

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

**УТВЕРЖДЕНО:  
Председатель УМС  
ФМИ  
Ануфриева Н.И.**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
ОСНОВЫ АКТЕРСКОГО МАСТЕРСТВА**

<b>Направление подготовки:</b>	<b>53.03.03 Вокальное искусство</b>
<b>Профиль подготовки:</b>	<b>Академическое пение</b>
<b>Квалификация (степень) выпускника:</b>	<b>Концертно-камерный певец. Преподаватель</b>
<b>Форма обучения:</b>	<b>Очная, заочная</b>

## Оглавление

1. Введение.....	3
2. Формы самостоятельной работы обучающихся.....	4
3. Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся .....	6
3.1 Общие рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся .....	6
3.2 Методические рекомендации для студентов.....	7
по отдельным формам самостоятельной работы .....	7
4. Оценка самостоятельной работы .....	20

## 1. Введение

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

Основными признаками самостоятельной работы студентов принято считать:

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

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

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

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

Целями освоения дисциплины (модуля) «Тренинги актерского мастерства» являются создание у студентов знаний, умений и навыков для: -поддержания внешней формы и творческого психофизического состояния с целью подготовки под руководством режиссера роли в драматическом театре разных жанров, а также в кино- и телевизионных фильмах через развитие и совершенствование психофизического аппарата;

- проведения актерского тренинга в процессе преподавания основ актерского мастерства и смежных дисциплин в образовательных учреждениях высшего и среднего профессионального образования, а также в рамках образовательных программ повышения квалификации и переподготовки специалистов.

Цели данной дисциплины способствуют подготовке конкурентоспособных, высококвалифицированных и компетентных специалистов для сферы театра и кино, способных к самосовершенствованию и развитию в условиях непрерывно меняющейся духовной и информационной жизни общества; формируют гражданские, нравственные и профессиональные качества личности студентов.

Исходя из поставленных целей в процессе освоения дисциплины решаются следующие задачи:

- создание учебно-творческой атмосферы, стимулирующей изучение предметной области через совместную образовательную и научную деятельность студента и педагога;
- формирование культуры мышления и мотивации к выполнению профессиональной деятельности в конкретной предметной области;
- ориентацию студентов на постоянное саморазвитие и готовность к самостоятельному освоению знаний на протяжении всей профессиональной деятельности

#### **Формы самостоятельной работы:**

- Ознакомление и работа с ЭБС «Znanivm. Com».
- Подготовка к практическому занятию; упражнения тренинга
- Подготовка к презентации проведения практического занятия (реставрация упражнений, парная импровизация, групповая импровизация)
- Подготовка к проведению семинара-конференции,
- Подготовка к обсуждению презентаций студентов,
- Подготовка к тестированию
- Подготовка к индивидуальному собеседованию с преподавателем

Самостоятельная работа является обязательной для каждого студента

### **3. Рекомендации по организации самостоятельной работы 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 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 по дисциплине «Специфика работы актера в кино и на телевидении» организованы в виде практических занятий.

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

### **1 УПРАЖНЕНИЕ НА НАПРЯЖЕНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ**

Перед тем, как начать игру на сцене желательно размяться. Попробуйте такое упражнение: поднимите голову, посмотрите на свои руки. Теперь поднитесь на носочки. Сильно потянитесь, как будто вы должны забросить тяжелую сумку на верхнюю полку. Напрягите все тело. Сильно-сильно! Прoderжируйтесь в таком положении секунд 7-10, а затем расслабьтесь. Не так-то просто сразу расслабить тело, а вот после сильного напряжения это сделать легко. Все «расслабленные» садятся на стулья, а лидер должен проверить, насколько хорошо получилось. Он подходит к каждому поднимает у него руку (за пальцы), двигает ей в разные стороны (она должна быть очень послушной, если хоть немного напряжена и сопротивляется, то результат не достигнут), потом бросает ее. Лидер проверяет и ноги. Ногу нужно брать под коленкой. Если поднимать в этом суставе, то нога должна послушно сгибаться, ступня волочится по полу.

Повторите это упражнение 3-5 раз. Оно очень хорошо снимает скованность перед выходом на сцену. И вообще неплохо делать такое упражнение перед каждым занятием группы.

### **2 ГЛАДИМ ЖИВОТНОЕ**

Нужно изобразить, что вы гладите животное или берете его на руки. Здесь опять должны главным образом работать руки, ладони. Предлагаем «погладить» следующих животных: Хомячка (он выскальзывает у вас из рук, бежит по плечу и т.д.) , кошку, .....

### **3. ПОПУГАЙ В КЛЕТКЕ**

Нужно сделать следующее:

- Подойти к клетке (все предметы воображаемые, в том числе и попугай)
- Ощупать ее руками
- Взять и переставить на другое место
- Подразнить попугая
- Найти дверцу и открыть ее
- Насыпать зернышек в ладонь и покормить птицу
- Погладить попугая (после этого он вас должен укусить)
- Одернуть руку
- Закрыть побыстрее клетку
- Помахать угрожающе пальцем
- Переставить клетку в другое место

### **4 ДЕСЯТЬ МАСОК**

Предлагаю следующие маски, из которых вам нужно выбрать 10 самых, на ваш взгляд, общеупотребимых.

- 1 Страх
- 2 Злость
- 3 Любовь (влюбленность)
- 4 Радость
- 5 Смирение
- 6 Раскаяние, угрызение совести
- 7 Плач
- 8 Стеснение, смущение
- 9 Раздумье, размышление
- 10 Презрение
- 11 Равнодушие

12 Боль

13 Сонливость

14 Прощение (вы кого-то о чем-то просите)

Запомните, как выглядит ваше лицо в зеркале, когда вы изображаете эти маски. При игре на сцене, вы должны произвести в своей памяти все маски правильно, выразительно.

Изобразите их при игре так, как изображали перед зеркалом. Потом уже вы будете делать это произвольно.