

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ярошенко Николай Николаевич

Должность: проректор по учебно-методической деятельности

Дата подписания: 21.07.2026 16:50:09

Уникальный программный ключ: **Московский государственный институт культуры**

25cc77c6d2a242799b1569189212ec549db4bb3f

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**Филиал г. Рязань**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Председатель УМС**

**Театрально-режиссерского Факультета**

**Королев В.В.**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

**АКТЕРСКИЙ ПСИХОТРЕНИНГ**

**НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ**

**51.03.05 РЕЖИССУРА ТЕАТРАЛИЗОВАННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ И  
ПРАЗДНИКОВ**

**ПРОФИЛЬ ПОДГОТОВКИ/СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

**РЕЖИССЕР ТЕАТРАЛИЗОВАННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ И ПРАЗДНИКОВ**

**КВАЛИФИКАЦИЯ (СТЕПЕНЬ) ВЫПУСКА**

**БАКАЛАВР**

**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

**ОЧНАЯ, ЗАОЧНАЯ**

## Введение

Самостоятельная работа по дисциплине «Актерский психотренинг» является важнейшей частью образовательного процесса, дидактическим средством развития готовности будущих бакалавров к профессиональной деятельности, средством приобретения навыков и компетенций, соответствующих ФГОС ВО.

Все виды самостоятельной работы определены учебными программами дисциплин, согласно трудоемкости, определенной учебным планом.

Программой подготовки бакалавров предусмотрены:

- самостоятельная работа студентов (СРС) по дисциплинам учебного плана, которая организуется преподавателем, обеспечивающим дисциплину в аудиторное время;
- СРС, выполняемая без непосредственного участия преподавателя, но по его заданию в специально отведённое время (внеаудиторное).

Важным элементом самостоятельной работы является развитие навыков самоконтроля освоения компетенций, которыми он должен владеть.

### Цель и задачи организации самостоятельной работы

Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности. Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

**Задачами самостоятельной работы студентов являются:**

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на практических занятиях.

Обязательная самостоятельная работа обеспечивает подготовку студента к текущим аудиторным занятиям. Результаты этой подготовки проявляются в активности студента на занятиях и качественном уровне тренинг упражнений.

Контролируемая самостоятельная работа направлена на углубление и закрепление знаний студента, развитие творческих навыков тематической дисциплины. Подведение итогов и контроль за результатом таких форм самостоятельной работы осуществляется во время контактных часов с преподавателем. Баллы, полученные по этим видам работы, формируют оценку по контролируемой самостоятельной работе и учитываются при итоговой аттестации по дисциплине.

Тесная взаимосвязь разных видов самостоятельной работы предусматривает дифференциацию и эффективность результатов её выполнения и зависит от организации, содержания, логики образовательного процесса (межпредметных связей, перспективных знаний и др.):

- аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях, под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию;
- внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Аудиторная самостоятельная работа – учебная ситуация, при которой студент вынужден непосредственно и активно действовать. Основная задача преподавателя – обучение студента способам самостоятельной работы с материалом, поиску нужного материала, умению перерабатывать и интерпретировать его.

Основными видами самостоятельной работы студентов с **участием преподавателей являются:**

- текущие консультации;
- выполнение творческих проектов в рамках дисциплин (руководство, консультирование и защита (в часы, предусмотренные учебным планом);

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов (без участия преподавателя) – это усвоение содержания образования и формирование профессиональных компетенций во внеаудиторное время по темам или разделам тем, определённым рабочей программой учебной дисциплины для самостоятельного изучения.

- подготовка практических творческих заданий;

### **Организация СРС**

Методика организации самостоятельной работы студентов зависит от структуры, характера и особенностей изучаемой дисциплины, объёма часов на её изучение, вида заданий для самостоятельной работы, индивидуальных качеств обучающегося и условий образовательной деятельности.

Процесс организации самостоятельной работы студентов включает в себя следующие этапы:

- **подготовительный** (определение целей, составление программы, подготовка методического обеспечения, подготовка оборудования);
- **основной** (реализация программы, использование приемов поиска информации, усвоения, переработки, применения, передачи знаний, фиксирование результатов, самоорганизация процесса работы);
- **заключительный** (оценка значимости и анализ результатов, их систематизация, оценка эффективности программы и приемов работы, выводы о направлениях оптимизации труда).

