

Муниципальное образовательное учреждение  
**ТЕАТРАЛЬНАЯ ШКОЛА «МЕЛ о'К»**

УТВЕРЖДАЮ

---

Директор Т/Ш «МЕЛ о'К» Махонина Е.А.

Программа по дисциплине  
"Сценическое движение"

составитель – Махонина Е.А.

Москва  
2004 г.

**Всего по данной дисциплине – 880 академических часов.**

### **Требования по дисциплине.**

Основы сценического движения, свобода мышц, динамичность, сила, пластичность, гибкость, ловкость, равновесие, координация, выразительность; сценическая гимнастика; основы акробатики; сценический бой без оружия; основы жонглирования и эквилибристики.

Дисциплина Сценическое движение состоит из 3-х разделов:

1. Ритмика.
2. Сценическое движение и акробатика.
3. Сценический бой, фехтование.

### **Пояснительная записка.**

Цель курса – подготовить психофизический аппарат учащегося к творческой деятельности на сцене, воспитать комплекс тренировочно – технологических и профессионально – прикладных навыков и умений, обеспечивающих точность, конкретность и выразительность пластики будущего актера.

Рассматриваемые в курсе упражнения служат как для развития возможностей пластического аппарата и исправления его внешних недостатков (осанки, походки), так и для развития необходимых психических и психофизических качеств – воли, внимания, ловкости, смелости, решительности, быстроты реакции. Особое внимание уделяется ритмичности и музыкальности движений, координации их с речью и пением. Одновременно с этим совершенствуется и двигательный аппарат учащегося.

Сегодня достаточно оснований считать предмет "Сценическое движение" ведущим в формировании пластической культуры актера. Это базовая дисциплина, освоение которой обеспечивает активное и интересное существование актера на сцене.

Цель разнообразных разделов предмета - раскрыть способности актера и сформировать в нем потребность в выразительном движении, опираясь на законы биомеханики. Театральную биомеханику не следует понимать как нечто искусственное, что можно лишь однажды применить в единичном театральном эксперименте. Принципы театральной биомеханики вытекают из самой природы, движения.

Любая театральная дисциплина - будь то сценическое движение, сценическая речь или мастерство актера, методически развивается благодаря мастеру-педагогу. Поэтому темы педагогического стиля, педагогической этики, авторской педагогической методики всегда остаются актуальными для театральной школы. Пробудить, развить в учащемся интерес к творчеству, укрепить его в творческих стремлениях - главная задача педагога.

Не всякое движение на сцене становится знаком, выражающим состояние души и мысли актера-персонажа, а лишь то, которое осознанно выстроено в процессе репетиций и освоено актером как необходимое действие. Сознательный уход от автоматизма в движении, ощущение развития движения как единого процесса, точность и оригинальный колорит жеста, умение выстраивать пластическую фразу и пластический диалог с партнером на основе хорошо освоенных навыков - вот слагаемые актерской техники, делающие движение на сцене выразительным.

Чувство движения - это слияние ряда психофизических качеств актера, которые проявляются в видимой форме и могут и должны быть проконтролированы через амплитуду, скорость, силу и четкость линий движения. Чувство движения - это навык, который формируется в процессе "переживания" движения, то есть сознательного освоения его структуры, и совершенствуется через сознательное отношение к процессу построения движения.

Чувство движения всегда индивидуально: в гибком теле одно, в теле с перекачанными мышцами - другое; у актера, способного к быстрой и точной пластической реакции на определенный сигнал - один мышечный тонус; актер, не способный реализовать свой собственный внутренний импульс в движение имеет ощущения иной окраски.

Предмет "Сценическое движение" предполагает понимание и освоение движения как структуры; его терминология основана не только на театральной лексике, но и на понятиях точных наук (центр тяжести, статика, динамика, инерция, импульс, энергия, амплитуда, скорость и т. д.). Однако, результаты творческих опытов могут быть зафиксированы лишь впечатлениями, ощущениями, эмоциональной и мышечной памятью актера, то есть чувствами, а не какими-то универсальными знаками. Ученику каждый раз необходимо делать усилие, наполняя свою мышечную память новыми впечатлениями, полученными от хорошо знакомых упражнений, таким образом воспитывая в себе чувство движения. Эти впечатления могут быть приятными и неприятными, положительными и отрицательными. Поэтому педагог должен уберечь ученика от эмоции страха, научить его не бояться себя и партнера даже в экстремальных сценических ситуациях. Все это - проблемы индивидуального, и особенно парного, тренинга, в котором страх становится труднопреодолимым вдвойне.

### **Методические принципы.**

Общая подвижность и пластическое разнообразие требуют определенной первичной базы, то есть подготовленных мышц отдельных частей тела. Без этого невозможно овладение такими сценическими навыками, как приемы падений и переносок, приемы невооруженной борьбы (драки) и др.

Занимаясь общим тренажем всего тела, целесообразно на отдельных занятиях делать особый акцент на определенном виде движений: в одном случае - локомоторных (ходьба, бег, прыжки) с целью развития подвижности в пространстве и прыгучести; в другом - на движениях типа «волна», развивающих гибкость суставов и мышечную динамику; в - третьем - на движениях, тренирующих

равновесие, и т.д.. Во всех случаях предпочтение следует отдавать упражнениям, включающим активное передвижение в пространстве с изменением скорости и рисунка движений. Упражнения образного типа должны содержать оправданные движения головой, шеей, руками, плечевым поясом, ногами, туловищем, с попеременным напряжением и расслаблением мышц. Особо желательны упражнения, требующие при исполнении больших амплитуд, контрастных направлений и скоростей.

Упражнения, требующие значительной затраты силы и резких движений, следует чередовать с упражнениями, тренирующими легкость, плавность и непрерывность в движении.

Само понятие «пластическая культура актера» предполагает наличие целого комплекса качеств, знаний, навыков и умений, поэтому комплексность содержания – неотъемлемый признак любого упражнения и всего предмета в целом. Принцип комплексности действителен для всей пластической подготовки актера – вокалиста; его следует толковать и более широко: все предметы, связанные с пластикой, движением (классический и современный танец, ритмика, сценическое движение, сценическое фехтование, пантомима) составляют единый цикл и должны преподаваться в тесной связи педагогических и методических приемов.

### **Основы техники безопасности.**

1. На дисциплине Сценическое движение очень важна форма одежды учащихся. Обувь должна быть не скользкой, на достаточно плотной резиновой подошве (типа кроссовок или кедров). Мягкая обувь (балетные тапочки, чешки) запрещена, так как она ведет к травмам ног, ушибам пяток, а также возможным переломам и растяжениям. Обувь должна плотно фиксироваться на ноге; ее лучше всего одевать на носок. Спортивный костюм должен быть легким, максимально удобным и не сковывать движения учащегося. Для девочек обязательно собирать длинные волосы (под резинку, так как любые заколки во время падений могут привести к травмам). На время занятий необходимо снимать все украшения, а также часы.
2. Занятие по сценическому движению необходимо начинать с разминки (руки, ноги, шея, спина). Учащемуся очень важно понимать, что нельзя начинать выполнять заданное упражнение, если он чувствует, что не достаточно «разогрет». Такие перегрузки ведут к разнообразным травмам.
3. Во время парных упражнений учащиеся должны контролировать действия друг друга. Очень важным элементом здесь является страховка, когда заданное упражнение или трюк выполняются не только под контролем педагога, но и при возможной страховке одного учащегося другим.
4. При травмах, связанных с растяжениями или вывихами, учащегося необходимо продолжать занятия в фиксирующих повязках («голеностоп», «наколенник»).
5. Перед началом курса учащийся обязан известить педагога о наличии у него заболеваний (перенесенных в детстве – таких как переломы, серьезные растяжения, сотрясения мозга), которые могут несколько изменить для него

требования по данной дисциплине (по уровню физических возможностей учащихся).

