

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования
«Воронежский государственный институт искусств»

Кафедра мастерства актера

УТВЕРЖДЕН

На заседании кафедры

«28» июня 2023 года Протокол № 6

Заведующий кафедрой мастерства актера

И.Б. Сисикина

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
Б1.О.20 «МАСТЕРСТВО АКТЕРА»

Специальность: 52.05.01 Актерское искусство

Специализация: «Артист драматического театра и кино»

Воронеж
2023

КОНТРОЛИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ

В результате изучения дисциплины формируются следующие компетенции:

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОПК-2	Способен руководить и осуществлять творческую деятельность в области культуры и искусства
ПКО-1	Способен создавать художественные образы актерскими средствами, общаться со зрительской аудиторией в условиях сценического представления, концерта, а также исполнять роль перед кино- (теле-) камерой на съемочной площадке (в соответствии со специализацией)
ПКО-2	Способен работать в творческом коллективе в рамках единого художественного замысла
ПКО-3	Владеет сценической речью, способен использовать все возможности речи при создании и исполнении роли
ПК-1	Способен поддерживать свою внешнюю форму и необходимое для творчества психофизическое состояние

В результате изучения дисциплины формируются следующие компетенции и индикаторы достижения профессиональных компетенций

Задача ПД	Код и наименование профессиональный компетенции выпускника	индикаторы достижения профессиональных компетенции (знает, умеет)
Общепрофессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения		
Творческая деятельность	ОПК-2. Способен руководить и осуществлять творческую деятельность в области культуры и искусства	<p>ОПК-2.1. знает теоретические основы и методические принципы актерского искусства</p> <p>ОПК-2.2. знает основы психологии художественного творчества</p> <p>ОПК-2.3. умеет использовать теоретические знания в практической деятельности</p> <p>ОПК-2.4. умеет осуществлять творческую деятельность в сфере искусства</p> <p>ОПК-2.5. умеет руководить творческой деятельностью в сфере искусства</p> <p>ОПК-2.6. владеет различными актерскими техниками</p>

		ОПК-2.7. владеет методами организации творческого процесса
Тип задач профессиональной деятельности: творческо-исполнительский		
Подготовка под руководством режиссера и исполнение роли в спектаклях разных жанров, концертных программах, а также в кино- и телевизионных фильмах; владение навыками самостоятельных занятий актерским тренингом	ПКО-1. Способен создавать художественные образы актерскими средствами, общаться со зрительской аудиторией в условиях сценического представления, концерта, а также исполнять роль перед кино- (теле-) камерой на съемочной площадке (в соответствии со специализацией)	<p>ПКО-1.1. знает теоретические и методические основы актерского мастерства в соответствии со специализацией</p> <p>ПКО-1.2. знает способы взаимодействия со зрителем</p> <p>ПКО-1.3. знает способы устранения зажимов и напряжения в процессе работы</p> <p>ПКО-1.4. знает реальные условия художественно-производственного процесса в театре, кино, на телевидении, эстраде (в соответствии со специализацией)</p> <p>ПКО-1.5. умеет создавать художественные образы актерскими средствами на основе замысла постановщиков Анализ отечественного и зарубежного опыта</p> <p>ПКО-1.6. умеет проводить подготовительную работу над ролью: актерский анализ пьесы и роли, изучение контекстных материалов, формирование замысла</p> <p>ПКО-1.7. умеет общаться со зрительской аудиторией</p> <p>ПКО-1.8. умеет проявлять творческую инициативу во время работы над ролью</p> <p>ПКО-1.9. умеет самостоятельно проводить работу над ролью</p> <p>ПКО-1.10. владеет теорией и практикой актерского анализа и сценического воплощения роли</p> <p>ПКО-1.11. владеет навыками импровизации в процессе работы над ролью</p>

