Стремиться достать руками пола. Переходить из одной позиции в другую мягко, без рывков. Сохранять ощущение потягивания.

#### УПРАЖНЕНИЕ 4

Исходная позиция. Правая нога впереди, левая сзади, на одной линии на расстоянии двух шагов. Баланс на полу пальцах.

Действия. По сигналу - прыжок с поворотом на 180°. По сигналу - два прыжка: с поворотом на 180° и обратно.

Оценка. Сохранять точность исходной позиции, располагая ноги строго на одной линии. Добиваться мягкости прыжка. Держать баланс.

#### УПРАЖНЕНИЕ 5

Исходная позиция. Баланс на одной ноге.

Действия. По сигналу - прыжок с поворотом на 180°, затем по сигналу - два прыжка: с поворотом на 180° и обратно.

Оценка. Сохранять точность исходной позиции. Добиваться Мягкости прыжка. Держать баланс.

#### УПРАЖНЕНИЕ 6

Часть первая. Исходная позиция. Баланс на правой ноге. Левая нога поднята и вытянута вперед. Корпус отклонен назад. Руки вытянуты вперед ладонями внутрь.

Действия. По сигналу - прыжок, смена опорной ноги.

Часть вторая. Исходная позиция. Баланс на правой ноге, левая нога поднята и вытянута назад. Руки вытянуты назад. Корпус наклонен вперед.

Действия. По сигналу - прыжок, смена опорной ноги, Задачи. Держать баланс.

Добиваться мягкости прыжка. Контролировать положение корпуса и рук.

Оценка. Сохранять точность исходной позиции. Добиваться Мягкости прыжка. Держать баланс.

#### **УПРАЖНЕНИЕ 7**

Исходная позиция. Ноги на ширине плеч. Ступни параллельно. Руки опущены вдоль тела.

Действия. Перенести тяжесть на правую ногу, оторвать от пола пятку левой ноги. Правой рукой потянуться вверх. Сделав правой рукой энергичное круговое движение вперед, вернуться в исходную позицию. Сделав второй круг рукой, резко присесть, сгруппироваться и через исходную позицию сменить ногу и руку. Повторить круговое движение левой рукой. Присесть, сгруппироваться. Из группировки - прыжок с поворотом на 180°. Повторить упражнение в другом направлении.

Оценка. Сохранять равновесие. Переходя с одной ноги на другую, при потягивании не терять ощущения пальцев "нижней" руки. Добиваться мягкости прыжка. Фиксировать ощущение диагонали "рука - нога".

#### **Тема 6. Элементы акробатики. Индивидуальные упражнения**

Задачи: расширить динамический диапазон движений актёра; повысить ориентировку в пространстве и времени; приобрести ряд прикладных умений и навыков; способствовать воспитанию решимости, необходимой в сильных кульминационных местах роли; дать опыт партнёрства в экстремальных ситуациях; создать базу для ряда других дисциплин (сценический бой, трюковая техника).

Задание: представить комплекс индивидуальных упражнений по подготовке к акробатике (7-8 упражнений):

- упражнения для подготовки к прыжкам,
- упражнения для подготовки к балансированию,
- упражнения для подготовки к бросковым упражнениям.

Критерии оценивания: 1. Упражнения, элементы разминки, тренинга должны проводиться с соблюдением всех необходимых мер безопасности.

2. Корректно, без отсутствия искажения заданий

3. Соответствие временному объёму/упражнений/разминка/тренинг –

Шкала оценивания: зачет/незачет

#### **ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ПО ТЕМАМ:**

#### **Тема 7. Падения из положения, сидя, стоя на коленях, в различных направлениях**

Задачи: Задача - освоение техники падений, развитие способности управлять мышечным напряжением и расслаблением, инерцией движения, контролировать процесс движения, вызванного потерей равновесия.

Задание: представить упражнения (7-8) на падения из положения, сидя, стоя на коленях

Критерии оценивания. Обучающийся знает теоретический и практический материал, относящийся к изучаемой теме. Может воспроизвести упражнения, элементы разминки, тренинга (с разной степенью точности), ответить на уточняющие вопросы, а именно:

Знает особенности движения в сценическом пространстве, на съёмочной площадке; умеет использовать в работе над ролью разнообразные средства пластической выразительности; владеет основами сценического движения, акробатики, приёмами сценического фехтования, техникой сценического боя.