6. Если учащийся (вследствие каких - либо причин) чувствует недомогание (а как следствие - рассеянность, невозможность сконцентрировать внимание), он обязан сказать об этом педагогу перед началом занятия.

## **Программа курса.**

Учебный материал на протяжении всего обучения разделяется на два основных раздела: подготовительно – тренировочный и специально – сценический.

На первом этапе обучения, развивающем и тренирующем общие качества и навыки, ставятся следующие задачи:

1. Общее совершенствование двигательного аппарата;
2. Равномерное развитие его во всех звеньях;
3. Коррекция недостатков;
4. Дыхательная гимнастика;
5. Тренировка произвольного дыхания и укрепление мышц брюшного пресса;
6. Исправление походки и осанки;
7. Развитие гибкости и подвижности тела, силы, прыгучести;
8. Выработка навыка произвольного управления напряжением и расслаблением мышц;
9. Тренировка внимания, воли, памяти, воображения;
10. Развитие ритмичности и музыкальности;
11. Освоение методики индивидуального тренинга;
12. Освоение акробатических элементов и их комбинаций;
13. Развитие действенной выразительности рук;
14. Развитие речедвигательной и вокально-двигательной координации;
15. Подготовка к освоению навыков сценических падений и переносок;
16. Тренировка подвижности тела в пространстве.

Успешность решения поставленных задач проверяется на экзаменах.

На втором этапе обучения расширяется объем обще развивающего тренинга. Комплекс тренировочных упражнений становится более интенсивным и компактным. Главные задачи:

1. Увеличение гибкости и подвижности тела (в гимнастических упражнениях, в парных упражнениях на растягивание мышц);
2. Развитие навыка мышечного «раскрепощения» от излишних напряжений в статике и динамике;
3. Совершенствование выразительности рук;
4. Освоение более сложных музыкально – ритмических упражнений;
5. Обучение технике сценических поддержек и способам переносок партнера;
6. Технике сценических падений (с разной высоты и из разных положений);
7. Навыкам обращения с предметами сценической обстановки, деталями костюма, аксессуарами;

8. Развитие чувства композиции (построение внешней формы действия – линия и форма движения, скульптурность тела);
9. Развитие фантазии и инициативы в поисках пластической выразительности.

На первом и втором этапах обучения учащийся получает в совокупности психофизическую базу пластической подготовки.

На третьем этапе происходит дальнейшее развитие и совершенствование тех качеств, которые непосредственно проявляются в творческой актерской деятельности. В пластической подготовке актера это самый сложный этап: он начинается, когда телесный аппарат уже оснащен элементарной двигательной техникой и будущий актер подготовлен к сознательному восприятию задач не только технического, но и художественного порядка.

Задачи этого этапа:

1. Активное совершенствование самостоятельного тренинга;
2. Овладение рече -двигательной координацией;
3. Развитие музыкальности в пластике;
4. Совершенствование действенной выразительности рук;
5. Тренировка различных скоростей движения;
6. Воспитание пластичности (скульптурности тела в статике и в динамике);
7. Овладение трюковой (приемами драки) и стилевой пластикой.

Экзамен по этому разделу состоит из музыкальных этюдов, отрывков из музыкальных произведений; на нем комплексно оценивается весь пройденный материал учебного процесса.

## **Содержание курса.**

### **Введение.**

Выразительные средства актера. Выразительное движение и пластическая культура. Пластическая характеристика роли (историческая конкретность и пластическое воображение).

Двигательный аппарат и базовые качества актера. Виды движения. Движенческие системы (исторический очерк). Система К.С.Станиславского и его метод воспитания и обучения актера. Действие как психофизический процесс. Связь предмета «Сценическое движение» с «Мастерством актера».

## **Первая ступень.**

### **Первый и второй годы обучения.**

#### **Подготовительно – тренировочный раздел.**

Развитие и воспитание психических качеств: воли (решительность, настойчивость, инициативность), внимания, памяти (двигательная, образная, эмоциональная, словесно –логическая); психофизических качеств: скорости,

выносливости, ловкости (основное комплексное качество, включающее в себя тренированность вестибулярного аппарата, быстроту реакции, гибкость, подвижность, высокий уровень координации, умение свободно и быстро овладевать новыми движениями и приспособлять выработанные навыки к новым предлагаемым обстоятельствам). Простые и сложные, общие и частные двигательные навыки.

## **Тема 1. Вводные упражнения.**

Задачи:

1. Организация и подготовка двигательного аппарата к физическим нагрузкам и совершенствование естественных видов движения (ходьба, бег, прыжки, пробежки);
2. Стимуляция физиологических функций организма, развитие силы ног и их пружинности;
3. Воспитание правильной осанки.

### **Содержание практических занятий:**

1. Ходьба на носках, на пятках;
2. Ходьба вперед, назад, в разные стороны, с поворотами, без поворотов;
3. Медленная, быстрая, нормальная походка;
4. Индивидуальная походка – импровизация под музыку.
5. Ходьба на согнутых ногах вперед, назад и в стороны.
6. Ходьба с поворотами туловища в разные стороны.
7. Ходьба с круговыми движениями рук (сгибая кисти, локти, плечи).
8. Ходьба в полуприседе с разными маховыми движениями рук;
9. Ходьба широкими шагами с раскачиванием тела.
10. Ходьба с перемещением в приседе и выпрямлением, боком, а также в разных комбинациях, то есть с выпадами, подскоками, прыжками, внезапными остановками;
11. Ходьба с творческой задачей – выработка характерной походки;
12. Ходьба с хлопками, пением в разном темпе, по диагонали, по кругу, «змейкой», зигзагом;
13. Бег на месте с невысоким подниманием ног;
14. Бег на месте с высоким подниманием ног (колени внутрь, в сторону, вперед) или с отбрасыванием назад;
15. Бег вперед, назад, боком, с поворотом;
16. Бег с ускорением и замедлением;
17. Активный бег с движениями рук;
18. Бег с высоким подниманием коленей в сторону;
19. Бег с подпрыгиванием;
20. Бег с актерской задачей (например, прячься, с остановками, без остановок – в различных комбинациях).

### **Воспитание осанки.**

Упражнения на ощущение и проверку правильного расположения частей тела.

Упражнения стоя у стены, перед зеркалом, лежа на спине:

1. Проверить правильность соотношения звеньев тела (изгибы шеи, поясницы), прижать затылок, лопатки, ягодицы, пятки к опоре – затем расслабиться, расстояние между опорой и поясницей и шеей не должно быть больше плоско положенной ладони;
2. Прodelать тоже самое при разных положениях рук, но без изменения прогибов.
3. Повторить еще раз, положив на голову тяжесть (книгу, папку) и свободно пройти.
4. Проверка осанки при помощи партнера.