	<p>ПКО-2. Способен работать в творческом коллективе в рамках единого художественного замысла</p>	<p>ПКО-2.1. знать этические нормы коллективной творческой работы</p> <p>ПКО-2.2. знать роль различных специалистов, участвующих в создании спектакля</p> <p>ПКО-2.3. знать основы психологии художественного творчества</p> <p>ПКО-2.4. уметь работать над ролью в сотрудничестве с режиссером, в тесном партнерстве с другими исполнителями ролей</p> <p>ПКО-2.5. уметь аргументированно выражать свои взгляды в процессе работы над ролью, конструктивно участвовать в творческой дискуссии</p> <p>ПКО-2.6. уметь устанавливать конструктивные творческие и деловые контакты со всеми специалистами, участвующими в постановке</p> <p>ПКО-2.7. уметь адаптироваться к непривычным художественным и техническим условиям постановки, к особенностям творческого стиля режиссера и других участников постановочной группы</p> <p>ПКО-2.8. владеть теорией и методикой работы над ролью в условиях коллективного творческого процесса</p> <p>ПКО-2.9. владеть теорией и практикой сценического и делового общения</p>
Тип задач профессиональной деятельности: творческо-исполнительский		
	<p>ПК-1. Способен поддерживать свою внешнюю форму и необходимое для творчества психофизическое состояние</p>	<p>ПК-1.1. знает возможности и проблемы своего телесного аппарата</p> <p>ПК-1.2. знает основы психологии творчества</p> <p>ПК-1.3. знает основы пластического и психофизического тренинга</p> <p>ПК-1.4. умеет управлять своим состоянием с помощью психофизического тренинга</p> <p>ПК-1.5. умеет поддерживать свою внешнюю форму с помощью пластического тренинга</p> <p>ПК-1.6. владеет навыками пластического и психофизического тренинга</p>

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Раздел 1 (темы) Театральное искусство и его назначение. Специфика театрального искусства	ОПК-2, ПКО-1, ПКО-2, ПК-1	Контрольный урок. Показать упражнение на память физических действий
2.	Сценическое внимание		
3.	Мускульная свобода		
4.	Творческое оправдание, фантазия		
5.	Предлагаемые обстоятельства и их оценка. Ритм и темп		
6.	Память физических действий		
7.	Сценическое отношение и оценка факта		
8.	Промежуточная аттестация (экзамен) I семестр	ОПК-2, ПКО-1, ПКО-2, ПК-1	Показать этюд на оценку факта
9.	Раздел 2 (темы) Сценическая задача.	ОПК-2, ПКО-1, ПКО-2, ПК-1	Контрольный урок. Показать этюд «Общение в условиях органического молчания»
10.	Сценическое действие и сценическое чувство		
11.	Сценическое общение		
12.	Текст и подтекст на сцене		
13.	Промежуточная аттестация (экзамен) II семестр	ОПК-2, ПКО-1, ПКО-2, ПК-1	Показать этюд с импровизированным текстом

14.	Раздел 3 (второй год обучения) Работа над элементами сценического образа. Актерская наблюдательность	ОПК-2, ПКО-1, ПКО-2, ПК-1	Контрольный урок Показ наблюдений
15.	Работа над сюжетными этюдами и несложной ролью на литературной основе	ОПК-2, ПКО-1, ПКО-2, ПК-1	Контрольный урок Исполнение этюда на литературной основе
16.	Работа над ролью из пьесы. Идеино-художественный анализ пьесы и роли		
17.	Театральный анализ пьесы		
18.	Сценический образ		
19.	Репетиционный процесс		
20.	Промежуточная аттестация (экзамен) III и IV семестр	ОПК-2, ПКО-1, ПКО-2, ПК-1	Показать роль в отрывке из пьесы современного и классического репертуара
21.	Раздел 4 (третий год обучения) Выразительность актерской игры и законы ансамбля	ОПК-2, ПКО-1, ПКО-2, ПК-1	Контрольный урок Показ вводов
22.	Специфика зрительского восприятия		
23.	Сценическая выразительность		
24.	Жест и мимика		
25.	Мизансценирование		
26.	Промежуточная аттестация (экзамен) V и VI семестр	ОПК-2, ПКО-1, ПКО-2, ПК-1	Показ актов из выбранных для работы пьес
27.	Раздел 5 (четвертый год обучения) Русская или западно-европейская классическая пьеса	ОПК-2, ПКО-1, ПКО-2, ПК-1	

28.	Зарубежная пьеса XX века		
29.	Лучшие пьесы современной отечественной драматургии		
30.	Промежуточная и итоговая аттестация (экзамен; ИГА) VII, VIII семестры	ОПК-2, ПКО-1, ПКО-2, ПК-1	Показ дипломных спектаклей. Показ спектаклей государственной аттестационной комиссии