1. Упражнения, элементы разминки, тренинга должны проводиться с соблюдением всех необходимых мер безопасности.

2. Корректно, без отсутствия искажения заданий

3. Соответствие временному объёму/упражнений/разминка/тренинг –

Шкала оценивания: зачет/незачет

#### **Тема 8. Подготовительные упражнения к пассивным падениям**

**Задачи:** Задача - освоение техники падений, развитие способности управлять мышечным напряжением и расслаблением, инерцией движения, контролировать процесс движения, вызванного потерей равновесия.

**Задание:** представить упражнения (7-8) на пассивные падения

**Критерии оценивания.** Обучающийся знает теоретический и практический материал, относящийся к изучаемой теме. Может воспроизвести упражнения, элементы разминки, тренинга (с разной степенью точности), ответить на уточняющие вопросы, а именно:

Знает особенности движения в сценическом пространстве, на съемочной площадке; умеет использовать в работе над ролью разнообразные средства пластической выразительности; владеет основами сценического движения, акробатики, приемами сценического фехтования, техникой сценического боя.

1. Упражнения, элементы разминки, тренинга должны проводиться с соблюдением всех необходимых мер безопасности.

2. Корректно, без отсутствия искажения заданий

3. Соответствие временному объему/упражнений/разминка/тренинг –

Шкала оценивания: зачет/незачет

### **Тема 9. Взаимодействие с партнером**

**Задачи:** Задача - освоение техники падений, развитие способности управлять мышечным напряжением и расслаблением, инерцией движения, контролировать процесс движения, вызванного потерей равновесия.

**Задание:** представить упражнения (7-8) на падения во взаимодействии с партнером

**Критерии оценивания.** Обучающийся знает теоретический и практический материал, относящийся к изучаемой теме. Может воспроизвести упражнения, элементы разминки, тренинга (с разной степенью точности), ответить на уточняющие вопросы, а именно:

Знает особенности движения в сценическом пространстве, на съемочной площадке; умеет использовать в работе над ролью разнообразные средства пластической выразительности; владеет основами сценического движения, акробатики, приемами сценического фехтования, техникой сценического боя.

1. Упражнения, элементы разминки, тренинга должны проводиться с соблюдением всех необходимых мер безопасности.

2. Корректно, без отсутствия искажения заданий

3. Соответствие временному объему/упражнений/разминка/тренинг –

Шкала оценивания: зачет/незачет

### **Тема 10. Упражнения, базирующиеся на сенсорно-мышечной координации**

**Задачи:** Задача - освоение техники падений, развитие способности управлять мышечным напряжением и расслаблением, инерцией движения, контролировать процесс движения, вызванного потерей равновесия.

**Задание:** представить упражнения (7-8) на падения базирующиеся на сенсорно-мышечной координации

**Критерии оценивания.** Обучающийся знает теоретический и практический материал, относящийся к изучаемой теме. Может воспроизвести упражнения, элементы разминки, тренинга (с разной степенью точности), ответить на уточняющие вопросы, а именно:

Знает особенности движения в сценическом пространстве, на съемочной площадке; умеет использовать в работе над ролью разнообразные средства пластической выразительности; владеет основами сценического движения, акробатики, приемами сценического фехтования, техникой сценического боя.

1. Упражнения, элементы разминки, тренинга должны проводиться с соблюдением всех необходимых мер безопасности.

2. Корректно, без отсутствия искажения заданий

3. Соответствие временному объему/упражнений/разминка/тренинг –

Шкала оценивания: зачет/незачет

Задание: исполнить упражнение:

#### УПРАЖНЕНИЕ 1

Исходная позиция. Баланс на правой ноге. Левая нога согнута в колене и поднята. Левая рука - прямая, отведена в сторону. Правая рука поднята.

Действия. Круговое движение тазом вправо, левым предплечьем вправо, правым плечом назад. Прыжком - смена опорной ноги и позиции рук. Круговое движение тазом влево правым предплечьем влево, левым плечом назад.

#### УПРАЖНЕНИЕ 2

Исходная позиция. Ноги прямые, на ширине плеч, ступни - параллельно. Руки - в стороны. Баланс на пятках.

Действия. Потянуться, перемещая таз вправо, влево. Потянуться - наклониться корпусом вперед. Вращения тазом вправо влево.