Подведение итогов и оценка результатов контролируемой самостоятельной работы осуществляется во время контактных часов с преподавателем. Контактные часы с преподавателем могут быть организованы в виде:

- консультация преподавателя, фиксированная в графике по кафедре.

### **Контроль выполнения самостоятельной работы**

Результаты самостоятельной работы оцениваются и учитываются в ходе текущей, промежуточной аттестации студента по изучаемой дисциплине.

Форма оценки результатов работы по изучаемой дисциплине может быть различна (по усмотрению преподавателя).

### **Методические рекомендации для студентов по отдельным формам самостоятельной работы**

Самостоятельная работа студентов выражается в самостоятельном выполнении заданий педагога по конкретной теме, а также в разминках и тренингах предшествующих творческой работе – репетициям, показам.

Система вузовского обучения подразумевает большую долю (до 75% времени на освоение учебной дисциплины) самостоятельности студентов в планировании и организации своей деятельности. В частности – ведение творческого дневника.

**Творческий дневник** - совокупность фрагментарных записей, которые делаются для себя, ведутся регулярно и чаще всего сопровождаются указанием даты. Такие записи («записки») организуют индивидуальный опыт и как письменный жанр сопровождают становление творческой индивидуальности студента. Дневник как повествовательная форма, фиксирующая процесс художественной рецепции, легитимирует себя в пространстве театрального искусства в полной мере в период формирования режиссерской профессии. Стремясь зафиксировать процесс воспитания актера и режиссера, педагог (по Станиславскому) выбирает форму творческого дневника, как наиболее подходящую для осмысления профессии.

Самостоятельная работа студентов выражается в самостоятельном выполнении заданий педагога по конкретной теме, а также в разминках и тренингах предшествующих творческой работе – репетициям, показам, спектаклям.

### ***Раздел 1. Основные составляющие компоненты тренинговых систем (туалет актера)***

#### **1.1. Место и роль тренинга в подготовке актера**

- В творческом дневнике дать развернутые ответы на следующие вопросы:
- Знали ли Вы, до поступления в вуз, об актерском тренинге (что именно).
- Зачем нужен тренинг актеру;
- Чему Вы, лично, хотите научиться на тренинге.
- Выпишите из разных словарей (психологического, социологического, педагогического и др.) определение понятия «тренинг», сравните их между собой, выделите общее для разных определений.
- Дайте определение терминам: «тренинг», «муштра», «туалет актера».

#### **1.2. Внимание как один из компонентов воспитания актера**

- В творческом дневнике дать определение внимания из «Психологического словаря». Дать ответы на следующие вопросы:
- а) что такое направленность внимания;
- б) что такое концентрация внимания;
- в) какие существуют виды внимания;
- д) почему говорят о кризисе внимания в информационную эпоху.
- Прочитайте раздел книги «Творческое внимание» К.С. Станиславского «Работа актера над собой».

Опишите, что называется:

- «объектом» и «субъектом» сценического внимания»
- «кругами сценического внимания», вниманием в жизни и на сцене
- «сценическим вниманием» к воображаемым объектам.

В перерывах между занятиями дисциплины «Актерский психотренинг» проводите индивидуальную разминку и включайте в нее упражнения на внимание. В творческом дневнике отражайте дату проведения разминки, общее время, упражнения, самочувствие и динамику упражнения.

#### **1.3. Мускульное напряжение и освобождение мышц**

- В перерывах между занятиями дисциплины «Тренинги актерского мастерства» проводите индивидуальную разминку и включайте в нее упражнения на мускульное напряжение и освобождение мышц. В творческом дневнике отражайте дату проведения разминки, общее время, упражнения, самочувствие и динамику развития.

- В творческом дневнике объясните, как Вы понимаете следующее выражение: «Мысли принимают форму в действии, а действие снова влияет на ум». Дайте определение

мышечного напряжения и освобождения мышц. Как влияет мышечный зажим на поведение (в жизни и на сцене).

- В интернет ресурсах ознакомьтесь с теорией «мышечного и психологического панциря» Вильгельма Райха. Опишите ее суть.

#### **1.4. Чувство правды и вера**

- В творческом дневнике дайте характеристику одного из составляющих компонентов тренинговой системы актера – сценической вере и правде: определение, характеристика, свойства, функции.

- Выработывайте навык освоения сценической веры актера. Найти, вызвать и почувствовать правду и веру в области тела. В перерывах между занятиями дисциплины «Тренинги актерского мастерства» проводите индивидуальную разминку и включайте в нее упражнения на чувство правды и веры. В творческом дневнике отражайте дату проведения разминки, общее время, упражнения, самочувствие и динамику развития.

-Прочитайте раздел книги К.С. Станиславского «Работа актера над собой», «Чувство правды и вера», составьте конспект раздела.

#### **1.5. Память ощущений или аффективная память**

- Дайте определение термину «память». Что такое память зрительная (визуальная), моторная (кинестетическая), звуковая (аудиальная), вкусовая, болевая?

-Какие Вы знаете мифы, легенды, сказки о памяти. Опишите краткое содержание. Что нового Вы узнали о памяти и как это знание применять в тренинге.

-В перерывах между занятиями дисциплины «Тренинги актерского мастерства» проводите индивидуальную разминку и включайте в нее упражнения на память ощущений или аффективную память. В творческом дневнике отражайте дату проведения разминки, общее время, упражнения, самочувствие и разбор проведения упражнений.

#### **1.6. Воображение и фантазия**

- В перерывах между занятиями дисциплины «Актерский психотренинг», проводите индивидуальную разминку и включайте в нее упражнения на воображение и фантазию. В творческом дневнике отражайте дату проведения разминки, общее время, упражнения, самочувствие и разбор проведения упражнений.

- Составьте таблицу и выпишите определения, относящиеся к воображению и фантазии; в чем общность и различие; как развивать воображение и фантазию.

- Что произойдет, если у Вас вырастут крылья. Куда бы Вы полетели? Опишите Вашу фантазию в дневнике.

**1.7. Общение и взаимодействие** В творческом дневнике опишите результаты наблюдений за людьми (это могут быть ваши однокурсники, друзья, или незнакомые для Вас люди, но с которыми Вы периодически встречаетесь и имеете возможность наблюдать за их поведением). Фиксировать нужно:

а)- краткую характеристику человека: пол, примерный (или точный) возраст, предполагаемое профессиональное занятие, манеру общения (обычную, характеризующую человека);

б)- дату, время и место наблюдения;

с)- ситуацию, в которой находится наблюдаемый;

д)- как человек общается в зависимости от ситуации, с выделением:

действенного общения, взаимного общения; прямого и непосредственного общения; косвенного общения; внутреннего и внешнего общения; мысленного (безмолвное молчаливое); общения с партнером; общения с воображаемым объектом; е)- наблюдение должно продолжаться в течение месяца, ежедневно.

-По окончании периода наблюдения перечитайте Ваши записи и напишите: -как изменялось общение у вашего наблюдаемого и почему; - что нового вы для себя открыли в процессе наблюдения; - что из этого наблюдения Вы могли бы взять в практику сценического общения.

#### **1.8. Сценическое действие**

- В творческом дневнике дайте характеристику следующим понятиям: простое физическое действие; правда физических действий; линия физических действий; логика и последовательность физических действий; действие на сцене; действие в предлагаемых обстоятельствах; действие внутреннее (внешнее) на основании книги К.С. Станиславского «Работа актера над собой».

- В перерывах между занятиями дисциплины «Актерский психотренинг» проводите индивидуальную разминку и включайте в нее упражнения на сценическое действие. В творческом дневнике отражайте дату проведения разминки, общее время, упражнения, самочувствие и разбор проведения упражнений.

- В творческом дневнике фиксируйте наблюдения за людьми в процессе действий, при этом указывайте:

- дату, время и место наблюдения; обстоятельства действия;
- характер протекания действия.

## ***Раздел 2. Тренинговые формы подготовки актера***

### **2.1. Общие методические характеристики тренинга мастерства актера по системе К.С. Станиславского**

- Ознакомьтесь с книгой Л.П. Новицкой «Уроки вдохновения», выпишите тренинговые упражнения (не менее 6 на каждый элемент) и методические указания для их проведения.

- Определите значение термина «методика» из следующих:

А)- совокупность приемов обучения чему-либо, методов целесообразного проведения некоей работы, процесса, или же практического выполнения чего-либо;

Б)- способ теоретического исследования или практического осуществления чего-либо;

С)- исследовательская стратегия, в коей выполняется целенаправленное наблюдение за неким процессом в условиях регламентированного изменения отдельных характеристик условий его протекания.

В соответствии с выбранным определением опишите суть методики «туалета актера», «тренинга и муштры» К.С. Станиславского.

### **2.2. Тренинговые системы М. Чехова**

- Прочитайте работу М. Чехова «Литературное наследие: В 2 т.», т.2. Составьте конспект по следующему плану: первый способ репетирования (воображение и внимание); второй способ репетирования (атмосфера); третий способ репетирования (индивидуальные чувства, действия с определенной окраской); четвертый способ репетирования (атмосфера); пятый способ репетирования (воплощение образа и характерность); шестой способ репетирования (импровизация).

- Составьте тренинг в терминах М. Чехова.

- В перерывах между занятиями дисциплины «Актерский психотренинг» проводите индивидуальную разминку и включайте в нее упражнения тренинговой системы М. Чехова. В творческом дневнике отражайте дату проведения разминки, общее время, упражнения, самочувствие и разбор проведения упражнений.

### **2.3. Биомеханика Мейерхольда**

- В творческом дневнике опишите наиболее запомнившиеся Вам упражнения тренинговой системы В. Мейерхольда; специфические термины и их расшифровку.

- В перерывах между занятиями дисциплины «Актерский психотренинг» проводите индивидуальную разминку и включайте в нее упражнения тренинговой системы В. Мейерхольда. В творческом дневнике отражайте дату проведения разминки, общее время, упражнения, самочувствие и разбор проведения упражнений.

- Прочитайте статью Е.Е. Кузиной и И.Р. Сакаева «Апология биомеханики», посвященную тренинговым упражнениям В. Мейерхольда. Проведите упражнения, описанные в статье.

## **2.4. Технологические основы проведения тренинга**

- В творческом дневнике проанализируйте (на основании видеозаписи) один из тренингов. Определите приемы ведения тренинга. Проанализируйте психогимнастические упражнения, игровые методы. Определите этапы групповой дискуссии.

- В творческом дневнике расшифруйте функции ведущего тренинга.

- Прочитайте, что Вы писали о тренинге на первых занятиях. Изменились ли Ваши представления. Что вам дал предмет. Ваши пожелания для совершенствования курса.

### **Подготовка к экзаменам и зачетам**

Изучение многих общепрофессиональных и специальных дисциплин завершается экзаменом. Подготовка к экзамену способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На экзамене студент демонстрирует то, что он приобрел в процессе обучения по конкретной учебной дисциплине.

Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время экзаменационной сессии для систематизации знаний.

### **План открытого урока. Тренинг-упражнения на:**

1. Внимание - «Кто внимателен» – «Передвижки» – «Перебежки» - «Координация движений» – «Координация движений с помощью песни и др.
2. Мускульное напряжение и освобождение мышц - «Сад» – «Вес воображаемых вещей» - «Бросание предметов» – «Новоселье» – «Сложная перестановка» – «Тяжелая работа» – «Режиссеры и актеры»
3. Чувство правды и вера - «Суфлер» -«Переставить стул» «Встать и сесть» – «Отношение к предмету» – «Отношение к месту» – «Войти в дверь»
4. Память ощущений или аффективная память - «Стакан чая» – «Ощутите запах!» – «Вспомните запах!» – «Цветочный магазин» – «Пожар» – «Флаконы» – «Волшебный графин» – «Лимон» - «Вспомните вкус!» – «Настроение» –
5. Воображение и фантазия - «Невозможные фигуры» - «Лабиринт» – «Акробат» - «Волшебный карандаш» - «Чехарда»
6. Общение и взаимодействие - «Изобретатели» – «Два ассистента» – «Пристройка» – «Двое на скамейке» – «Перемена отношения к партнеру» – «Словесное воздействие»
7. Сценическое действие - «Разминка спортсмена» – «Бегу» – «Иду - Ползу-Прыгаю – Лежу –Сажу» – «Спрячь предмет» - «Найди предмет»