**Формы, уровни и критерии оценивания результатов обучения по дисциплине
«Мастерство актера»**

Форма оценивания	Уровни оценивания*	Критерии оценивания
Практические работы	Не аттестован (« неудовлетворительно »)	выставляется тому, кто не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет сценические задания.
	Низкий (« удовлетворительно »)	выставляется тому, кто имеет знания только основного программного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности в выполнении сценических заданий, плохо общается с партнерами, не обретает органики в выполнении действенных задач, испытывает затруднения в процессе сценического перевоплощения.
	Средний (« хорошо »)	выставляется тому, кто твердо знает программный материал, в выполнении актерских задач не допускает существенных неточностей, не затрудняется при взаимодействии с партнерами, логично, последовательно и продуктивно действует на сцене, владеет необходимыми навыками и приемами сценического перевоплощения.
	Высокий (« отлично »)	выставляется тому, кто глубоко и прочно усвоил программный материал, свободно справляется с актерскими задачами, четко понимает и последовательно выполняет сквозное действие роли, выстраивает органическое общение с партнерами, исчерпывающе существует в предлагаемых обстоятельствах пьесы (отрывка), стремится к перевоплощению в образ, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

ОПК-2. Способен руководить и осуществлять творческую деятельность в области культуры и искусства

Вопросы:

1. Основные особенности сценического искусства

Ответ: сценическое искусство – коллективное, синтетическое. Задача воспитания актера в духе коллективизма вытекает из самой природы театрального искусства. Театр – синтез многих искусств, вступающих во взаимодействие друг с другом (литература, живопись, музыка, вокальное искусство, искусство танца).

2. Назовите: какое из искусств принадлежит только театру?

- музыкальное искусство
- литература
- живопись
- искусство актера

3. Что является материалом актерского искусства?

- слово
- мизансцена
- пластика
- действие

4. Что является главным возбудителем сценических переживаний актера?

- мысль
- воображение
- чувство
- действие

5. Что является спецификой и основным материалом актерского искусства?

Ответ: актер – одновременно творец и инструмент своего искусства, а осуществляемые им человеческие действия служат ему материалом для создания образа.

6. Кто является автором системы воспитания актера?

- Вс.Мейерхольд
- К.Станиславский
- М.Чехов
- Вл.Немерович-Данченко

7. Что является основным материалом режиссерского искусства?

Ответ: Актер как творец – вот настоящий материал актерского искусства. Творческое взаимодействие между режиссером и актером является основой режиссерского метода в современном искусстве.

8. В чем состоит отличие взаимодействия между зрителем и актером от других видов искусств?

- прямое
- опосредованное

9. Каким образом актер вызывает в себе нужные сценические эмоции?

- эмоциональная память
- действие

Действие – капкан для чувства

10. Что является главным принципом системы К.Станиславского?

- демократизм
- народность
- жизненная правда
- условность

11. Что является вторым важнейшим принципом школы К.С.Станиславского?

- идея
- сверхзадача

12. В чем состоят методические работы над ролью по К.С.Станиславскому?

Ответ: разбудить естественную человеческую природу актера для органического творчества в соответствии со сверхзадачей?

ПКО-1. Способен создавать художественные образы актерскими средствами, общаться со зрительской аудиторией в условиях сценического представления, концерта, а также исполнять роль перед кино- (теле-) камерой на съемочной площадке (в соответствии со специализацией)

1. Что такое принцип перевоплощения?

Ответ: Стань другим – оставаясь самим собой. Принцип перевоплощения – один из краеугольных камней системы К.С.Станиславского. Система требует создания образа через перевоплощение и характерность, формула «Стать другим, оставаясь самим собой» выражает диалектику творчества актера – творца (практически можно посмотреть кусочек роли).

2. Что такое правильное сценическое самочувствие?

Ответ: когда:

- налажено точное внимание
- когда существует свобода мышц
- когда фантазия оправдана.

3. Что такое сценическая задача?

Ответ: Сценическая задача – это ряд действий образа, направленный к одной определенной цели.

В сценической задаче три элемента:

- действие
- хотение
- приспособление
- Что я делаю
- Для чего я делаю
- Как я делаю

Действие и хотение – это условие задачи

Приспособление – это решение сценической задачи, это форма выполнения данного действия, это его внешнее выражение.