#### УПРАЖНЕНИЕ 3

Исходная позиция. Баланс на правой ноге. Левая нога прямая, вытянута вперед. Правая опорная нога немного согнута в колене. Руки - прямые, ладонями внутрь; пальцы вместе.

Действия. Потянуться поднятой левой ногой вперед-вверх, руками и корпусом вперед, к пальцам поднятой ноги. Мягко поменять опорную ногу и повторить упражнение.

#### УПРАЖНЕНИЕ 4

Исходная позиция. Баланс на правой ноге. Левая нога - прямая, вытянута вперед. Правая опорная нога немного согнута в колене. Руки - прямые, ладонями внутрь; пальцы вместе.

Действия. Потянуться вперед-вверх поднятой левой ногой, правой рукой и корпусом, к пальцам поднятой ноги; левой рукой потянуться назад. Мягко поменять опорную ногу, позицию рук и повторить упражнение.

#### УПРАЖНЕНИЕ 5.

Исходная позиция. Баланс на полупальцах опорной ноги.

Действия. По сигналу - прыжок и приземление в ту же точку на другую опорную ногу и фиксация позиции всего тела в балансе на полупальцах опорной ноги.

#### УПРАЖНЕНИЕ 6.

Исходная позиция. Два партнера стоят лицом друг к другу на расстоянии большого шага. Ступни каждого - на одной линии на расстоянии шага одна от другой.

Задача и действия. Вывести партнера из равновесия, чтобы, освободив себе путь, продолжить путь через пропасть по воображаемому бревну.

Примечание. Важно "обыграть" партнера деликатно, сделав это за счет ловкости, а не силы.

#### УПРАЖНЕНИЕ 7.

Действия и задачи. Держась за руки, партнерам необходимо перебраться через "горную реку", прыгая с "камня" на "камень". Прыгать можно одновременно и поочередно. Фиксировать позицию после прыжка.

#### УПРАЖНЕНИЕ 8.

Исходная позиция. Ноги на ширине плеч, баланс на полу пальцах., Одна рука поднята, за нею тянется все тело-"веревка". Представим, что "веревку" держат за верхний конец и активно тянут вверх. Поэтому постоянное ощущение натянутой веревки сохраняется в теле до условного сигнала, по которому "веревку" начинают медленно и равномерно опускать на пол.

Задача и действия. Необходимо уложить свое тело, сохраняя последовательность движений, так, чтобы последней "укладывалась" на пол кисть поднятой руки - верхний конец воображаемой веревки, за который ее вновь поднимают и вытягивают. Выполнить упражнение в 3-4-х разных темпах, например, на счет 8, 4, 2, 1.

Примечание. Увеличение скорости не должно лишать движение мягкости, и, самое главное, логики. Движение как вниз, так и вверх должно быть удобно, оптимально по затрате энергии, а это значит, что, независимо от скорости, мы должны сознательно управлять процессом движения, выполняя действие на "тормозе".

зачет/незачет

### **Тема 11. Упражнения, базирующиеся на согласовании движений партнёров**

Задачи: научить будущего актёра опыту осознанного взаимодействия с вычленёнными в учебных целях основными компонентами сценического действия: собственным телом, партнёром (или группой партнёров), пространством и предметной средой.

**Задание:** представить упражнения (7-8) на согласование движений партнёров:

- Упражнения, базирующиеся на согласовании движений партнёров;
- Упражнения на доверие, при которых глаза одного из партнёров закрыты;
- Игры, в которых имеет место активное единоборство, столкновение сторон.

**Критерии оценивания.** Обучающийся знает теоретический и практический материал, относящийся к изучаемой теме. Может воспроизвести упражнения, элементы разминки, тренинга (с разной степенью точности), ответить на уточняющие вопросы.

Знает особенности движения в сценическом пространстве, на съёмочной площадке; умеет использовать в работе над ролью разнообразные средства пластической выразительности; владеет основами сценического движения, акробатики, приёмами сценического фехтования, техникой сценического боя.

1. Упражнения, элементы разминки, тренинга должны проводиться с соблюдением всех необходимых мер безопасности.

