

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ»**

**УТВЕРЖДЕНО  
Председатель УМС  
факультета государственной  
культурной политики  
А.Ю. Единак**

**Методические рекомендации  
СЦЕНИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ И ПЛАСТИКА**

**Название и код направления подготовки**

39.03.03 Организация работы с молодежью

**Профиль подготовки** Управление креативными проектами в сфере  
молодежной политики

**Уровень квалификации** бакалавр

**Форма обучения** очная

*(РПД адаптирована для лиц  
с ограниченными возможностями  
здоровья и инвалидов)*

**1. Цель и задачи курса.**

### **Цель курса:**

Формирование творческого сознания посредством развития сенсорных, и моторных качеств, развитие «телесного сознания» и воспитания «пластической культуры».

### **Задачи:**

- воспитание пластической культуры и гармонизация психо – моторных функций психо – физического аппарата;
- формирование «исполнительского контроля» - главного инструмента творческого мышления;
- развитие пластического мышления посредством активизации эмоциональной и логической памяти;
- интеграция пластической оснащенности и пластической выразительности.

### **В результате освоения дисциплины «Сценическое движение и пластика»**

#### **Знать:**

- исторические тенденции и методологические традиции становления и развития сценической пластики и танца;
- методики имажитивного творчества в пантомиме и хореографии, специфику их реализации в технологии постановки культурно – досуговых программ.

#### **Уметь:**

- моделировать художественный образ сценического пластического действия в структуре композиции культурно – досуговой программы.

#### **Владеть:**

- понятийно – категориальным аппаратом дисциплины «Основы сценического движения, пластики и танца»;
- практическими методами и техниками создания пластического художественного образа выразительными средствами пантомимы и хореографии.

В каждом человеке биологически закреплена особенность к осуществлению пластического целостного движения. Для достижения цели необходимо учитывать основные признаки, определяющие значимость анатомо – морфологических и психологических факторов в развитии пластической культуры.

Роль генетической обусловленности в формировании «телесного сознания»:

- анатомическое строение (внешний вид), морфологическая структура тела определены генотипом;
- морфология ткани не является константной характеристикой, а изменяется в процессе развития пластической культуры;
- состояние тела и психомоторных функций определяется уровнем сознания, соединяющего воедино телесную, эмоциональную, когнитивную функции и духовную сферу;
- форма тела, пластика тела выступают как функция психической сущности – зеркало духовного мира. Этот духовный мир представляет скрытые резервы, приводя их в движение, мы запускаем механизм творчества

Профессиональный уровень студента определяется уровнем пластической культуры и степенью его духовной зрелости.

### **Темы практических занятий**

**1. Телесная разминка и включение в сценическое состояние.**

Подтемы: осознание суставной подвижности и мышечного тонуса; связь дыхания и движения в разогреве; переход от бытового состояния к сценическому.

Цель занятия: формирование готовности тела к сценической работе и навыков осознанного включения в тренировочный процесс.

Ожидаемые результаты: обучающийся демонстрирует телесную собранность, координированное дыхание и способность быстро переходить в рабочее сценическое состояние.

Критерии оценивания: точность выполнения упражнений, уровень телесной осознанности, дисциплина и концентрация внимания.

**2. Поставка корпуса и центр тяжести в сценическом движении.**

Подтемы: выстраивание сценической вертикали; работа с опорой и устойчивостью; контроль положения корпуса в движении.

Цель занятия: формирование устойчивой и выразительной сценической позы как основы пластической культуры.

Ожидаемые результаты: обучающийся удерживает сценическую ось, осознанно управляет центром тяжести и сохраняет устойчивость в движении.

Критерии оценивания: устойчивость корпуса, отсутствие зажимов, выразительность и собранность позы.

**3. Координация и изоляция частей тела.**

Подтемы: независимость движений рук, корпуса и ног; последовательность и волновые движения; согласование изоляции и целостного движения.

Цель занятия: развитие координационных способностей и пластической дифференциации тела.