## **Тема №2. Корректирующие и обще развивающие гимнастические упражнения.**

1. **Задачи корректирующих упражнений:** развитие физических качеств и исправление недостатков; выработка правильной осанки и походки.
2. **Задачи обще развивающих упражнений:** всестороннее развитие двигательного аппарата, улучшение физиологических функций организма, укрепление мышц и развитие общей подвижности тела.
3. **Содержание практических занятий:** комплексы гимнастических упражнений с предметами (палкой, обручем), без предметов, на полу (стоя, сидя, на коленях, лежа); комплексы упражнений с использованием шведской стенки, скамейки, на стуле и со стулом.

Рекомендуется начинать с упражнений для шеи, рук, плечевого пояса; затем переходить к упражнениям для мышц туловища (спины, живота, для боковых мышц), и заканчивать тренировкой мышц ног и стопы. Наиболее эффективны для развития мышц сгибания, повороты, наклоны, подтягивания, выжимания, вращательные движения для отдельных частей тела во всех суставах, в разных темпах.

## **Тема №3. Дыхательная гимнастика.**

На занятиях по сценическому движению дыхательная гимнастика не должна вызывать мышечного зажима мышечного аппарата, нарушать звучность речи, вызывать одышку во время локомоторных движений (ходьбы, бега, прыжка и т.д.). Она должна включать в работу не только звукообразующую мускулатуру, а все тело, не нарушая при этом ритма и звучности, и в итоге – способствовать развитию дыхательного аппарата, то есть увеличивать емкость легких, развивать возможности всего организма в целом.

Для учащегося особое значение при постановке дыхания имеет усиленная работа мышц брюшного пресса, так как вдох и выдох происходят под их давлением при напряженной диафрагме. Тренированность и стабильность мышц брюшного пресса обеспечивает прочную опору и плавность выхода.



1. **Задачи:** освоение техники смешанно – диафрагматического дыхания с активизацией мышц брюшного пресса, сознательное регулирование его ритма, правильного соотношения вдоха и выдоха.
2. **Содержание практических занятий:**
  - 2.1. Использование дыхательных упражнений в статике, – лежа, сидя, стоя, в движении;
  - 2.2. Упражнения с движениями рук, ног в положении сидя, лежа, стоя;
  - 2.3. Наклоны корпусом в стороны, сгибание и разгибание туловища;
  - 2.4. Приседания;
  - 2.5. Упражнения с движением головы и шеи.

Для активизации работы мышц брюшного пресса во время вдоха и выдоха следует выполнять упражнения со стульями, шведской скамейкой, гимнастическими палками; сочетать работу дыхательной мускулатуры с речью.

Тренировка дыхания при чтении текста учит использовать ранее приобретенные навыки при распределении выдоха на отдельные логические ударения.

Навыки тренировки дыхания во время выполнения творческих специальных задач закрепляются на занятиях по специальности и сценическому движению (бег, прыжки, ходьба по лестнице, навыки трюковой пластики с чтением и пением) и т.д.. Очень важно обращать внимание на то, что и при тихом, и при громком исполнении у учащегося должна быть хорошая голосовая опора, ясная дикция.

#### **Тема №4. Развитие ритмичности.**

1. **Задачи:** развитие чувства ритма, тренировка слуховой ритмической памяти; освоение элементов музыкальной грамоты; тренировка моторной и музыкальной памяти; устойчивость в заданном темпе при разнообразных динамических оттенках с учетом способов исполнения; практическое освоение сложных ритмических рисунков, полиритмии и т.д.
2. **Содержание практических занятий:**
  - 2.1. Элементарные ритмические упражнения под музыку (хлопки, шаги, прыжки) и без музыки (более сложные комбинации);
  - 2.2. Сочетание хлопков и шагов в различном ритмическом рисунке;
  - 2.3. Изменения темпа и ритма движения (навык быстрого и точного переключения);
  - 2.4. Выявление метра движениями различных частей тела (стоя на месте и в движении);
  - 2.5. Воспроизведение усложненного ритмического рисунка, включая паузы, синкопы, триоли;
  - 2.6. Сочетание движения со словом в ритмическом рисунке в различных темпах;
  - 2.7. Тренировка полиритмии в движении (канон).

Ритмика не может ограничиваться простым изучением различных ритмических размеров, она является одним из основных аспектов в психофизическом тренинге актера. Поэтому начинать заниматься ритмическим

тренингом можно только параллельно с тренингом по сценическому движению. К началу занятий учащийся обязан знать основные принципы движения (отказ, посыл, тормоз, точка); знать понятия темпоритма, контрапункта, скорости движения и уметь использовать эти понятия на практике.

Основной целью курса является понимание того, что каждое действие, каждое движение – маленькое или большое, групповое или индивидуальное – имеет свой ритм. Учащийся должен научиться чувствовать его, оставлять или видоизменять; придумывать свой вариант или подстраиваться под уже задуманный. Но ни в коем случае учащийся (а в будущем – актер) не должен нарушать общего ритма спектакля. Понимание этого, а также умение владеть чувством ритма, являются основными целями данного группа.

### **Варианты упражнений.**

1. Группа делится на четыре части. Педагог задает ритм ладонями (хлопки) – только целые доли. Одна из групп повторяет ритм за педагогом. Вторая группа отстукивает ладонями половинные доли. Третья группа отстукивает четверти, четвертая группа – восьмые доли. Все стараются поймать и удержать общий ритм. Если упражнение получается (а это достигается путем тренировок), группа может делиться на пять и более частей, то есть отхлопывать шестнадцатые, тридцать вторые. Отдельные учащиеся могут «ловить» синкопы (синкопированный ритм).
2. Ритм, заданный в упражнении №1, можно простучать ногами, передвигаясь по залу.
3. В зал выставляется простейшая «выгородка» (столы, стулья, другие предметы мебели). Учащиеся должны передвигаться по залу, отстукивая ритм (см. упражнение №1), попеременно руками и ногами, используя при этом предметы, находящиеся в зале. При передвижениях по залу сразу появляется понятия скорости и темпа. Учащийся должен четко понимать разницу между этими понятиями.

Под темпом понимается частота относительно равномерного повторения каких – либо движений, например, шагов в беге и т.д.. Под скоростью понимается непосредственно скорость движения. Для иллюстрации этой разницы дается следующее упражнение: два учащихся одновременно начинают движение по залу; причем на один шаг одного учащегося приходится два – три шага другого учащегося, но за счет разницы длины шагов, учащиеся должны двигаться с одинаковой скоростью. Именно за счет ощущения общего ритма движения, это упражнение может и должно получаться.

Это упражнение можно усложнить. Задается ритм (шестнадцать счетов). Один из учащихся начинает движение на целые доли. Второй – на половинные, соответственно делая в два раза больше шагов. Третий – на четверти и т.д.. Важно следить, чтобы скорость исполнителей была абсолютно одинаковой.

Очень полезна работа с ритмом без передвижений по залу, когда на каждый счет следует жест (либо рукой, либо поворот головы, либо наклон туловища).

### **Варианты упражнений.**

1. Учащийся находится в положении сидя на стуле. Педагог задает ритм. Учащийся должен подняться в положение стоя за одну «восьмерку», делая одно движение на один счет. Сначала работает только на сильную долю, потом – на слабую.
2. Учащийся находится в положении сидя на стуле. Педагог задает ритм и отстукивает его во время исполнения задания - либо восемь, либо шестнадцать счетов. Учащийся должен абсолютно свободно подняться в положение стоя, но распределить себя так, чтобы движение закончилось с последним хлопком преподавателя.

