

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«РОССИЙСКИЙ ИНСТИТУТ ТЕАТРАЛЬНОГО ИСКУССТВА – ГИТИС»  
Центр непрерывного образования и повышения квалификации  
творческих и управленческих кадров в сфере культуры

Ректор Г. А. Заславский

Протокол № 16 от 28 августа 2021 г.  
Заседания Ученого совета ГИТИСа

Приказ от 31 августа 2021 г. № 64-2/ПК

Учебная программа  
дополнительного профессионального образования  
**программа повышения квалификации**

**Совершенствование профессиональных навыков актера.  
(Тренинги по мастерству актера, сценической речи,  
сценическому движению)**

**1. НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВАНИЯ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ**

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.10.2013 г. № 06-735 «О дополнительном профессиональном образовании».
- Методические рекомендации по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов №ДЛ-1\05вн от 22.01.2015г.
- Устав Российского института театрального искусства – ГИТИСа.

**2. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Настоящая программа предназначена для повышения квалификации актеров и лиц, занимающихся актерской деятельностью.

**Требования к слушателям:** лица с высшим или средним профессиональным образованием.

**Форма обучения:** очная с применением дистанционных технологий

**Объем в часах:** всего 36 час.



#### 4. ФОРМА ДОКУМЕНТА, ВЫДАВАЕМОГО ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Слушатели, успешно освоившие программу повышения квалификации и прошедшие итоговую аттестацию, получают по результатам обучения удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

#### 5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование темы	Всего трудоемкость (час)	Лекции (час)	Практические занятия	Самостоятельные занятия (не регламентируются)
<b>Мастерство актера</b> I. 1. Разминка. 1.2 Музыка в воспитании актёра. 1.3 Работа с живописью как подготовительный этап перед погружением в литературный материал. 1.4. Работа с текстом как импульс к собственному сочинению.	22	6	16	
<b>Сценическая речь</b> 2.1. Дыхание и голос. 2.2. Дикция и орфоэпия. Работа над дикцией 2.3. Речевая карта «Характеристика моего речевого голоса»	10	4	6	
<b>Сценическое движение</b> 1.1. Упражнения на координацию 1.2 Упражнения на баланс 1.3. Упражнения на гибкость и суставную подвижность 1.4. Специальные навыки. Сценические падения 1.5. Вариативность и качественные характеристики движения	4		4	
<b>Всего</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	
<b>Зачет</b>				

#### 6. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

##### 6.1. Мастерство актера

Есть тренинг – школа, тренинг – диагноз, тренинг – эксперимент, тематический тренинг. Предлагаемый тренинг, направлен на восстановление утраченных в процессе работы в театре навыков, их притупления, ощущение потери базы, основ школы. Камертоном, который задаёт тональность для точного «звучания» актёрского аппарата,



Вначале необходимо найти свою гармонию движения, без музыки, в "пустом пространстве", заполненном тишиной, где все импульсы и пластические мелодии рождает только тело актера. Важно почувствовать первый импульс и далее двигаться шаг за шагом. Услышать именно то, что идет изнутри.

**Упражнение 1.**

«Послушать» тело, кожу, одежду.

**Упражнение 2.**

Осмотреть зал/комнату, людей, предметы, которые рядом.

По хлопку выбрать любое другое место в зале/комнате, которое кажется вам подходящим. Перейти.

**Упражнение 3.**

Посмотреть на людей, предметы в зале/комнате, не выделяя никого. Никого не игнорировать, ни от кого не отказываться, ничего не пропуская. Посмотреть на расстояние между людьми/предметами в зале/комнате. Стоя, найти любую точку в зале поворотом головы.

Один хлопок – поворот головы;

два хлопка – перемещаемся в эту точку. Повторить несколько раз.

**Упражнение 4.**

Вдох – выдох – подключаем тело с минимума до максимума амплитуды и обратно.

**Упражнение 5.**

Из положения покоя почувствовать, уловить внутренние колебания и позволить телу сделать некое движение. Работа с полом и с весом, работать от тела, не от мозга. Действие и движение идут от него самого, а не от каких-то представлений о правильном движении. Дать возможность телу совершить самому это движение.

**Упражнение 6.**

Разделить ритм на четыре части и отхлопать в ладоши:

1. по целым долям,
2. по половинкам,
3. по четвертям,
4. по восьмым (так 4/4).

Сначала отхлопать целую долю, затем половинку, потом по четверти и по восьмым. Это упражнение делать в разных темпах, ощутить эти ритмы, не спешить менять их.

Начать любое физическое действие в своём ритме. Смена: целые на четвертушки, половинки на восьмушки, четвертушки на половинки, восьмушки на целые.