Ожидаемые результаты: обучающийся демонстрирует способность управлять отдельными частями тела без потери целостности движения.

Критерии оценивания: точность изоляции, плавность переходов, контроль над телом.

**4. Ритм, темп и телесная музыкальность.**

Подтемы: освоение базовых ритмических рисунков; смена темпа и динамики движения; движение в музыкальной и немзыкальной среде.

Цель занятия: развитие чувства ритма и способности телесно существовать в заданной временной структуре.

Ожидаемые результаты: обучающийся уверенно воспроизводит ритмические модели и адаптирует движение к изменению темпа.

Критерии оценивания: ритмическая точность, согласованность движений, телесная музыкальность.

**5. Работа с весом тела и равновесием.**

Подтемы: перенос веса и смена опор; падения, подъёмы и безопасные перекаты; использование силы тяжести в пластике.

Цель занятия: освоение принципов физической устойчивости и выразительного использования веса тела.

Ожидаемые результаты: обучающийся свободно управляет весом тела, демонстрирует устойчивость и безопасность движений.

Критерии оценивания: контроль равновесия, техническая точность, уверенность и пластичность.

**6. Пространство сцены и траектория движения.**

Подтемы: ориентация в сценическом пространстве; линии, уровни и направления движения; осознанное заполнение и освобождение пространства.

Цель занятия: формирование пространственного мышления и умения композиционно выстраивать движение на сцене.

Ожидаемые результаты: обучающийся осознанно использует сценическое пространство и выстраивает логичные траектории движения.

Критерии оценивания: пространственная точность, композиционная целостность, сценическая логика.

**7. Пластический жест как средство выразительности.**

Подтемы: жест как смысловое высказывание; контраст и пауза в жесте; избегание бытовой и иллюстративной пластики.

Цель занятия: развитие выразительного жеста как осмысленного элемента сценического языка.

Ожидаемые результаты: обучающийся использует жест целенаправленно, избегая случайности и бытовой манеры.

Критерии оценивания: выразительность жеста, смысловая точность, сценическая сдержанность.

**8. Партнёрство и групповое пластическое взаимодействие.**

Подтемы: телесное доверие и чувство партнёра; синхронность и асинхронность в группе; коллективный ритм и ансамблевая пластика.

Цель занятия: формирование навыков взаимодействия и согласованного движения в группе.

Ожидаемые результаты: обучающийся демонстрирует способность работать в ансамбле, чувствовать партнёров и общий ритм.

Критерии оценивания: согласованность действий, внимательность к партнёрам, ансамблевая выразительность.

**9. Пластический этюд без текста.**

Подтемы: формулирование пластической задачи; развитие действия через движение; завершённость и композиция этюда.

Цель занятия: развитие способности создавать осмысленное сценическое высказывание средствами пластики.

Ожидаемые результаты: обучающийся выполняет пластический этюд с ясной структурой и выразительным развитием действия.

Критерии оценивания: целостность этюда, логика движения, выразительность пластического решения.

**10. Импровизация и пластическая свобода.**

Подтемы: импульс как начало движения; работа с неожиданным телесным решением; сохранение сценической формы в импровизации.

Цель занятия: развитие сценической свободы и способности к спонтанному пластическому высказыванию.

Ожидаемые результаты: обучающийся демонстрирует инициативность, телесную свободу и способность удерживать форму в импровизации.

Критерии оценивания: органичность импровизации, контроль формы, художественная убедительность.

## **Самостоятельная работа**

### **Индивидуальные творческие задания (проекты):**

Постановка одного из блоков, эпизодов или номеров программы (авторская сценарная разработка в соответствии с общей задачей показа):

1. Написание либретто (сценарная заявка) номера.
2. Подбор музыкального материала и художественных выразительных средств для постановки эстрадного номера.
3. Подбор исполнителей, организация репетиционного процесса.

**Курсовой экзамен** поводится в виде творческого показа, где каждый студент самостоятельно разрабатывает и ставит собственный хореографический номер или эпизод программы.