Очень важна работа с паузами в движении. Учащийся обязан чувствовать паузу и понимать, что является частью одного большого темпоритма и не коим образом не заканчивает действие, а наполняет его новой силой и содержанием.

### **Варианты упражнений.**

1. Можно подобные упражнения работать в группе по четыре человека. Педагог задает ритм – шестнадцать счетов. Один из учащихся поднимается на целые доли, другой на половинки и т.д.. Начинается и заканчивается упражнение одновременно для всех учащихся.
2. Преподаватель задает определенный темпоритм (хлопок – действие, щелчок пальцами – пауза), например, *1- 2, 3, 4, 5 – 6 – 7* (пауза – три секунды). Учащемуся предлагается придумать те или иные действия, выраженные движением в заданном темпе. Вариант этюда – «Мечь» (данный пример взят из книги А.Немировского «Пластическая выразительность актера»).

#### Ход этюда:

1. Учащийся читает газету.
  2. Быстро поднимается - *первое*. Пауза – три секунды.
  3. Медленно четыре шага, подходит к окну – *два, три, четыре, пять*. И опять пауза – три секунды.
  4. Выстрел. Фиксация выстрела – *шесть*. Пауза – три секунды.
  5. Падение – *семь*.
3. Можно предлагать учащимся не только сочинять этюды на предложенные темпоритмы, но и делать наоборот: сначала сочинять этюд, а потом отстукивать его темпоритм.

Очень важна работа с музыкой. Учащийся не должен слепо следовать за музыкой, подчиняясь ее характеру. Он должен работать вместе с ней в общем ритме отрывка (этюда, спектакля).

### **Варианты упражнений.**

1. Учащемуся несколько раз проигрывается музыкальная тема. Сначала музыки он должен начать движение. На протяжении всего музыкального отрезка он должен непрерывно перемещаться из одной точки зала в другую и распределиться так, чтобы окончание музыки совпало с окончанием движения.
2. В зал вносится простейшая «выгородка» – стул и стол. Учащийся прослушивает тему, преподаватель задает ему ряд действий, которые тот должен уложить в эту музыкальную тему. Например, подойти, обойти стол, сесть на стул, положить голову на стол, поднять голову, встать и уйти.
3. Задание усложняется тем, что учащемуся предлагается на определенный музыкальный акцент сделать конкретный жест. Например, ударить руками по столу.

### **Тема №5. Упражнения для рук.**

1. **Задача:** выполнение руками разнообразных по характеру и окраске движений, в которых творческая интуиция актера в каждом конкретном случае отбирает наиболее нужные, верные.
2. **Содержание практических занятий:**
  - 2.1. Детальная разработка всех суставов руки (запястно-пястный, пястно – фаланговый, межфаланговые, луче – запястный, межзапястный, локтевой, плечевой) и всех мышечных групп, осуществляющих движение руки в целом и каждой ее отдельной части.
  - 2.2. При помощи моторных (технологических) упражнений (сгибания, вращения, махи, рывки и т.п.), в разных направлениях и с разной скоростью, с усилием и без усилия, в разных сочетаниях и в разной последовательности добиваться подвижности суставов и динамики мышц руки и каждой ее части.

### **Тема №6. Мышечное освобождение.**

1. **Задачи:**
  - 1.1. Отработка осознанного мышечного напряжения и освобождение от него;
  - 1.2. Устранение излишнего мышечного и нервного напряжения (в результате – увеличение подвижности в суставах, достижение слитности, плавности, свободы движений);
  - 1.3. Выработка чувства мышечной энергии, которая способствует координированному естественному движению, совершенствует технику движений, сценические навыки.
2. **Содержание практических занятий:**
  - 2.1. Поочередно и последовательно, начиная сверху, научиться освобождать и напрягать отдельные части тела;
  - 2.2. Повторить упражнение несколько раз, чтобы уловить степень различия;
  - 2.3. При помощи партнера почувствовать расслабленность и зависимость от партнера при его толчках (качание и перевертывание на полу);

- 2.4. То же самое проделать стоя: толкнуть партнера в правое плечо, в левое плечо, оба плеча, то в правое, то в левое бедро, или в локоть и т.д..
- 2.5. Проверить его освобождение и расслабление мышц – лежа на полу: напрягать и расслаблять отдельные части тела, лежа на полу;
- 2.6. Передвигаясь в различных направлениях почувствовать степень напряжения и расслабления;
- 2.7. Контрастные упражнения в напряжении и расслаблении отдельных групп мышц в различных положениях и сочетаниях; активное напряжение и расслабление; пассивное напряжение и расслабление.

### **Тема №7. Упражнения на равновесие.**

#### **1. Задачи:**

- 1.1. Тренировка вестибулярного аппарата;
- 1.2. Воспитание навыков равновесия, силы;
- 1.3. Выработка уверенности, решительности и спокойствия в действии.

#### **2. Содержание практических занятий:**

- 2.1. Упражнения в стойке на носке одной ноги, на обоих носках с разным положением рук;
- 2.2. Равновесие при разных поворотах тела;
- 2.3. Различные передвижения с наименьшей точкой опоры – умение перенести центр тяжести тела без резких движений, плавно;
- 2.4. Стоя на стуле сделать упражнения, используя опору на одной ноге;
- 2.5. Удерживать возможно дольше равновесие при падении вниз кувырком со стола;
- 2.6. Подняв одно колено к груди и поднимаясь на цыпочках опорной ноги, стоять 2, 4, 6, 18 секунд; поменять опорную ногу (не покачиваясь).

### **Тема №8. Акробатические упражнения.**

**1. Задачи:** развитие ориентировки в пространстве при различных положениях тела и точках опоры; воспитание смелости, точности движений, мышечного чувства партнера, восприятия психофизической реакции партнера.

#### **2. Содержание практических занятий:**

- 2.1. Упражнения на группировку: сидя в приседе, лежа на спине;
- 2.2. Полумостик, мостик;
- 2.3. Перекаты в стороны, назад, через плечо;
- 2.4. Кувырки вперед, назад; каскад – прыжок – кувырок;
- 2.5. Кувырок назад через плечо с опорой на руках;
- 2.6. Кувырки без помощи рук; через одну руку; несколько кувырков подряд вперед; несколько кувырков подряд назад;
- 2.7. Кувырки назад с вытянутыми ногами;
- 2.8. Проходные кувырки с помощью одной руки;
- 2.9. Встречные кувырки вперед, назад;
- 2.10. Проходные кувырки без опоры руками;
- 2.11. Стойки: на лопатках, на трех точках, на голове, на прямых руках;

- 2.12. Стойки у стены, на предлоктях и голове; исполнение с места и в движении;
- 2.13. Кувырки вдвоем, втроем (железная дорога);
- 2.14. Кувырки с возвышения (со стула, вместе со стулом – назад);
- 2.15. Кувырки на столе, прыжок на стол с последующим кувырком вперед;
- 2.16. Падение кувырком назад с возвышения (стола, стула);
- 2.17. Каскад с места, с разбега, через препятствие (через сиденье стула, спинку стула, стол);
- 2.18. «Колесо» с места, с разбега;
- 2.19. Игры – этюды с применением акробатических элементов.