Проверка: выполнить упражнение с разной целевой установкой:

– действие – открываю дверь

хотение – чтобы просквозило комнату

– действие – открываю дверь

хотение – чтобы слышать разговор в коридоре

– действие – открываю дверь

хотение – чтобы спастись

4. Что такое сценическое действие? Приведите примеры глаголов действия.

Ответ:

– просить	– требовать	– страдать
– гневаться	– искать	– ненавидеть

Действие – это волевой акт, направленный к определенной цели.

5. Что определяет выбор приспособлений, которые рождаются в процессе действия?

Ответ: хотения (ради чего?) и предлагаемые обстоятельства (проверяется выполнением на площадке этюда),

например:

ищу, чтобы:

а) поесть	б) спрятаться	в) избить
-----------	---------------	-----------

прячусь, чтобы:

а) обрадовать	б) разыграть	в) удивить
---------------	--------------	------------

6. Что такое оценка факта и смена ритмов?

Ответ: оценить факт – это значит установить к нему определенное отношение. Если столкнулся с фактом, тут же появляется другой, иной ритм поведения. Фактом является то, что меняет цель действия на сцене.

Практически: показать этюды: «Потерял паспорт», «Наиёл кошелёк».

7. Что такое сценическое общение?

Ответ: Сценическое общение – это внутреннее взаимодействие и взаимозависимость одного партнера от другого (их приспособлений при выполнении своих сценических задач), устанавливается такая связь, которая при малейшем изменении поведения одного тот час влечёт за собой изменение в поведении другого. Причём оба находятся и под воздействием, и сами воздействуют на другого.

Пример: выполнить этюд на органическое молчание: «Ссора» или «Любовь».

8. Какие необходимые упражнения создают такие условия, при которых легче всего возникает творческое состояние?

Ответ: а) упражнения на внимание

- б) упражнения на свободу мышц
- в) упражнения на воображение и фантазии
- г) упражнения на возникновение чувств.

9. Чем сценическое упражнение отличается от этюда?

Ответ: упражнение отличается от этюда наличием в этюде события или действенного факта, который поворачивает действие актера в этюде и меняет его задачу («что я делаю», «для чего я делаю»). В упражнении такого факта нет.

10. Что такое сценическая вера?

Ответ: сценическая вера – это серьезное отношение к сценической неправде, как к жизненной правде.

11. Как найти в себе серьезное отношение к сценической неправде, как к правде?

Ответ: для этого надо все эти отношения оправдать пр помощи творческой фантазии.

ПКО-2. Способен работать в творческом коллективе в рамках единого художественного замысла

1. Перечислите этапы внутренней техники актерского искусства, определяющей в своей совокупности творческое состояние актера.

Ответ:

- точный объект внимания
- мускульная свобода
- творческая фантазия
- оправдание и, наконец, как результат всего этого
- сценическая вера.

Практически выполнить: упражнение на перемену отношения к вещам: «это не шапка, а котенок» или «это не верёвка, а змея».

2. Что значит выражение К.С.Станиславского «Вижу то, что есть – отношусь как задано»

Ответ: воспринимать сценическую обстановку надо такой, какая она есть, но относиться к ней нужно так, как задано по роли, по заданию. Если, например, по заданию надо слушать что-то веселое, или, наоборот, что-то неприятное в соседней комнате, то мы должны действительно, по-настоящему, слышать те настоящие шумы, которые в данный момент звучат за кулисами, но ко всему, что мы услышим, мы должны отнестись как к веселому или грустному,

словом так, как нам надо по заданию. То же самое касается и других органов чувств: зрения, вкуса, осязания.

3. Когда можно сказать, что общение в этюде или сценическом отрывке из пьесы нарушено?

Ответ: – когда актер не интересуется, принял ли партнер посылаемую ему мысль;
– когда он сам не воспринимает ответной мысли партнера.

4. Что значит воспринять ответную мысль?

Это значит оценить, т.е. найти своё отношение к воспринятому. Нет оценки, значит нет и смены ритма.

5. Схема нормального правильного общения на сцене.

Ответ: *общение протекает нормально только тогда, когда действуют все основные первичные элементы внутренней актерской техники (внимание, мускульная свобода, оправдание, оценка, чувство правды).*

Тогда процесс общения идёт по схеме:

- посылаю мысль
- слежу за восприятием партнера
- воспринимаю ответную мысль партнера
- оцениваю её
- посылаю в ответ новую мысль.