Для подготовки студент должен:

1. Изучить теоретические основы технологии методики и постановки хореографического номера.
2. Овладеть сценарно – режиссерскими основами технологии создания хореографического номера.
3. Овладеть практическими навыками постановки хореографических номеров.

**Оценка «отлично»** предполагает:

- участие в творческой разработке сценария пластико-хореографических программы (разработка общей концепции, разработка отдельных блоков, эпизодов, номеров будущей программы; разработка сценарного плана с примерным таймингом; написание литературного сценария программы, написания текстов стихов и песен для сценария, написание монтажных листов, музыкальной и световой партитур);
- организационная деятельность по подготовке, постановке и проведению творческого показа курса (организация репетиционного процесса: репетиции номеров, эпизодов, блоков, монтажные и сводные репетиции, технические и монтировочные репетиции, генеральный прогон, подготовка музыкального и художественного оформления показа, пошив костюмов; материально-техническое обеспечение показа; организация раусной части показа; подготовка и оформление зала; полиграфия: афиши, либретто написание, планов по подготовке и проведению показа с указанием ответственных лиц и времени исполнения, организационная и техническая работа во время показа);
- постановка одного из блоков, эпизодов или номеров программы (авторская сценарная разработка блока, эпизода или номера в соответствии с общей задачей показа, сценарный и режиссерский замысел постановки, подбор музыкального материала и художественных выразительных средств для постановки, подбор актерского состава, организация репетиционного процесса);
- участие в качестве актёра или ведущего в различных блоках, эпизодах или номерах программы (ведущий, актер – солист, массовка).

**Оценка «хорошо»** предполагает:

- участие в творческой разработке сценария курсового показа или организационная деятельность по подготовке, постановке и проведению творческого показа курса;
- постановка одного из блоков, эпизодов или номеров программы;

- участие в качестве ведущего или актёра в различных блоках, эпизодах или номерах программы.

**Оценка «удовлетворительно»** предполагает:

участие в качестве актёра или ведущего в различных блоках, эпизодах и номерах программы либо организационная деятельность по подготовке, постановке и проведению творческого показа курса.

**Оценку «неудовлетворительно» (менее 15 баллов)** получает студент, работа которого не отвечает вышеперечисленным требованиям.

### **Критерии рейтинговой оценки на зачете**

**«Отлично»** выставляется, если студент показал глубокое и полное знание материала учебной дисциплины, усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной рабочей программой дисциплины.

**«Хорошо»** выставляется, если студент показал полное знание основного материала учебной дисциплины, знание основной литературы и знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной рабочей программой.

**«Удовлетворительно»** выставляется, если студент показал при ответе знание основных положений учебной дисциплины, допустивший отдельные погрешности и сумевший устранить их с помощью преподавателя, знакомый с основной литературой, рекомендованной рабочей программой.

**«Неудовлетворительно»** выставляется, если при ответе выявились существенные пробелы в знании основных положений учебной дисциплины, неумение студента даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на вопросы экзаменационного билета.

### **Основная литература**

1. Станиславский К. С. Работа актёра над собой. В 2 ч. — М.: Искусство, 2017.
2. Чехов М. А. О технике актёра. — М.: Искусство, 2019.
3. Мейерхольд В. Э. Статьи, письма, речи. — М.: Искусство, 2016.
4. Гротовский Е. К бедному театру. — М.: Ад Маргинем Пресс, 2020.
5. Барба Э. Бумажное каное. Театр антропологии. — СПб.: Балтийские сезоны, 2018.
6. Лабан Р. Искусство движения. — М.: ГИТИС, 2015.
7. Лекок Ж. Поэтика тела. — М.: Искусство, 2018.
8. Терзопулос Т. Возвращение Диониса. — М.: Новое литературное обозрение, 2021.
9. Богданов И. А. Сценическое движение. — М.: ГИТИС, 2014.
10. Кнебель М. О. Поэзия педагогики. — М.: Искусство, 2013.
11. Товстоногов Г. А. Зеркало сцены. — СПб.: Искусство, 2012.
12. Курбас Л. Философия театра. — М.: Прогресс-Традиция, 2016.
13. Румянцев Н. И. Пластика актёра. — М.: Академический проект, 2017.
14. Гордон К. Движение и образ в театре. — М.: ГИТИС, 2019.
15. Захава Б. Е. Мастерство актёра и режиссёра. — М.: Искусство, 2015.
16. Волков Н. Д. Выразительное движение актёра. — М.: Просвещение, 2014.
17. Немирович-Данченко В. И. Творческое наследие. — М.: Искусство, 2018.
18. Кузнецова Л. А. Основы сценической пластики. — СПб.: Лань, 2020.
19. Левинсон А. Теория жеста. — М.: Академический проект, 2016.