### **Тема №9. Упражнения на координацию.**

#### **1. Задачи:**

- 1.1. Тренировка двигательной памяти, многоплоскостного внимания, быстроты реакции, ритмичности и музыкальности;
- 1.2. Регуляция дыхания и мышечного напряжения; рече - вокально-двигательной координации.

#### **2. Содержание практических занятий:**

- 2.1. Сочетание движений рук и ног в различных скоростях и направлениях с чтением текстов разной трудности;
- 2.2. Сочетание стихотворной речи с аритмичным движением и сменой скоростей в меняющемся пространстве;

Формы упражнения могут быть самыми разнообразными, так же как и двигательно-речевой и материал. Можно сочетать такие простые движения, как ходьбу и прыжки с условными движениями рук гимнастического типа (допустимо использовать и элементы танцевальных движений – притопы, танцевальные шаги) с простейшим речевым материалом. По мере освоения этого навыка, двигательный и речевой материал все более усложняются, приближаясь к форме музыкального номера.

В этих упражнениях можно применять элементы спортивных игр (например, бросание мячика), а также вводить части костюма и реквизита, постепенно приближая ситуацию к этюдной, когда действие уже разворачивается не в свободном пространстве, а в окружении декорации.

При хорошей физической подготовке группы двигательный материал этих упражнений может быть очень сложным: с элементами акробатики, передвижениями, требующими большой силы и ловкости.

## **Третий год обучения.**

### **Специально – сценический раздел.**

#### **Тема №1. Техника падения.**

**1. Задачи:** выработка умения последовательно или мгновенно расслабляться и падать на пол безопасно и правдоподобно, в соответствии с аналогичным действием в жизни.

**2. Важнейшие технические приемы:**

- 2.1. Умение уменьшить расстояние до пола;
- 2.2. Падение на мягкие части тела (оберегать локти, колени, голову, крестец);
- 2.3. Применение вспомогательных движений для «укладывания» тела на пол;
- 2.4. Умение расслаблять и напрягать мышцы отдельных частей или всего тела.

**3. Содержание практических занятий:**

3.1. *Упражнения для падений:*

3.1.1. Исходные положения: стоя на коленях, сидя, стоя;

3.1.2. Пассивные и активные падения: при расслабленных мышцах – на бок, вперед, скручиваясь (при помощи, без помощи рук);

3.1.3. С напряженными мышцами из положения стоя, сидя, стоя на коленях – боком, вперед, скручиваясь (при страховке руками с помощью партнера).

3.2. Пассивные и активные падения с шагом вперед, назад, в сторону из положения стоя.

3.3. Пассивные и активные падения из положения стоя с большим выпадом вперед, в сторону, назад с помощью и без помощи рук.

**Тема №2. Тренировка подвижности тела в пространстве (преодолений препятствий, ползание, лазание, прыжки и т.д.)**

**1. Задачи:** выработка мягкости плавности движения, точности и четкости рисунка движения при любом положении тела и рук, используя естественные виды движения (прыжки, ползание, лазание); развитие чувства внешней линии и формы движения.

**2. Содержание практических занятий:**

2.1. Прыжки в длину, в высоту с разбега, из положения стоя или из вися, прыжки через препятствие без опоры (через скамейки, стол, стул) с опорой (через стол, стул, кубы) при различном положении рук, ног и корпуса, в разных темпах;

2.2. Различные способы лазания: через препятствия (стол, лестница) и по шведской стенке;

2.3. Ползание на боку, на груди по полу и наклонным плоскостям.

В начале все названные виды упражнений тренируются как самостоятельные, далее используются в виде игры, соревнований. Характер движений меняется в зависимости от изменений в характере музыки – плавно, резко, легко, тяжело.

**Тема №3. Выполнение заданий по пройденному материалу в этюдной форме.**

**1. Задача:** закрепить полученные знания в работе над этюдами (когда технические навыки дополняются актерскими задачами в любых сценических обстоятельствах).

- 2. Содержание практических занятий:** подготовка к контрольному уроку по материалу подготовительно – тренировочного и специально – сценического разделов на проверку самостоятельности, находчивости учащихся в работе над пластическими музыкальными этюдами (индивидуальными, парными, групповыми).

## **Четвертый год обучения.**

### **Подготовительно – тренировочный раздел.**

#### **Тема №1. Увеличение гибкости и подвижности тела в гимнастических упражнениях. Парные упражнения.**

- 1. Задачи:** увеличение при помощи растяжения подвижности в суставах и эластичности мышц, недостаточно тренированных прежде; чередование упражнений на растягивание с упражнениями на силу и на расслабление (выполняется без перенапряжения сил).
- 2. Содержание практических занятий:**
  - 2.1. Одновременные, поочередные, противоположные движения руками в горизонтальном и вертикальном направлениях;
  - 2.2. Поочередно, одновременно поднять плечи до предела и выполнить ими круговые движения;
  - 2.3. Круги руками от кисти, от локтя, от плечевого сустава;
  - 2.4. Пассивные и активные движения рук вверх, в сторону, в противоположные стороны;
  - 2.5. Сведение лопаток;
  - 2.6. *Упражнения для туловища:*
    - 2.6.1. Неглубокие и глубокие наклоны вперед, назад, в стороны из различных положений: стоя, стоя на коленях, сидя на пятках, сидя ноги врозь, лежа на животе или на спине;
    - 2.6.2. Круговые движение тазом и туловищем во всех положениях;
  - 2.7. Пружинящие наклоны с различными положениями рук (за головой, у плеч), свободные наклоны;
  - 2.8. Из положения стоя: медленная группировка всем телом и медленное выпрямление, быстрая группировка и медленное выпрямление, быстрая группировка и быстрое выпрямление;
  - 2.9. *Упражнения с помощью партнера:*
    - 2.9.1. Стоя, лежа на спине, на животе, меняя то одну. То другую ногу, подобно танцу на полу (партнер следит, чтобы бедра от пола не отрывались, а колено ползло по полу);
    - 2.9.2. В положении лежа на спине: приподнимание отдельно или вместе в разном темпе частей тела, например, грудной клетки, таза, пяток, головы и т.д..
  - 2.10. Парные упражнения с применением стула, гимнастической стенки, скамейки для развития навыка физического взаимодействия с партнером.



## Тема №2. Мышечное освобождение.

1. **Задачи:** выработка умения освобождаться от излишних напряжений при различных положениях в статике и движении.
2. **Содержание практических занятий:**
  - 2.1. Напряжение и расслабление отдельных частей тела: мышц рук (кисти, пальцы, плечи), мышц шеи, мышц ног (ступни, пальцы, колени, бедра), мышц корпуса (спина, грудь, живот);
  - 2.2. Контрастные упражнения сидя, лежа, стоя, в ходьбе с напряжением и расслаблением отдельных групп мышц;
  - 2.3. Моментальная и постепенная смена напряжения и расслабления в разных положениях с изменением рисунка движения;
3. **Актерское задание:** почувствовать себя куклой – марионеткой, которой управляет актер. Это своего рода импровизационная игра, основанная на музыке и воображении.

## Тема №3. Развитие навыков рече-двигательной координации (упражнения с предметами).

1. **Задачи:**
  - 1.1. Развитие координации движений, мышечной чувствительности, ловкости, многоплоскостного внимания;
  - 1.2. Особенность занятий с предметами (шляпой, скакалкой, тростью, стулом, мячом) заключается в том, чтобы они как бы освобождают учащегося от большой психофизической нагрузки. Причем разные предметы позволяют выявить различные функциональные возможности организма. Это особенно важно для актера музыкального театра, ибо упражнения с предметами дифференцированно развивают разнообразные физические качества – координацию движений, подвижность рук (особенно кисти), мышечную чувствительность.
2. **Содержание практических занятий:**
  - 2.1. Упражнения с гимнастической палкой для развития осанки, координации, подвижности, исправление сутулости, тренировки равновесия, а также выработки автоматизма в работе с тростью;
  - 2.2. *Предлагается выполнять:*
    - 2.2.1. Махи, круги во всех направлениях и плоскостях;
    - 2.2.2. Броски и ловлю, вращения, перехваты во всех плоскостях и направлениях;
    - 2.2.3. Прыжки с применением палки, ходьбу с палкой (аналогично ходьбе с тростью);
    - 2.2.4. Все данные упражнения следует выполнять в различном музыкальном темпе, с использованием речи, пения, то есть комплексно тренируя внимание, координацию, быстроту реакции, смелость и творческую фантазию во время «сольных» мини этюдов с предметом;
  - 2.3. Упражнения со скакалкой применяются для тренировки прыгучести (на развитие толчка), вокально-двигательной координации, выносливости; эти

упражнения очень эмоциональны, динамичны, поэтому используются для «соревнования» с партнером в игре;

- 2.4. Предлагается использовать махи, круги во всех направлениях и плоскостях, вращения «открытой» или сложенной скакалкой, с различными формами перепрыгивания: поочередно каждой ногой, обеими на месте, с передвижением в различных направлениях, напевая куплеты;
- 2.5. Упражнения с мячиками развивают хватательный жест руки, ее подвижность, а также мягкость, округленность движений, ритмичность, точность и быстроту движений, учат плавно или резко переходить от одних комбинаций к другим;
- 2.6. Предлагается выполнять: броски, ловлю - с различными передвижениями: кругами, с приседаниями, поворотами, притопами ног, варьируя броски не только рукой, но и ногой, и другими частями тела, перекаты в различных комбинациях с передвижениями;
- 2.7. Сочетание движений рук, ног, туловища – с прыжками, с пением;
- 2.8. Жонглирование мячиками, палкой, шляпой, тарелкой – подготовка к навыкам работы с аксессуарами костюма.
- 2.9. Для разнообразия можно использовать обручи, заимствовав упражнения из художественной гимнастики. При умелом отборе эти упражнения хорошо влияют на развитие осанки, гибкости, реакции, координации движений, а также силы. Упражнения с обручами аналогичны упражнениям с мячиками, палками, скакалками: можно использовать лазание, перепрыгивание, вращение талией и отдельными частями тела – в сочетании с использованием вокализов, куплетов, народных песен.

### **Тема №3. Совершенствование действенной выразительности рук.**

Использование действенно – смысловых и музыкально – образных упражнений. Действенно – смысловые упражнения носят характер простейших этюдов, где жест обладает конкретным действенным вымыслом, выраженным глаголом (например: «выгнать», «остановить», «отказать», «позвать»). Чтобы избежать появления штампов в этих упражнениях, надо требовать от учащихся обязательной внутренней мотивировки жеста, которая сделает его индивидуально неповторимым. Полезно время от времени менять условия выполнения упражнений, вводя новые предлагаемые обстоятельства и задачи.

Музыкально – образные упражнения призваны развивать воображение учащихся, их ассоциативно – образное мышление. Музыкальный материал упражнений должен будить их эмоциональную память, подсказывать темпоритм и жанрово – стилевые характеристики движений. Возникшие в фантазии образы, учащиеся должны передавать движениями рук соответствующего характера, силы, размера. При этом движения могут быть отвлеченными от действенной конкретности, обобщенно – образными, даже многозначно – символическими.

На практических занятиях учащиеся занимаются импровизациями на темы, предлагаемые педагогами непосредственно по ходу занятий.

### **Тема №4. Акробатические упражнения.**

**1. Задачи:** воспитание ловкости, смелости, быстроты реакции, координации движений.

**2. Содержание практических занятий:**

- 2.1. Кувырки вперед, назад, проходные – без опоры на руки, парные;
- 2.2. «Мосты» из положений лежа и стоя;
- 2.3. Стойки на голове, на руках у стены и на ковре;
- 2.4. «Каскады» в глубину и через препятствия ( с места и с разбега);
- 2.5. Соединение двух, трех и более акробатических элементов в законченные «фразы» - комбинации;
- 2.6. Парные и групповые упражнения (парные кувырки вперед, назад, встречные кувырки, перебрасывание партнера через спину, через плечо).

## **Пятый год обучения.**

### **Специально – сценический раздел.**

#### **Тема №1. Акробатические поддержки. Способы переноски партнера.**

**1. Задачи:**

- 1.1. Овладение более сложной координацией движений, воспитание моментальной реакции, смелости, решительности в действии;
- 1.2. Тренировка силы и чувства скульптурности, развитие чувства темпоритма.

**2. Содержание практических занятий:**

- 2.1. Парные акробатические поддержки (на одном плече, на двух плечах, на спине, на коленях, на руках);
- 2.2. Поднять партнера на плечо, перенести в другое место и «сбросить» или «положить»;
- 2.3. Перенести на двух плечах;
- 2.4. Перенести подмышкой;
- 2.5. Перенести на руках;
- 2.6. Опускание партнера на землю (способы переносок партнера диктуются обстоятельствами).

В упражнениях для групповых переносок следует сохранять синхронность движений для создания общего ритма действия. Исходя из предлагаемых обстоятельств, нести лежащего можно плавно, покачивая, теряя равновесие и т.д.. Наиболее применимы на сцене групповые переноски: восемь – одного, семь – одного, шесть – одного, и т.д. (до вдвоем – одного).

#### **Тема №2. Падения с разной высоты, из разных положений.**

**1. Задачи:**

- 1.1. Овладение техникой падения из различных положений;

- 1.2. Воспитание навыка распределения движений тела в заданном пространстве за определенное время;
- 1.3. Тренировка воли, решительности, находчивости, ловкости, гибкости;
- 1.4. Освоение техники пластических трюков – создание иллюзии реального падения;
- 1.5. Навыки самостраховки.

## **2. Содержание практических занятий:**

- 2.1. Падение с кувырком вперед – с опорой на одну или две руки и без помощи рук;
- 2.2. Падение кувырком назад со стула;
- 2.3. Падения со стола из положения лежа и стоя;
- 2.4. Падение назад и вперед через стол;
- 2.5. Падения на ходу, на бегу, с прыжка;
- 2.6. Расслабленные падения с разной высоты;
- 2.7. Различные падения со шведской стенки, с лестницы при оправдании полученных ударов (в живот, в грудь, в спину, в бок);
- 2.8. Падения по сигналу на ходу и на бегу (координация напряжения и расслабления мускулатуры);
- 2.9. Падения после двух сигналов;
- 2.10. Задания на актерское оправдание падений (поиск неожиданных приспособлений, оригинальных находок).