2. Корректно, без отсутствия искажения заданий

3. Соответствие временному объёму/упражнений/разминка/тренинг –

Шкала оценивания: зачет/незачет

### **Тема 12. Взаимодействие в группе: Упражнения на групповые перемещения по площадке**

Задачи: научить будущего актёра опыту осознанного взаимодействия с вычленёнными в учебных целях основными компонентами сценического действия: собственным телом, партнёром (или группой партнёров), пространством и предметной средой.

**Задание:** представить упражнения (7-8) на согласование движений партнёров в групповых перемещения по площадке

**Критерии оценивания.** Обучающийся знает теоретический и практический материал, относящийся к изучаемой теме. Может воспроизвести упражнения, элементы разминки, тренинга (с разной степенью точности), ответить на уточняющие вопросы.

Знает особенности движения в сценическом пространстве, на съёмочной площадке; умеет использовать в работе над ролью разнообразные средства пластической выразительности; владеет основами сценического движения, акробатики, приёмами сценического фехтования, техникой сценического боя.

1. Упражнения, элементы разминки, тренинга должны проводиться с соблюдением всех необходимых мер безопасности.

2. Корректно, без отсутствия искажения заданий

3. Соответствие временному объёму/упражнений/разминка/тренинг –

зачет/незачет

### **Тема 13. Взаимодействие с предметом; метание, Элементы жонглирования**

Задачи: дать опыт простейших приёмов обращения с предметом – метания, ловли, поднятия, переноски, передачи, вращения и баланса предмета, научить точному учёту пространства и времени.

**Задание:** представить упражнения (7-8) на взаимодействие с предметом - метание

**Критерии оценивания.** Обучающийся знает теоретический и практический материал, относящийся к изучаемой теме. Может воспроизвести упражнения, элементы разминки, тренинга (с разной степенью точности), ответить на уточняющие вопросы.

Знает особенности движения в сценическом пространстве, на съёмочной площадке; умеет использовать в работе над ролью разнообразные средства пластической выразительности; владеет основами сценического движения, акробатики, приёмами сценического фехтования, техникой сценического боя.

1. Упражнения, элементы разминки, тренинга должны проводиться с соблюдением всех необходимых мер безопасности.

2. Корректно, без отсутствия искажения заданий

3. Соответствие временному объёму/упражнений/разминка/тренинг – зачет/незачет

#### **Тема 14. Упражнение на координацию движений и на точном учёте пространства и времени**

Задачи: дать опыт простейших приёмов обращения с предметом – метания, ловли, поднятия, переноски, передачи, вращения и баланса предмета, научить точному учёту пространства и времени.

**Задание:** представить упражнения (7-8) на координацию движений и на точном учёте пространства и времени

**Критерии оценивания.** Обучающийся знает теоретический и практический материал, относящийся к изучаемой теме. Может воспроизвести упражнения, элементы разминки, тренинга (с разной степенью точности), ответить на уточняющие вопросы.

Знает особенности движения в сценическом пространстве, на съёмочной площадке; умеет использовать в работе над ролью разнообразные средства пластической выразительности; владеет основами сценического движения, акробатики, приёмами сценического фехтования, техникой сценического боя.

1. Упражнения, элементы разминки, тренинга должны проводиться с соблюдением всех необходимых мер безопасности.

2. Корректно, без отсутствия искажения заданий

3. Соответствие временному объёму/упражнений/разминка/тренинг – зачет/незачет

#### **Тема 15. Упражнение на балансировку**

Задачи: дать опыт простейших приёмов обращения с предметом – метания, ловли, поднятия, переноски, передачи, вращения и баланса предмета, научить точному учёту пространства и времени.

**Задание:** представить упражнения (7-8) на балансировку -

**Критерии оценивания.** Обучающийся знает теоретический и практический материал, относящийся к изучаемой теме. Может воспроизвести упражнения, элементы разминки, тренинга (с разной степенью точности), ответить на уточняющие вопросы.

Знает особенности движения в сценическом пространстве, на съёмочной площадке; умеет использовать в работе над ролью разнообразные средства пластической выразительности; владеет основами сценического движения, акробатики, приёмами сценического фехтования, техникой сценического боя.

1. Упражнения, элементы разминки, тренинга должны проводиться с соблюдением всех необходимых мер безопасности.