20. Гиппиус С. В. Тренинг развития психофизических качеств актёра. — СПб.: Питер, 2019.

### Дополнительная литература

1. Выготский Л. С. Психология искусства. — М.: Педагогика, 2018.
2. Асмолов А. Г. Психология достоинства. — М.: Смысл, 2020.
3. Лотман Ю. М. Семиосфера. — СПб.: Искусство-СПб, 2016.
4. Хейзинга Й. Homo Ludens. — М.: Академический проект, 2019.
5. Рикёр П. Время и рассказ. — М.: Университетская книга, 2017.
6. Шюц А. Избранное: мир, светящийся смыслом. — М.: РОССПЭН, 2015.
7. Тёрнер В. Символ и ритуал. — М.: Наука, 2018.
8. Мид Дж. Г. Разум, Я и общество. — М.: Академический проект, 2014.
9. Лоуэн А. Телесная психотерапия. — М.: Класс, 2019.
10. Фельденкрайз М. Осознание через движение. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016.
11. Александер Ф. Использование себя. — М.: ЛКИ, 2017.
12. Берн Э. Игры, в которые играют люди. — М.: Эксмо, 2020.
13. Руднев В. П. Словарь культуры XX века. — М.: Аграф, 2015.
14. Брук П. Пустое пространство. — М.: Искусство, 2018.
15. Бахтин М. М. Творчество Франсуа Рабле. — М.: Художественная литература, 2016.
16. Сьюзан Ли Фостер. Хореография и театр. — М.: ГИТИС, 2021.
17. Лангер С. Чувство и форма. — М.: Академический проект, 2017.
18. Кракауэр Э. Теория кино. — М.: Ад Маргинем, 2019.
19. Ричард Шехнер. Перформанс. — М.: Новое литературное обозрение, 2018.
20. Пина Бауш. Тексты и интервью. — М.: Арт-Гид, 2020.
21. Бойтлер Э. Телесно-ориентированная психология. — СПб.: Питер, 2016.
22. Гофман И. Представление себя другим в повседневной жизни. — М.: Канон+, 2019.
23. Лакан Ж. Стадия зеркала. — М.: Гнозис, 2017.
24. Делёз Ж. Различие и повторение. — М.: Академический проект, 2018.
25. Арто А. Театр и его двойник. — М.: Ад Маргинем, 2021.
26. Клейн М. Зависть и благодарность. — М.: Институт психоанализа, 2016.
27. Фуко М. Надзирать и наказывать. — М.: Наука, 2019.
28. Лимонова Н. В. Пластика в современном театре. — М.: ГИТИС, 2020.
29. Ярошенко Н. Н. Социально-культурная деятельность. — М.: МГУКИ, 2018.
30. Шарковская Н. В. Событийность в культуре. — М.: Академический проект, 2021.

Если нужно, далее могу:

- адаптировать список под **конкретный профиль подготовки**;
- привести оформление строго **по ГОСТ Р 7.0.100–2018**;
- сократить или расширить список под требования конкретного вуза.