## **Тема №3. Работа с вещью. Жонглирование.**

**1. Задачи:** обучение жонглированию с мячом, палкой; воспитание ловкости, умения обращаться с вещью легко и бесшумно.

## **2. Содержание практических занятий:**

- 2.1. Основные приемы жонглирования с одним, двумя, тремя мячами (ловля, переброска, каскады);
- 2.2. Жонглирование палкой (вращение, перехваты, бросание и ловля палки и других предметов в различных сочетаниях и из различных положений (сидя, стоя, лежа, на ходу и на бегу);
- 2.3. Жонглирование предметами в условиях изменения скорости и амплитуды движения, со сменой мышечного напряжения.

## **Шестой год обучения.**

### **Тема №1. Линия и форма движения (скульптурность).**

К качествам, требующим от учащегося не только добросовестности и старательности, а проявлений артистизма, относится и скульптурность. Это качество предполагает умение и стремление строить свое физическое поведение на сцене (в учебном этюде, в отрывке, в спектакле) в соответствии с определенными эстетическими задачами.

Скульптурность часто определяют как пластичность движений, что не лишено оснований, поскольку здесь подчеркивается податливость телесного аппарата, его

приспособляемость к выполнению творческих задач, в любых, даже самых сложных сценических обстоятельствах.

### **Содержание практических занятий:**

1. Тренировка бытовой, стилизованной, характерной походки;
2. Устранение недостатков в осанке;
3. Специальные упражнения, тренирующие навык прерывистого и непрерывного движения;
4. Воспитание чувства линии и формы движения в статике и динамике (сочетание движений со статикой, их быстрая смена);
5. Упражнения в локальном движении одной части тела (руки, ноги, головы и т.д.) на фоне общей статики;
6. Освоение действенно – смыслового значения приемов концентрического и эксцентрического построения движений;
7. Навык сознательной фиксации тела в статике и динамике.

Полученные навыки закрепляются в работе над этюдами, при исполнении которых демонстрация технических навыков осложняется постановкой определенных актерских задач.

## **Тема №2. Исторический костюм и владение аксессуарами.**

1. **Задачи:** изучение быта, костюма разных эпох и связанных с ними особенностей пластики: осанки, походки, поклонов, жестов; изучение аксессуаров костюма и способов обращения с ними.
2. **Содержание практических занятий:**
  - 2.1. Освоение костюмов античной эпохи, Средневековья, Ренессанса, 18 – 19 веков и их аксессуаров;
  - 2.2. Движение во фраке, платье со шлейфом;
  - 2.3. Навыки обращения с веером, с плащами разных типов, с головными уборами (способы снимать, надевать, приветствовать).

## **Тема №3. Этюдная работа по пройденному материалу.**

Работа по материалу подготовительно – тренировочного раздела специальных навыков. Индивидуальные, групповые, массовые этюды. Отрывки из драматургического материала (по усмотрению педагога).

# **Вторая ступень.**

## **Первый и второй курсы.**

### **Тема №1. Активный тренинг тела (самостоятельный тренинг актера).**

- 1. Задачи:** на основе полученной базовой подготовки выработка навыка развития упражнений в комплексы для самостоятельной тренировки; воспитание навыков систематической самостоятельной работы над своим телесным аппаратом.
- 2. Содержание практических занятий:** освоение различных систем двигательного тренинга.

## **Тема №2. Элементы пантомимы.**

### **1. Задачи:**

- 1.1. Развитие подвижности позвоночника, эластичности мышц;
- 1.2. Тренировка непрерывных мягких движений большой амплитуды, их координации.

### **2. Содержание практических занятий:**

Для рук – добиваться «вольного» ощущения через кисть, ладони, пальцы:

#### *Упражнения.*

- 2.1.1. Поочередное, одновременное, противоположное поднятие и опускание рук в разных направлениях и плоскостях;
- 2.1.2. Волнообразные движения кистью и руками в разных направлениях и плоскостях.

Для туловища: *упражнения.*

- 2.2.1. Стоя, наклоняться в поясе, с вытянутыми ненапряженными руками в стороны – вперед, выносить грудную клетку вперед и возвращать назад, округляя спину (как бы стараясь вначале охватить все пространство, а затем, сжимаясь внутрь, к центру, возвращаться назад, с подбородком к груди);
- 2.2.2. То же самое – из стойки на месте, с ногами врозь, в ходьбе, в полуприседе, стоя на коленях, сидя на пятках.

#### *Комплексные упражнения:*

- 2.3.1. Из положения группировки, отрывая толчком от пола колени, встать, а затем вынося вперед поочередно колени, бедра, таз, грудную клетку, голову, руки вверх, - перейти в вертикальное положение;
- 2.3.2. Добиваться вынесения вперед отдельных частей тела в медленном темпе, а затем с ускорением.
- 2.3.3. Для быстреего овладения этими упражнениями следует вначале добиться частичной координации отдельных частей тела, вращая в разные стороны колени, таз, грудную клетку, руки (как бы ощущая себя языком пламени);
- 2.3.4. «Волны» вперед, назад, в правую, в левую стороны – вынося поочередно «блоки» тела: голову, голову, плечи, грудную клетку, таз, бедра, колени, добиваясь как можно большей амплитуды в движении отдельных «блоков» и устойчивого равновесия.
- 2.3.5. Аналогично проделать «волны» лежа на спине – боковые, вперед, назад.

## **Специально – сценический раздел.**

## Тема №1. Пластичность.

- 1. Задачи:** совершенствование пластичности тела на основе навыков, полученных на первых этапах обучения.
- 2. Совершенствование практических занятий:**
  1. Пластические этюды с задачей в жанрово – стилевой интерпретации движения;
  2. Упражнения в замедленном движении с элементарным действенным сюжетом («плыть», «прыгать через палку», «играть в теннис» и т.д.);
  3. Парные упражнения с задачей диктовать пластику партнеру или отражать, повторять его движения;
  4. Выполнение заданий по размещению в пространстве в соответствии с музыкальным сопровождением (скорость, характер движения);
  5. Импровизация несложных пластических композиций на заданную тему – сольных, парных, групповых.

## Тема №2. Трюковая пластика.

Сценическая драка без оружия имеет целью создание иллюзии реальной драки, то есть приемы, движения, захваты должны быть правдоподобны, но безопасны. При тренировке боевых приемов без оружия учитываются зрительское восприятие, реакция партнера при схватке, скорость движений в боевой дистанции в осуществлении трюков, особенности сценической площадки. Основные требования при построении сценических драк – безопасность и пластическая выразительность движений, ракурсов (линия и форма, скульптурность).

### Содержание практических занятий:

1. Тренировка техники кулачной драки (бокса): боевая стойка;
2. Перемены боевой стойки и ее варианты с шагами вперед, назад, в стороны;
3. Прыжки;
4. Удары кулаком, вытянутой ладонью (ребром ладони) прямо, справа, слева, снизу (на месте, с шагами, с прыжками) – как правой, так и левой рукой;
5. Тренировка ударов с партнером: прямые удары в лицо, боковые удары вверх, вниз;
6. Удары снизу в челюсть, в солнечное сплетение, по голове;
7. Получение «удара» – обязательное требование синхронного совпадения удара с озвучиванием его партнером или нападающим (по договоренности);
8. Пощечина;
9. Тренировка ударов ногами: в живот, в челюсть, в бок, сзади;
10. Удары коленом в живот, в подбородок;
11. «Бить головой» – об стену, о стол;
12. Защиты от ударов: от себя «отбиванием», «заслоном», уклоном тела от удара, «нырком», «падением», отходом в сторону;
13. Захваты за руку, горло, шею;
14. Броски через плечо, спину, бедро, колено;
15. Приемы ложных движений для обмана противника;

16. тренировка кулачной драки с применением бытовых предметов: стола, стула, бутылки, стаканов, шляп, тряпок и т.д..
17. Фехтование.