2. Корректно, без отсутствия искажения заданий

3. Соответствие временному объёму/упражнений/разминка/тренинг – зачет/незачет

**Задание:** исполнить упражнение:

- Элементы жонглирования

- на координацию движений и на точном учёте пространства и времени

- на балансировку

- работу с реквизитом.

зачет/незачет

#### **Тема 16. Различные способы передвижения и преодоления препятствий**

Задачи: научить будущего актёра опыту осознанного взаимодействия с вычленёнными в учебных целях основными компонентами сценического действия: собственным телом, партнёром (или группой партнёров), пространством и предметной средой.

**Задание:** представить упражнения (7-8) на Различные способы передвижения и преодоления препятствий:

Ходьба: биомеханика правильной походки; ходьба в различных сочетаниях пространства и времени.

Бег: разные виды бега; разные характеры бега.

Прыжки: в длину, высоту, глубину, через препятствия (опорные и безопорные).

Различные приемы лазания, ползания, подлезания, пролезания; висы, упоры.

Передвижения с различными техническими задачами.

Трансформации походки. Различные характеры походки.

Передвижения в различных предлагаемых обстоятельствах.

**Критерии оценивания.** Обучающийся знает теоретический и практический материал, относящийся к изучаемой теме. Может воспроизвести упражнения, элементы разминки, тренинга (с разной степенью точности), ответить на уточняющие вопросы.

Знает особенности движения в сценическом пространстве, на съемочной площадке; умеет использовать в работе над ролью разнообразные средства пластической выразительности; владеет основами сценического движения, акробатики, приемами сценического фехтования, техникой сценического боя.

1. Упражнения, элементы разминки, тренинга должны проводиться с соблюдением всех необходимых мер безопасности.

2. Корректно, без отсутствия искажения заданий

3. Соответствие временному объему/упражнений/разминка/тренинг –

Шкала оценивания: зачет/незачет

### **Тема 17. Переноска партнёра**

Задачи: научить будущего актера опыту осознанного взаимодействия с вычлененными в учебных целях основными компонентами сценического действия: собственным телом, партнёром (или группой партнёров), пространством и предметной средой.

**Задание:** представить упражнения (7-8) на переноску партнёра

Подъём партнёра с пола, опускание партнёра на пол, сбрасывание партнёра на пол.

Перетаскивание партнёра (все способы).

Переноска партнера на руках, на спине, на обоих плечах.

Переноски двумя или несколькими партнёрами одного: бытовые, ритуальные.

**Критерии оценивания.** Обучающийся знает теоретический и практический материал, относящийся к изучаемой теме. Может воспроизвести упражнения, элементы разминки, тренинга (с разной степенью точности), ответить на уточняющие вопросы.

Знает особенности движения в сценическом пространстве, на съемочной площадке; умеет использовать в работе над ролью разнообразные средства пластической выразительности; владеет основами сценического движения, акробатики, приемами сценического фехтования, техникой сценического боя.

1. Упражнения, элементы разминки, тренинга должны проводиться с соблюдением всех необходимых мер безопасности.

2. Корректно, без отсутствия искажения заданий

3. Соответствие временному объему/упражнений/разминка/тренинг –

Шкала оценивания: зачет/незачет

### **Тема 18. Трюковые падения**

Задачи: научить будущего актера опыту осознанного взаимодействия с вычлененными в учебных целях основными компонентами сценического действия: собственным телом, партнёром (или группой партнёров), пространством и предметной средой.

**Задание:** представить упражнения (7-8) на трюковые падения:

Падения с партнёром на руках, на плечах.

Падения со стула.

Падения через препятствия.

Падения с возвышения из различных положений.

**Критерии оценивания.** Обучающийся знает теоретический и практический материал, относящийся к изучаемой теме. Может воспроизвести упражнения, элементы разминки, тренинга (с разной степенью точности), ответить на уточняющие вопросы.

Знает особенности движения в сценическом пространстве, на съемочной площадке; умеет использовать в работе над ролью разнообразные средства пластической выразительности; владеет основами сценического движения, акробатики, приемами сценического фехтования, техникой сценического боя.

1. Упражнения, элементы разминки, тренинга должны проводиться с соблюдением всех необходимых мер безопасности.