## **Интернет-ресурсы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

<http://www.consultant.ru/> - справочно-правовая система «Консультант плюс»

<https://elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

### **Программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

Учебно – методическое и информационное обеспечение дисциплины предусматривает использование электронных ресурсов и библиотек, содержащих справочные материалы, новостные ресурсы, музыкальные энциклопедии.

### **Методические указания для самостоятельной работы**

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Сценическое движение и пластика» является обязательной частью образовательного процесса и направлена на углубление практических навыков, сформированных на аудиторных занятиях, а также на развитие телесной осознанности и профессиональной сценической культуры.

Самостоятельная работа предполагает регулярную индивидуальную практику, аналитическую рефлекссию и творческое осмысление сценического движения как выразительного художественного средства. Выполнение заданий требует дисциплины, систематичности и бережного отношения к собственному телу.

### **Основные направления самостоятельной работы**

- 1. Индивидуальная телесная практика**  
Студенту рекомендуется ежедневно выполнять комплекс разминочных и восстановительных упражнений, направленных на развитие подвижности суставов, координации и дыхания. Особое внимание следует уделять осанке, балансу и распределению веса тела. Практика должна осуществляться в умеренном темпе с контролем мышечного напряжения. Недопустимо выполнение упражнений через боль или физическое перенапряжение.
- 2. Закрепление базовых технических навыков**  
Самостоятельно отрабатываются элементы сценической походки, положения корпуса, простые траектории движения в пространстве. Рекомендуется повторять упражнения, освоенные на практических занятиях, с постепенным усложнением условий. Особое внимание уделяется точности и осознанности движений. Контроль качества движения осуществляется через самонаблюдение и зеркальную проверку.
- 3. Развитие чувства ритма и темпа**  
Студенту рекомендуется работать с метроритмом, используя музыкальные и немзыкальные источники. Полезны упражнения на движение в разных темпах, смену ритмических рисунков и пауз. Ритм должен ощущаться телесно, а не механически отсчитываться. Целью является формирование внутреннего ритмического чувства.



4. **Пластическая импровизация**  
Самостоятельная импровизация проводится в ограниченных временных рамках и по чётко заданной задаче. Рекомендуется начинать движение от телесного импульса, избегая сюжетности и иллюстративности. Импровизация должна сохранять сценическую форму и завершённость. После выполнения целесообразно проводить краткую рефлексию.
5. **Аналитическая рефлексия и самонаблюдение**  
Студенту рекомендуется вести краткий дневник наблюдений за телесными ощущениями и динамикой собственного развития. В дневнике фиксируются трудности, зажимы, успехи и изменения в пластике. Анализ позволяет осознанно корректировать работу. Рефлексия способствует формированию профессионального отношения к телу.
6. **Просмотр и анализ сценических примеров**  
Рекомендуется регулярный просмотр театральных, пластических и перформативных работ с акцентом на сценическое движение. При анализе следует обращать внимание на качество движения, ритм, работу с пространством и выразительность жеста. Просмотр должен сопровождаться письменным или устным анализом. Простое пассивное восприятие материала не допускается.
7. **Подготовка пластических этюдов**  
Самостоятельная работа включает разработку кратких пластических этюдов без текста. Этюд должен иметь ясную задачу, структуру и завершение. Особое внимание уделяется логике движения и композиционной целостности. Этюды готовятся для последующего показа и обсуждения на занятиях.
8. **Соблюдение телесной гигиены и восстановления**  
Студенту необходимо учитывать режим нагрузки и отдыха. Рекомендуются растяжка, дыхательные практики и восстановительные упражнения после интенсивной работы. Важно соблюдать водный режим и адекватное физическое восстановление. Телесное здоровье рассматривается как профессиональная ответственность.

### **Требования к выполнению самостоятельной работы**

Самостоятельная работа должна носить регулярный характер и быть связана с тематикой текущего семестра. Выполнение заданий учитывается при текущем контроле и итоговой аттестации. Формальный подход к самостоятельной работе недопустим. Качество самостоятельной работы напрямую влияет на уровень сформированности сценической пластики и профессиональной выразительности студента.