### **Фехтование.**

Базовая техника фехтования на классической шпаге и элементарные примеры постановочных композиций

1. Техника безопасности при работе со шпагой детей среднего и старшего возраста.
2. Основные положения (дистанция, исходное положение, стойка, поражаемое пространство и т. д.).
3. Передвижения со шпагой.
4. Основные положения оружия.
5. Уколы и удары.
6. Защиты.

## **Третий и четвертый курсы.**

### **Тема №1. Манеры и этикет в различные исторические эпохи.**

1. **Задачи:** изучение особенностей бытовой и стилевой пластики в различные эпохи, внешнего поведения, диктуемого особенностями костюма, этикета и манер поведения.
2. **Содержание практических занятий:**
  - 2.1. Античная пластика;
  - 2.2. Общий поклон античной эпохи: поклон головой и корпусом при прямых ногах, сопровождаемый приветственным движением руки вверх или прикладыванием ее к сердцу;
  - 2.3. При работе над отрывком из античной пьесы необходимо обращение к литературе, описывающей быт и нравы античного мира (Древний Египет, Греция, Рим);
  - 2.4. Рыцарские поклоны в тяжелых доспехах в средневековье;
  - 2.5. Зависимость манер общения от эпохи и ее костюма;
  - 2.6. Манеры эпохи Ренессанса;
  - 2.7. Мужские поклоны, сопровождавшиеся опусканием на колено, осанка свободная, но с умеренной жестикомацией, руки почти всегда согнуты в локтях;
  - 2.8. Ритуальный и светские поклоны. Ритуальный поклон очень низкий – глубокое приседание с наклоном головы корпуса. Официальный поклон выполняется наклоном головы с небольшим приседанием. Общая осанка тела дамы – прямая, с низко опущенными плечами, типичное положение для рук – скрестив на животе;



- 2.9. Тренировка ношения плаща: надеть, сбросить, положить, действовать с ним – накрыть, закутаться, спрятаться; манипуляция «змейкой», «волной», «восьмеркой»;
- 2.10. Тренировка ношения и обращения с другими аксессуарами костюма: перчатками, шляпой;
- 2.11. Тренировка поклонов 17 века без аксессуаров, а затем с широкополой шляпой, шпагой, плащом;
- 2.12. Салонные поклоны конца 17 и начала 18 веков – рафинированность поклона почерпнута из менуэта, в котором все движения выполняются плавно, легко, грациозно;
- 2.13. Тренировка плавных шагов для женщин в платье с длинным шлейфом;
- 2.14. Упражнение с платком, веером, лорнетом.
- 2.15. Все движения нежные, мягкие, как у женщин, так и у мужчин, более тождественные танцевальным.

Тон, заданный эпохой французского короля Людовика 14. Продолжение его движений в эпоху рококо (при Людовике 15 и Людовике 16). Движения мужчин в поклоне идентичны движениям женщин. Жесты рук – от локтя до кистей.

Принадлежности гардероба: платок, пудреница, цветок, духи и т.д..

Тренировка мужских поклонов менуэтного типа с разной скоростью. При более быстром темпе – больше мелких движений рук. Голова всегда на одной линии с корпусом, а корпус чуть – чуть наклонен вперед.

Тренировка женских поклонов с приседанием (реверанс): выставленная вперед нога передвигается назад, описывая полукруг; носок ноги вытянутый, корпус прямой.

В 19 веке – освобождение всех поклонов от манерности.

Тренировка офицерского поклона (вошел в обычай в конце 18 века): отставив правую ногу вправо, подтянуть к ней левую ногу и щелкнуть каблуками при вытянутом теле, наклонив голову, подбородок к груди.

Тренировка штатского поклона: почтение проявляется наклоном головы вместе с корпусом вниз, прямые руки висят свободно, все выполняется без излишнего напряжения.

Тренировка ходьбы во фраке (руки близко к телу, не напряжены, но и не чрезмерно расслаблены).

Упражнения: «предложить руку даме», «идти под руку», «целовать руку».

Тренировка женских поклонов (бытовых и официальных): жестикация почти не допускается, руки параллельно или асимметрично лежат вдоль линии платья.

Тренировка ношения отдельных аксессуаров костюма: веер (открыть, закрыть, манипулировать плавно небольшими, широкими движениями от себя, согнутой и вытянутой рукой), стек (ходьба с ним, манипуляции, переброска, ловля); шляпа – котелок, цилиндр, канотье (снять, надеть, сбросить, поклониться вместе со снятием шляпы и т.д..)

Работа с канотье, цилиндром, широкополой шляпой, перчатками, шлейфом, кринолином и т.д..

#### **Тема №4. Музыкальные этюды, отрывки из драматургии.**

- 1. Задачи:** воспитание навыков создания пластической партитуры роли, умения самостоятельно находить выразительную пластику, необходимую для решения художественных задач.
- 2. Практический материал:**
  - 2.1. Подбирается из произведений западноевропейской и русской музыкальной классики, из опер, оперетт и мюзиклов современных композиторов, по выбору педагога и по предложению учащихся;
  - 2.2. При подборе учитываются творческие индивидуальности учащихся, возможные перспективы их творческой деятельности.

#### **Тема №5. Выполнение индивидуальных, групповых и массовых заданий по пройденному материалу.**

Тема подводит итог всему обучению и включает в себя композиции, составленные на материале подготовительно – тренировочного и специально – сценического разделов. Упражнения темы в их окончательном виде составляют основной материал экзамена в его первой части (вторую составляют музыкальные этюды и отрывки).

### **3 ступень – практическая.**

Эта ступень является для учащихся выпускной. Если раньше занятия по сценическому движению были, в основном, групповыми, то теперь педагог ведет индивидуальную работу с каждым учащимся. Данная работа направлена на подбор и подготовку материала для поступления в театральный институт, а также для создания пластических индивидуальных номеров.

Для проверки и закрепления приобретенных знаний и номеров учащимся необходимы выступления на концертах.

На 3-ей ступени педагог помогает учащимся, проявившим способности в сценическом движении, подготовить программу для концертов, давая самостоятельно придумывать и отрабатывать пластические номера.

В течение 3-ей ступени обучения педагоги по сценическому движению присутствуют на занятиях по мастерству актера, дают консультации по работе над пластикой в спектаклях.

#### **Используемая литература.**

1. Б.Голубовский «Пластика и искусство актера» – М., Искусство, 1980.
2. Л.Немеровский «Пластическая выразительность актера» – М., Искусство, 1976.
3. И.Кох «Основы сценического движения» - Л., Искусство, 1969.
4. А.В.Вербицкая, «Основы сценического движения», - Москва, 1975.
5. В.А.Гринер, «Ритм в искусстве актера», - Москва, 1966.

6. Г.В.Кристи, «Работа Станиславского в оперном театре», - Москва, 1983.
7. И.Г.Рутберг, «Движение и образ», - Москва, 1981.
8. Г.Я.Элькис, «О пластическом тренаже актера», - Киев, 1986.
9. Н.Карпов «Сценическое движение», - ГИТИС, М., 1998.