2. Корректно, без отсутствия искажения заданий

3. Соответствие временному объему/упражнений/разминка/тренинг –

Шкала оценивания: зачет/незачет

### **Тема 19. Взаимодействие с пространством**

**Задачи:** научить будущего актера опыту осознанного взаимодействия с вычлененными в учебных целях основными компонентами сценического действия: собственным телом, партнером (или группой партнеров), пространством и предметной средой.

**Задание:** представить упражнения (7-8) на взаимодействие с пространством:

Упражнения, повышающие ориентацию на плоскости (планшете сцены) по направлению, по расстоянию и в трехмерном пространстве сцены, совершенствующие чувство направления и дистанции; подготовительные упражнения к работе над пластикой мизансцен.

Ориентация на плоскости (планшете сцены) по направлению.

Ориентация на плоскости по расстоянию: понятие дистанции, выработка чувства дистанции.

Ориентировка по направлению и расстоянию.

Перемещение в трехмерном пространстве сцены.

Организация движения во времени и пространстве – различные сочетания пространственных перемещений и временных отрезков.

Упражнения и этюды на воспитание чувства пространственной композиции.\

простейшие приемы манипуляции предметами различной формы, величины и веса

**Критерии оценивания.** Обучающийся знает теоретический и практический материал, относящийся к изучаемой теме. Может воспроизвести упражнения, элементы разминки, тренинга (с разной степенью точности), ответить на уточняющие вопросы.

Знает особенности движения в сценическом пространстве, на съемочной площадке; умеет использовать в работе над ролью разнообразные средства пластической выразительности; владеет основами сценического движения, акробатики, приемами сценического фехтования, техникой сценического боя.

1. Упражнения, элементы разминки, тренинга должны проводиться с соблюдением всех необходимых мер безопасности.

2. Корректно, без отсутствия искажения заданий

3. Соответствие временному объему/упражнений/разминка/тренинг –

Шкала оценивания: зачет/незачет

### **Тема 20. Рече-двигательная координация**

**Задачи:** дать студенту опыт практической работы над ролью в спектакле.

**Задание:** представить

Упражнения, вырабатывающие взаимосвязь и взаимодействие движений тела с речью в одинаковых, разных и меняющихся темпо-ритмах, базирующиеся на упражнениях моторного типа, заимствованных из темы "Координация движений".

Сочетание движений рук и ног в разных рисунках, направлениях и темпах с логическим текстом разной трудности (таблица умножения, стих).

Сочетание ритмизованной (стихотворной) речи с аритмичным движением, со сменой скоростей и расстояний.

**Критерии оценивания.** Обучающийся знает теоретический и практический материал, относящийся к изучаемой теме. Может воспроизвести упражнения, элементы разминки, тренинга (с разной степенью точности), ответить на уточняющие вопросы.

Знает особенности движения в сценическом пространстве, на съемочной площадке; умеет использовать в работе над ролью разнообразные средства пластической выразительности; владеет основами сценического движения, акробатики, приемами сценического фехтования, техникой сценического боя.

1. Упражнения, элементы разминки, тренинга должны проводиться с соблюдением всех необходимых мер безопасности.

2. Корректно, без отсутствия искажения заданий

3. Соответствие временному объему/упражнений/разминка/тренинг –

Шкала оценивания: зачет/незачет

## **ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

### **ЭКЗАМЕН**

Экзамен проводится в виде показа программы, по разделам дисциплины «Сценическое движение», включая индивидуальные номера, подготовленные студентами к показу в течение семестра.

Задание:

1. Подготовка и проведение тренинга.

2. Этюды по индивидуальной акробатике.

3. Этюды с использованием упражнений и навыков взаимодействия с партнером.

**Критерии оценивания.** Обучающийся знает теоретический и практический материал, относящийся к изучаемым темам. Может воспроизвести упражнения, элементы разминки, тренинга (с разной степенью точности), этюды, ответить на уточняющие вопросы, а именно: подготовка и проведение тренинга, индивидуальная акробатика, взаимодействие с партнером.

### **ОЦЕНОЧНАЯ ШКАЛА**

-«Отлично» - теоретическое освоение компетенций освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов близким к максимальному.

-«Хорошо» - теоретическое освоение компетенций освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.

-«Удовлетворительно» - уровень выполнения работы отвечает большинству основных требований, теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

-«Неудовлетворительно» - теоретическое освоение компетенций освоено частично, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнены, либо качество их выполнения оценено числом баллов близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий

