

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ярошенко Николай Николаевич
Должность: проректор по учебно-методической деятельности
Дата подписания: 23.07.2026 12:56:04
Уникальный программный ключ:
25cc77c6d2a242799b1569189212ec549db4bb3f

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Московский государственный институт культуры

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель

учебно-методического совета

факультета музыкального искусства

Ануфриева Н.И.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

БИОМЕХАНИКА

Направление подготовки:

52.05.02 Режиссура театра

Специализация:

Режиссура музыкального театра

Квалификация выпускника:

Режиссер музыкального театра

Форма обучения:

Очная

1. Введение

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

Важным элементом самостоятельной работы является развитие навыков самоконтроля освоения компетенций, которыми должен овладеть обучающийся.

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

Цель самостоятельной работы по дисциплине **«Биомеханика»** заключается в углублении знаний и практических навыков студентов в области биомеханики, что позволит им более эффективно использовать эти знания в своей будущей профессиональной деятельности. Это включает в себя анализ техники и тактики движений, моделирование и оптимизацию обучения выразительным двигательным действиям актера на сцене, а также использование биомеханических методов в работе над ролью. Самостоятельная работа способствует формированию профессиональных качеств личности студентов-режиссеров, их способности к самосовершенствованию и развитию в условиях постоянно меняющейся культурной среды.

Задачами самостоятельной работы студентов являются:

Задачами самостоятельной работы студентов по дисциплине **«Биомеханика»** являются:

1. **Изучение базовых понятий и основ биомеханики:** студенты должны ознакомиться с основными понятиями биомеханики, такими как механическое движение, скорость, ускорение, свободное падение, динамика движений, виды и разновидности работы мышц, законы сохранения и энергия движения тела.
2. **Применение знаний биомеханики в актерской деятельности:** студенты учатся применять знания биомеханики при создании оригинальных сценических произведений, что способствует более глубокому пониманию актерской профессии и повышению уровня мастерства.
3. **Выполнение биомеханических упражнений и этюдов:** студенты осваивают навыки, необходимые для работы на сцене, такие как выразительное движение, контроль баланса, работа с предметом, взаимодействие с группой и сценическим пространством.
4. **Развитие психофизического аппарата:** студенты учатся управлять своим психофизическим аппаратом, создавать творческое самочувствие, используя различные техники и методики поддержания своей внешней формы.
5. **Подготовка к практическим занятиям:** студенты самостоятельно изучают материал, предназначенный для самостоятельного изучения, готовят рефераты и доклады, выполняют домашние задания разнообразного характера, ищут и отбирают информацию по отдельным разделам курса в сети Интернет.

6. **Анализ своих ошибок и работа над их исправлением:** студенты должны анализировать свои выступления и выявлять ошибки, чтобы работать над их устранением и улучшением своих навыков.
7. **Изучение видеоматериалов с выступлениями профессиональных актёров и спортсменов:** студенты могут изучать видеоматериалы, чтобы увидеть, как профессионалы применяют изученные приёмы на сцене и в кино.
8. **Развитие актёрского мастерства:** студенты должны учиться передавать эмоции и характер своего персонажа через движения и действия, даже если они выполняются в рамках биомеханики.
9. **Развитие способности к импровизации:** студенты должны учиться импровизировать на сцене, чтобы реагировать на неожиданные ситуации и вносить разнообразие в свои выступления.
10. **Подготовка к зачету:** студенты готовятся к итоговой аттестации по дисциплине, повторяя изученный материал и решая тестовые задания

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Биомеханика в актерской деятельности» способствует формированию самостоятельности мышления, способности к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации, что является важным качеством для будущего актера.

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать справочную и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений;
- использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий как способ эффективной подготовки к выполнению выпускной квалификационной работы.

Таким образом, самостоятельная работа по дисциплине «Биомеханика» является важным этапом в подготовке актёра

Обязательная самостоятельная работа обеспечивает подготовку студента к текущим аудиторным занятиям. Результаты этой подготовки проявляются в активности студента на занятиях и позволяют не только освоить необходимые навыки, но и развить творческий потенциал, научиться применять полученные знания и умения в различных сценических ситуациях.

2. ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Самостоятельная работа студентов по дисциплине

«Биомеханика»

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Биомеханика» включает в себя разнообразные формы деятельности, направленные на развитие и закрепление практических навыков.

№ п/п	Темы	Форма самостоятельной работы
1.	Тема 1. Введение в биомеханику: Определение биомеханики и ее значение в театральной деятельности. Тема 2. История развития биомеханики в театре. Тема 3. Основы биомеханики: Механическое движение и его виды. Тема 4. Основные понятия динамики: сила, масса, импульс Тема 5. Виды и разновидности работы мышц. Тема 6. Биомеханика в актерском мастерстве: Применение биомеханики в актерской игре. Тема 7. Биомеханика жеста и мимики. Тема 8. Биомеханика артикуляции. Тема 8. Биомеханика в сценическом движении: Основы сценического движения с учетом биомеханики. Тема 9. Биомеханические упражнения и этюды. Тема 10. Биомеханика в режиссуре: Использование биомеханики в работе режиссера. Тема 11. Планирование и организация репетиционного процесса с учетом биомеханики. Тема 12. Индивидуальный тренинг: Методы индивидуального тренинга и самостоятельной работы.	– Студенты должны ознакомиться с основными понятиями биомеханики, такими как механическое движение, скорость, ускорение, свободное падение, динамика движений, виды и разновидности работы мышц, законы сохранения и энергия движения тела. – Студенты учатся применять знания биомеханики при создании оригинальных сценических произведений, что способствует более глубокому пониманию актерской профессии и повышению уровня мастерства. – Студенты осваивают навыки, необходимые для работы на сцене, такие как выразительное движение, контроль баланса, работа с предметом, взаимодействие с группой и сценическим пространством. – Студенты учатся управлять своим психофизическим аппаратом, создавать творческое самочувствие, используя различные техники и методики поддержания своей внешней формы. – Студенты самостоятельно изучают материал, предназначенный для самостоятельного изучения, готовят рефераты и доклады, выполняют домашние задания разнообразного характера, ищут и отбирают информацию по отдельным разделам курса в сети Интернет. – Студенты должны анализировать свои выступления и выявлять ошибки, чтобы работать над их устранением и улучшением своих навыков. – студенты могут изучать видеоматериалы, чтобы увидеть, как профессионалы применяют изученные приёмы на сцене и в кино. – Студенты должны учиться передавать эмоции и характер своего персонажа через движения и действия, даже если они выполняются в рамках биомеханики. – Студенты должны учиться импровизировать на сцене, чтобы реагировать на неожиданные ситуации и вносить разнообразие в свои выступления. – Студенты готовятся к итоговой аттестации по дисциплине, повторяя изученный материал и решая тестовые задания

	Тема 13. Психологическая подготовка. Мотивация и настрой на бой. Управление эмоциями. Концентрация и внимание. Тема 14. Управление психофизическим аппаратом актера. Тема 15. Ситуативные этюды: Практическое применение биомеханики в сценических ситуациях. Тема 16. Итоговое занятие. Подведение итогов курса. Демонстрация полученных навыков и умений.	
--	---	--

Эти формы самостоятельной работы способствуют глубокому погружению в дисциплину, развивают практические навыки и помогают обучающимся стать более уверенными и профессиональными исполнителями.

3. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

3.1 Общие рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся

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 репертуара, подготовка нотного и методического обеспечения);
- **основной** (реализация программы, использование приемов поиска информации, усвоения, переработки, применения, фиксирование результатов, самоорганизация процесса работы);
- **заключительный** (анализ результатов, их систематизация).

Подведение итогов и оценка результатов контролируемой самостоятельной работы, осуществляется во время контактных часов с преподавателем. Контактные часы с преподавателем организованы в виде текущего контроля (преподаватель фиксирует уровень совершенства исполнения партии каждым участником оперного отрывка и отработки сценографии роли, что говорит о качестве самостоятельной работы студента).

3.2 Методические рекомендации для студентов по отдельным формам самостоятельной работы

Для успешной самостоятельной работы по дисциплине «**Биомеханика**» рекомендуется следующее:

Таблица 2

№ п/п	Форма самостоятельной работы	Методические рекомендации для студентов
1.	Планирование времени	Регулярно выделяйте время на изучение теории и отработку практических навыков. Это поможет вам систематизировать знания и улучшить навыки
2.	Изучение литературы:	Ознакомьтесь с основной и дополнительной литературой по теме. Это поможет вам глубже понять предмет и расширить кругозор. При работе с учебной литературой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Правильный подбор учебной литературы рекомендуется преподавателем, преподающим дисциплину. Необходимая литература указана в методических разработках по данному курсу. Изучая материал по выбранной литературе, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего. Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались. Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые понятия. Такой лист помогает запомнить основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента. Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное – это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах. После него не должно остаться ни одного непонятого слова. Содержание не всегда может быть понятно после первичного чтения. Задача вторичного чтения полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым). Основные виды систематизированной записи прочитанного: 1. Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения;

		2. Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала; 3. Тезирование – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала; 4. Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора; 5. Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного. Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта. Методические рекомендации по составлению конспекта: 1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта; 2. Выделите главное, составьте план; 3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора; 4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно. 5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли. В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля. Овладение навыками конспектирования требует от студента целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.
3.	Практические занятия:	Регулярно посещайте практические занятия, чтобы закрепить полученные знания и навыки. Внимательно наблюдайте за работой однокурсников и задавайте уточняющие вопросы.
4.	Самостоятельные тренировки:	Регулярно выполняйте самостоятельные тренировки, чтобы поддерживать физическую форму и улучшать технику.
5.	Подготовка к текущему контролю:	Выполняйте задания текущего контроля, опираясь на материал, усвоенный на занятиях. Это поможет вам успешно пройти промежуточную аттестацию.
6.	Подготовка к промежуточной аттестации:	Подготовка к промежуточной аттестации: Организуйте свою учёбу таким образом, чтобы выполнить все задания, преду-

		смотренные рабочей программой, в срок. Ознакомьтесь с критериями распределения баллов при прохождении промежуточной аттестации.
	Изучение видеоматериалов с выступлениями профессиональных актёров и спортсменов:	Изучайте видеоматериалы, чтобы увидеть, как профессионалы применяют изученные приёмы на сцене и в кино.
7.	Анализ выступлений:	Анализируйте свои выступления и выступления других студентов, чтобы выявить ошибки и работать над их исправлением.
8.	Импровизация:	Развивайте способность к импровизации, чтобы реагировать на неожиданные ситуации и вносить разнообразие в свои выступления.
9.	Консультация с преподавателем:	Не стесняйтесь обращаться за помощью и консультацией к преподавателю. Он поможет вам разобраться в сложных вопросах и даст ценные советы.

3.3 Подготовка к экзаменам и зачетам

Изучение многих общепрофессиональных и специальных дисциплин завершается экзаменом (зачетом). Подготовка к экзамену способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. На экзамене студент демонстрирует то, что он приобрел в процессе обучения по конкретной учебной дисциплине.

Экзаменационная сессия - это серия экзаменов, установленных учебным планом. Между экзаменами интервал 3-4 дня. В эти 3-4 дня нужно систематизировать уже имеющиеся знания.

Требования к организации подготовки к экзаменам те же, что и при занятиях в течение семестра, но соблюдаться они должны более строго. Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время экзаменационной сессии для систематизации знаний.

Составитель: доцент кафедры эстрадно-джазового искусства ФИ МГИК Линская В.А.