6. В чем состоит домашняя работа над ролью?

- заучивание дома слов
- работа перед зеркалом
- фантазирование о роли
- вскрытие текста.

7. Что такое наблюдение как раздел школы актерского мастерства

Ответ: *такое свойство как наблюдательность, при прохождении разделов работы над образом является особо необходимым. Наблюдая внешние проявления человеческого поведения (жесты, походка, речь, смех, плач, манеру держать себя, носить костюм), надо пытаться как он заглянуть внутрь человека, уяснить себе внутренние причины того или иного поведения, определить характер человека, особенности, отличающие его от других людей. Это достигается путём непрерывных наблюдений и обобщающих выводов.*

8. В чём главная особенность, отличающая актерскую наблюдательность от наблюдательности художников других видов творчества?

Ответ: *специфика актерской наблюдательности заключается в том, что актер наблюдает как бы «через себя». Все разделы наблюдений над людьми он*

старается тут же примерить к себе, «через себя» и показать результат своих наблюдений (взгляд, жест и т.д.). При этом он должен стараться понять то внутреннее состояние, которое породило подмеченную черту поведения.

Практически: можно показать наблюдения.

9. Как освободиться от зажима на сцене?

Ответ: первый и самый верный способ освободиться от зажима – это увлечь своё внимание каким-либо объектом, исключая собственную личность.

10. Сформулировать второй закон внутренней техники актера.

Ответ: актер, находящийся на сцене, расходует энергии столько, сколько требует играемый им образ, не больше и не меньше.

11. Как формируется первый закон внутренней техники актера?

Ответ: объектом внимания актера на сцене является то, что составляет объект внимания играемого им образа. Упражнения по этому разделу преследует задачи:

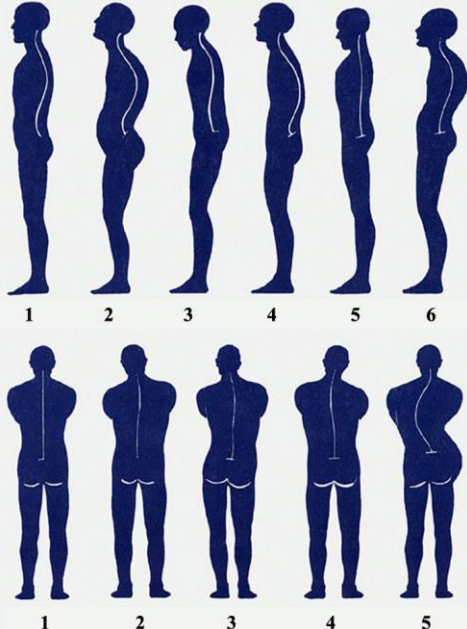
- приучить актера не думать о зрительном зале*
- развить чувство естественной пластичности*
- уметь приводить своё тело в любое состояние, от нуля (спящий, пьяный, больной) до предельного напряжения (движение условно тяжелых предметов, условная борьба и т.д.).*

ПК-1. Способен поддерживать свою внешнюю форму и необходимое для творчества психофизическое состояние

ВОПРОС	ОТВЕТ
1. Что называется вниманием? Дать общее понятие о внимании	Внимание – это свойство психики, особая сторона всех психических процессов (восприятия, мышления, воспоминания и т.д.). Вниманием называется избирательная направленность сознания на определённый объект. В результате направленности сознания объект сознаётся ясно и отчётливо, тогда как все другие раздражители, действующие в тоже время, переживаются более или менее смутно и неотчётливо.

2. Объекты внимания. Внешнее и внутреннее внимание	Объектом внимания может быть любой предмет или явление внешнего мира, наши собственные действия, наши представления и мысли. В зависимости от характера объекта следует различать внимание внешнее и внутреннее. Внешнее внимание (сенсорно-перцептивное) — обращено на объекты внешнего мира. Необходимое условие познания и преобразования внешнего мира. Объектами внешнего внимания могут быть окружающие нас звуки и предметы, как одушевлённые так и неодушевлённые. В зависимости от того, при помощи каких органов чувств осуществляется внешнее внимание, оно может быть зрительным, слуховым, осязательным, обонятельным и вкусовым. Внутреннее внимание (интеллектуальное) — обращено на объекты субъективного мира человека. Необходимое условие самопознания и самовоспитания, моторное внимание. Объектами внутреннего внимания являются ощущения, которые порождаются раздражителями, находящимися внутри организма (голод, жажда, болевые ощущения), а так же мысли и чувства человека, образы, создаваемые силой воображения или фантазии.
3. Что такое сценическое внимание?	Сценическое внимание – внимание в условиях сцены. Элемент творческого состояния актёра. Это основа внутренней техники актёра, главное условие правильного внутреннего сценического самочувствия.
4. Что такое творческое внимание?	Творческое внимание - это внимание, при котором актёр при помощи своей фантазии делает заданный ему объект необходимым для себя, нужным, важным, интересным. Артист должен стремиться к тому, чтобы его сценическое внимание всегда было творческим.
Виды внимания. Чем произвольное внимание отличается от непроизвольного?	Непроизвольное внимание (пассивное) – вид внимания, при котором отсутствует сознательный выбор направления и регуляции. Оно устанавливается и поддерживается независимо от сознательного намерения человека и без всяких усилий с его стороны. Произвольное внимание – отличается тем, что человек ставит себе сознательную цель направить внимание на определённый объект и для осуществления этой цели применяет, когда это нужно, определённые усилия и старания. Возникает необходимость умения произвольно сосредоточить своё внимание к тому, что в данный момент не привлекает к себе.
6. Что такое восприятие? Каковы физиологические основы восприятия?	Восприятием называется психический процесс отражения предметов или явлений действительности, действующих в данный момент на наши органы чувств. Так как восприятие всегда включает в себя ощущения, получаемые из органов чувств, то и физиологические процессы, лежащие в основе восприятия, включают в себя процессы возбуждения, начинающиеся в органах чувств под воздействием предметов внешнего мира, и

	<p>передающихся по центрально-стремительным нервам в кору головного мозга. В зависимости от того, каким анализатором осуществляется отражение предметов и явлений мира или какой анализатор является при этом ведущим, восприятия разделяются на зрительные, слуховые, двигательные, кожные, вкусовые и обонятельные.</p>
<p>7. Что такое органы чувств? Перечислите органы чувств человека</p>	<p>Органы чувств – это анатомические образования, которые воспринимают внешние раздражения (звук, свет, запах, вкус и др.), трансформируют их в нервный импульс и передают его в головной мозг.</p> <p>Всего у человека 5 органов чувств:</p> <p>1 – Орган зрения (глаза) – один из главных органов чувств, благодаря которому человек видит, играет значительную роль в процессе восприятия окружающей среды</p> <p>2 – Орган слуха и равновесия (уши) - благодаря которому человек слышит, воспринимает колебания звуковых волн и определяет ориентировку положения тела в пространстве, чувство равновесия и положения тела, ощущение веса и ускорения</p> <p>3 – Орган вкуса (язык), с помощью которого человек получает вкусовые ощущения</p> <p>4 - Орган обоняния (нос) – предназначен для распознавания запахов, определения газообразных пахучих веществ, которые содержатся в воздухе. Вместе со вкусом обоняние участвует в рефлекторном возбуждении пищеварительных желёз</p> <p>5 – Орган осязания (кожа) – для разных видов кожной чувствительности: тактильной, болевой и температурной.</p>
<p>8. Перечислите этапы воспитания сценического внимания. На практике выполните упражнения, которые вы используете для самостоятельной работы над собой</p>	<p>Процесс воспитания сценического внимания (воспитание жизненного внимания в условиях сцены):</p> <p>1 этап - способность концентрировать своё внимание на определённом произвольно выбранном объекте;</p> <p>2 этап - умение длительно удерживать внимание на этом объекте, сообщая процессу активный характер путём присоединения к внешнему вниманию внимания внутреннего;</p> <p>3 этап - превращать произвольное активное внимание в высшую форму сосредоточенности, т.е. в непроизвольное внимание, в увлечение объектом</p> <p>4 этап - способность быстро и свободно переключать свою активную сосредоточенность (произвольное внимание) с одного объекта на другой, расширяя или суживая круг внимания</p> <p>5 этап – включение фантазии (мысленное приписывание объекту свойств и качеств, которыми он сам по себе не обладает) в процесс активного сосредоточения, повышение интереса к объекту</p>

	<p>Упражнения строятся на основе деятельности органов чувств: зрения, слуха, осязания, обоняния, вкуса по принципу от простого к сложному.</p> <p>Пример упражнения:</p> <p>Зрительное внимание – рассмотрите улицу в окне</p> <p>Слуховое внимание – послушайте звуки в аудитории</p> <p>Осязательное внимание – прикоснитесь к стене</p> <p>Обонятельное внимание – определите запах, чем пахнет книга?</p> <p>Зрительное внимание – рассмотрите свою ладонь</p> <p>Внутреннее внимание – тема – грибы</p> <p>Слуховое внимание – послушайте звуки за дверью</p> <p>Вкус – вспомните вкус утреннего напитка</p>
<p>9. Что такое правильная осанка? Отметьте на рисунке осанку, которую вы считаете правильной</p> 	<p>Осанка – под осанкой понимают манеру, с которой человек привык держать своё тело. Правильная осанка - человек без особого напряжения, свободно держит прямо голову и корпус, плечи его расположены на одном уровне и без особого напряжения слегка опущены и отведены назад, грудная клетка умеренно поднята, живот слегка подтянут, положение сохраняется и во время сидения, ходьбы, работы</p> <p>Ответ (рисунок): 1/1</p>
<p>10. Что такое мускульная свобода? Назовите основное условие пластичности человеческого тела</p>	<p>Мускульная свобода – это такое состояние организма, при котором на каждое движение и на каждое положение тела в пространстве затрачивается столько мускульной энергии, сколько это движение или положение тела требуют, - не больше и не меньше. Способность целесообразно распределить мускульную энергию - основное условие пластичности человеческого тела.</p>
<p>11. Назовите два признака, характерных свободному телу в сценическом пространстве</p>	<p>Первый признак мышечной свободы - «собранность». Собранность всего тела, связана с ощущением его потенциальной силы. Отсутствие вялости, мобилизация всего тела и внутренняя готовность к действию</p> <p>Второй признак мышечной свободы - «покой». Отсутствие «зажима», тело находится в состоянии покоя, поэтому оно открыто к органическому и естественному</p>

	восприятию
12. Последовательно опишите процесс освобождения от излишнего мускульного напряжения	<p>Процесс освобождения от излишнего мускульного напряжения проходит в последовательном порядке:</p> <p>1 – Сознательное волевое усилие, направленное на освобождение мускулов от излишнего напряжения</p> <p>2 – Сознательное волевое усилие, направленное на овладение заданным объектом внимания</p> <p>3 – Превращение произвольного внимания в непроизвольное, в увлечение (высшая форма активной сосредоточенности), и возникновение чувства внутренней свободы</p> <p>4 – Ощущение полной физической свободы (непроизвольное исчезновение остатка мускульной несвободы как во внешних, так и во внутренних органах)</p>
13. Перечислите этапы приведения своего тела и психики в рабочее состояние на практике, продемонстрировав технику исполнения в упражнении «Я ГОТОВ(А)»	<p>Правильное рабочее положение: вес тела на двух ногах, осанка, тело свободно, внутренняя собранность и готовность к действию.</p> <p>Техника выполнения упражнения:</p> <p>Этап 1 – Проверка осанки Стать прямо. Ноги на ширине плеч. Распределить удобно всю стопу на полу, ощутить как ступни ног держат вес тела. Представить себе, что вас подвесили за макушку, как куклу за нитку: шея вытянулась, плечи опущены вниз, руки свободны, свободны ноги, они держат вас, только чтобы не упасть.</p> <p>Этап 2 – Освобождение мышц Держать 5 секунд максимальное напряжение тела в положении стоя и с выдохом сбросить расслабленную верхнюю часть корпуса вниз. Висим «на копчике», колени согнуты. Держим равновесие и проверяем свободу шеи, челюсти, рук и тд.</p> <p>Этап 3 – Выстраивание позвоночника и переключение внимания Медленно выстроить позвоночник. Поднять тело от нижнего позвонка к верхнему, ощущая дугу позвоночника. Голова приходит на вершину позвоночника последней. В этот момент мысленно говорим себе «я готов(а)» и переключаем внимание на аудиторию (средний круг внимания).</p>

<p>14. Перечислите три практических способа снятия лишнего напряжения с тела и приведите примеры упражнений, которые вы знаете и используете в своей индивидуальной практике</p>	<p>Три способа снятия лишнего напряжения с тела:</p> <p>1 способ - «Потягивания». Безопасный способ снятия лишнего напряжения в теле, осуществляется в за счёт свободных и мягких движений. В результате упражнений снимается лишнее напряжение, развивается пластичность и гибкость, приобретается навык целесообразно распределять мускульную энергию</p> <p>2 способ - «Тряска». Активная подвижность всех или определённых частей тела в расслабленном состоянии. В результате упражнений происходит быстрый способ снятия лишнего напряжения, а так же выявление зажимов в теле</p> <p>3 способ - «Напряжение – ослабление». Чередование моментов напряжения и ослабления различных групп мышц. Во время выполнения упражнения следить чтобы как напряжение, так и ослабление было максимальным. В результате у учащихся формируется привычка фиксировать внимание на определённой группе мышц и распознавать напряжённое и свободное состояние каждого органа</p>
<p>15. Что такое память? Что называют законом ассоциации?</p>	<p>Памятью называется запоминание, сохранение и последующее воспроизведение или узнавание того, что мы раньше воспринимали, переживали или делали. Если какие-нибудь объекты воспринимаются, представляются или мыслятся одновременно или непосредственно друг за другом, то между ними образуется связь и впоследствии восприятие или представление одного из них может вызвать в сознании и другие. Такая закономерность называется законом ассоциаций.</p>
<p>16. Память ощущений. Приведите примеры упражнений</p>	<p>Одним из основных проявлений памяти является воспроизведение образов. Представлениями называются образы предметов и явлений, которых мы в данный момент не воспринимаем с помощью органов чувств. Представление является воспроизведением прошлого восприятия и относится к области памяти ощущений. Представления возникают благодаря оживлению ранее образованных временных связей, которые могут вызываться по механизму ассоциаций. Представления разделяются на виды, соответствующие видам ощущений. Иметь зрительное или слуховое представление предмета – это значит внутренне, мысленно «видеть» его образ или мысленно «слышать» звук (лай собаки, звук скрипки, тормозящего автомобиля, голос знакомого человека и т.д.). Обонятельные представления – вспомнить, мысленно воссоздать в памяти запах сена, домашних пирогов, бензина и т.д. Осязательные – вспомнить телесные ощущения от прикосновения к стеклу, бархату и т.д. Представить себе, что вы держите в руках котёнка. Вкусовые представления – вспомнить вкус клубники, вкус кислого яблока, вкус</p>

	<p>сладкого чая с лимоном и т.д.</p> <p>Примеры упражнений:</p> <p>Упражнение «Привязанная ассоциация»</p> <p>Слово-образ: ягоды (Что это за ягоды? Мысленно начните собирать ягоды, вспомните ощущения от разных по величине и спелости ягод, сок, текущий по пальцам, вкус ягод, запах, липкие пальцы и т.д. Затем начните чистить ягоды; отделите от хороших ягод испорченные и т.д.)</p> <p>Внимание сосредотачивается только в том случае, если вы сможете производить разнообразные мысленные действия на внутреннем экране, не разрушая заданный образ.</p> <p>Упражнение «Мышечная память»</p> <p>Подержите на ладони несуществующий предмет: камень, гвоздик, ягодка и т.д. Вспомните тактильные ощущения. Выполните ряд движений для поиска точных и правдивых ощущений: перекатите камешек на ладони, перебросьте его с одной ладони на ладонь и т.д. Выполняйте эти пробные движения до тех пор пока ладонь не вспомнит вес камня, его особенности конфигурации и т.д. Акцент внимания на поиске правды ощущений. В этом случае возникает игра-импровизация и подключаются жизненные ассоциации исполнителя.</p>
<p>17. Общее понятие о воображении. Что такое творческое воображение актёра?</p>	<p>Воображение – это создание новых образов на основе материала прошлых восприятий. Все представления воображения строятся из материала, полученного в прошлых восприятиях и сохранённого в памяти.</p> <p>Деятельность воображения всегда является переработкой тех данных, которые доставляются ощущениями и восприятиями.</p> <p>Творческое воображение – это самостоятельное создание новых образов, включённое в процесс творческой деятельности, дающей в результате оригинальные и ценные продукты. В искусстве создание образов является целью творчества. Творческое воображение актёра включает в себя представления всех пяти органов чувств, однако доминируют те, которые связаны с выполнением психофизических действий. И если актёр в воображении воспроизводит какое-либо действие, то он приводит в деятельное состояние мышечную память.</p>