**Упражнение 7. «Ассоциация».**

Послушать музыку и выразить эмоции в 3-х словах.

Послушать музыку, занять позу, навеянную музыкой.

В данном случае музыка является импульсом к ассоциации.

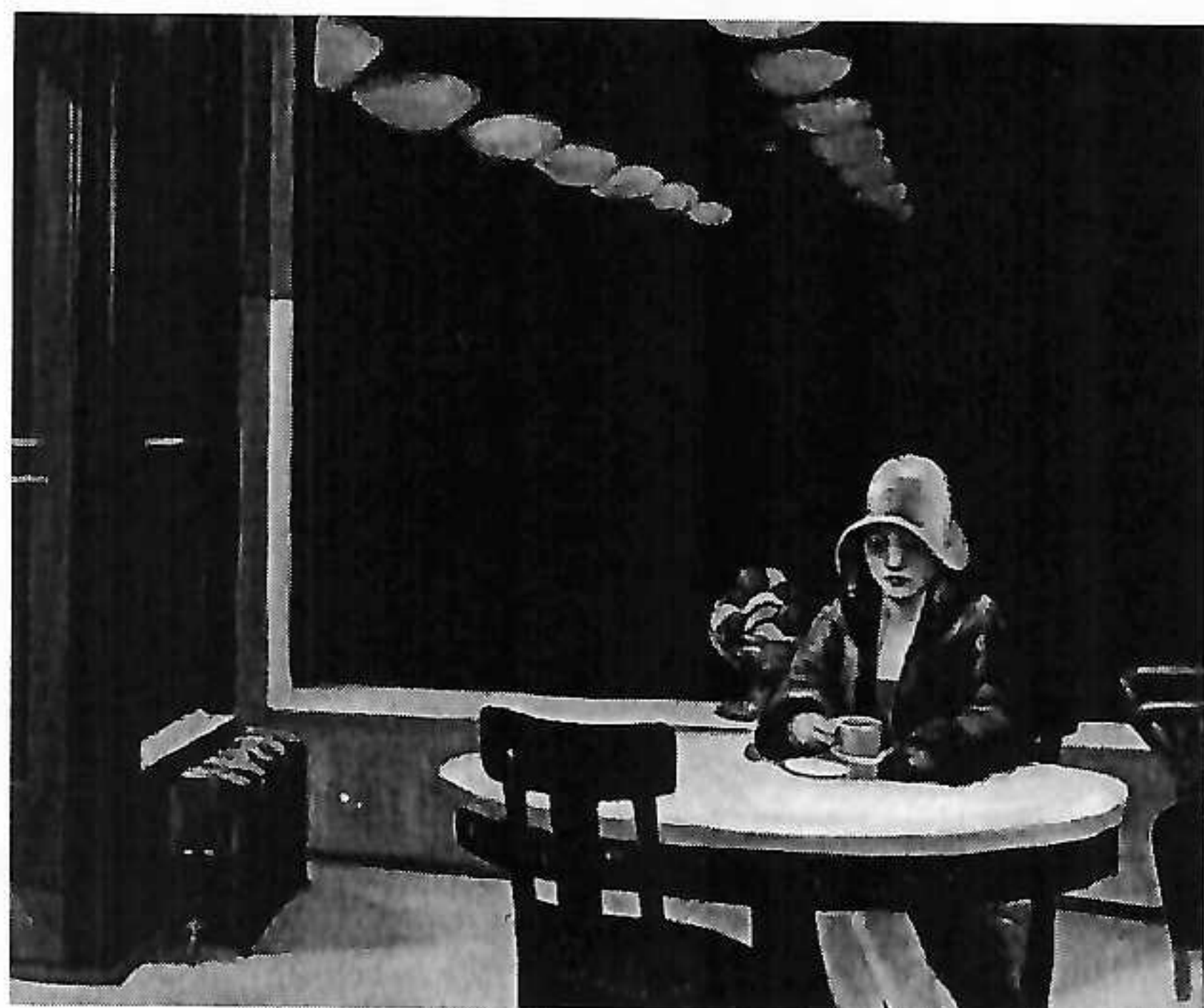
Предпочтительно слушать классическую музыку.

Далее предлагается блок музыкальных упражнений, способствующих более чуткому восприятию своего тела, помогающие, не ломая и не травмируя, наладить с ним диалог, успокоить разум. Помогает осознать слабые места своей физической подготовки, пробудить спящие зоны, выявить зажимы, а также предлагает способы от них избавиться, создать связь между осознанным и неосознанным движением. Музыка помогает и обогащает наши ощущения и эмоции, провоцирует на выход к первоэлементу, с которого начинается и которым заканчивается наша школа – действие.



Ещё две картины «Кафе-автомат» и «Квартира в Нью-Йорке».

Написать внутренний монолог героев картин – не описание, не монолог от себя. Монолог должен стать поиском характера персонажа. Открытие Немировича-Данченко: молчащий человек спорит. Человек всё время ведёт диалог, даже если он молчит.



Избегать литературности. Если в первом варианте («Кафе-автомат») это монолог одной героини, то во втором варианте («Квартира в Нью-Йорке») соединить два монолога, далее, как подскажет фантазия обучающихся.

Главная задача этих этюдов – это получить острые впечатления от Хоппера, ассоциации, образы, рождённые его картинами и вывести наружу скрытое в картинах, обнажить второй план. Попытаться вскрыть и сыграть замысел художника в пластически-музыкальном решении («Солнечный свет в кафетерии») и озвученном во внутреннем монологе («Кафе-автомат» и «Квартира в Нью-Йорке»).

#### 6.4. Работа с текстом как импульс к собственному сочинению

Работа с прозаическим текстом – импульс к собственному сочинению, соавторству с коллективом создателей спектакля. Идеальный способ практикующему актеру поддерживать незатухающий интерес к творчеству.

Освоение прозы – это в первую очередь постижение способа видения мира другими людьми. В работу лучше брать небольшие рассказы, имеющие законченное чёткое событийное и композиционное построение, серьёзный конфликт, интересные характеры, глубокую проблематику.

Но для начала небольшая разминка.

Дается небольшой диалог в несколько фраз из пьес, который нужно решить, как свою собственную ситуацию, не опираясь на известную историю. Узнать, что за текстом, вникнуть в драматургию фраз, услышать свою историю. Вскрыть многозначность текста и сделать небольшой парный этюд.

#### Литература

1. Мастерство режиссёра. М., ГИТИС. 2002.
2. М. Буткевич. К игровому театру. М., Издательство ГИТИС. 2010.
3. М. Кнебель. О действенном анализе пьесы и роли. Любое издание.



В работе над голосом очень важны упражнения на **снятия напряжения внутри глотки**. Работа **системы резонаторов** улучшает звучание голоса, проявляет его лучшие качества, расширяет возможности голоса актера.

Наиболее активно в теле резонируют гайморовы полости, лобные пазухи, ротовая полость, черепная коробка, верхняя часть грудной клетки, спина в области лопаток. Активизация резонаторов происходит за счет вибрации на звуках «М», «Н», «Л», «В», «Ж», «З», а также за счет расслабления тела и его активного потряхивания.

Одним из важнейших разделов над голосом является — работа над **голосовым диапазоном**. Упражнения для голосового диапазона включают работу над звуками высотными, темпо — ритмическими, силовыми характеристиками голоса. Тренировочные упражнения этого раздела могут быть основаны на текстах гекзаметра, скороговорках, поэтических и прозаических текстах.

Итак, упражнения на снятия мышечного напряжения, тренировку дыхания, опорных мышц, внутри глоточную артикуляцию, активизацию резонаторов, тренировку голосового диапазона — являются основными разделами в тренинге по сценической речи, то есть эти разделы в работе над голосом являются основой для продолжения совершенствования возможностей голоса, укрепления и развития профессиональных качеств, а также для профилактики профессиональных заболеваний, таких как : частичное не смыкание связок, сип и хрип в голосе, дыхательная аритмия, быстрая утомляемость голоса и т.д.

### 6.2.2. Дикция и орфоэпия

#### Работа над дикцией

Что такое хорошая дикция у актера?

Какие органы речи принимают участие в образовании звуков речи?

Что является препятствием в образовании правильной речи? Эти вопросы остаются до сих пор актуальными.

Надо признать, что на сегодняшний день в современном театре часто распространенным недостатком у актера является дикционная невнятность и нарушение звукопроизношения.

Чистота речи актера и ее разборчивость зависят от нормального строения и функционирования психофизиологических механизмов речи. Активные органы артикуляции, такие как губы, язык, нижняя челюсть, мягкое небо относятся к основному инструментарию профессионала, работающего на сцене театра.

Тренировка профессиональных навыков при известной требовательности к себе и контролю над своей речью должна происходить постоянно. Это позволяет улучшить мастерство речевого общения актера, упрочить новое, не забывая старого, полученного еще в стенах учебного театрального заведения.

«Он скажет: «До свидания», а слышится: «До здания?»»

Он так спешит с налета прочесть, спросить, сказать,

Как будто тонет кто-то, а он спешит спасать.

Когда он вслух читает, поймешь едва-едва.

И звуки он глотает, и целые слова» (С. Михалков)

Чтобы не глотать слова, особенно их окончания и прийти к устранению и восстановлению «ущербного» произношения гласных и согласных звуков русского языка, необходимо вспомнить

#### Гласные звуки делятся на:

- гласные переднего, заднего ряда (в зависимости от движения языка вперед-назад);
- гласные нижнего и верхнего подъёма (по степени подъёма спинки языка);



### Усложнённая скороговорка.

Даётся текст скороговорки:

От топота копыт пыль по полю летит: то послали Сеню с донесеньем. Голова у Сени с лукошко, а мозгу ни крошки. По виду орёл, по уму – тетерев. Доскакать доскакал, да всё не так рассказал: рассказал, что не тридцать три корабля лавировали, лавировали да не вылавировали, что Прокоп не варил свой укроп, а съел у Малаши всю сыворотку из-под простокваши, да ещё пирог с грибами, чтоб держать язык за зубами.

Прокоп-то держал, а Сеня всё болтал, да болтал, да и вздремнул. Вздремнуть не вздремнул, да и присвистнул. Говорить не думая, что стрелять не целясь.

Усложнив текст изменяющейся по основной таблице гласных и по алфавиту согласных звуков дикционной цепочкой, участник тренинга должен скоординировать движение, речь и длинный выдох. При этом он не должен выпасть из музыкального квадрата предложенного стиля.

От топота копыт ...

от Фопота,

от Хопота.

от Цопота,

от Чопота,

от Шопота,

от Щопота...      пыль по полю летит:

То послали Сеню с донесеньем! м м м м м м м м м м!

Голова у Сени с лукошко, а мозгу ни крошки. По виду орёл, по уму - тетерев.

Доскакать, доскакал, да всё не так рассказал:

не Лак, не Мак, не Нак, не Пак, не Рак, не Сак, никак!

Рассказал, что не тридцать три корабля лавировали-лавировали,

Тридцать Трилла Трилла Врилла

Бридцать Брилла Брилла Врилла,

что Прокоп не варил свой укроп, а съел у Малаши всю сыворотку из-под простокваши, да ещё пирог с грибами, чтоб держать язык за зубами.

Прокоп – то держал, а Сеня всё болтал, да болтал,

болтол, да болтол,

болтул, да болтул,

болтэл, да болтэл,

болтыл, да болтыл,

да и вздремнул.

Вздремнуть не вздремнул, всхрапнул, да и присвистнул.

Говорить не думая, что стрелять не целясь!

Необходимо в этих примерах помнить, как произносятся безударные гласные «а» и «о» в предударной позиции.

Предлагаются тексты ещё нескольких скороговорок, которые могут быть использованы в работе.

Лицам речевых профессий, особенно актерам драматических театров необходимо сохранять и развивать свой голос. Для этого актер должен владеть психотехникой, которая помогает контролировать состояние голосового аппарата и обеспечивать его нормальное функционирование. **Закаливание, физические упражнения, занятия спортом, дыхательной**



6. Плавная «музыкальная» или «стучащая» речь, повисающая незаконченная интонация в конце фраз.
7. Носовое звучание: манера или патология.
8. Речевой слух. Умение слышать себя и управлять своим голосом в упражнениях и на тексте.
9. Скороговорка или вялость речи.
10. Дефекты произнесения гласных и согласных звуков.
11. Прочие особенности голоса.

### **Литература**

1. Сценическая речь. Учебник под ред. И.П.Козляниновой и И.Ю.Промптовой. Любое издание.
2. Искусство сценической речи: Выпуск 4. М., ГИТИС. 2021.
3. Сценическая речь в театральном вузе. Сборник статей Выпуск 1. Сост. И.Ю.Промптова. М., ГИТИС. 2006.
4. Сценическая речь в театральном вузе. Сборник статей Выпуск 2. М., ГИТИС. 2007.
5. Васильев Ю.А. Сценическая речь: движение во времени. Монография. СПб. 2010.
6. Галендеев В.Н. Не только о сценической речи. СПб., 2006.
7. Вербовая Н.П. Искусство речи. Учебное пособие. М. 1977.
8. Линклэйтер К. Освобождение голоса. М.1993.
9. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой. М., Метафора 2004.

### **Вопросы и задания к зачету по теме «Сценическая речь»**

1. Типы дыхания. Тренировка мышц для формирования смешанного дыхания.
2. Методика дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой.
3. Способы снятия напряжения внутри глотки по методике Э.М.Чарели.
4. Резонаторная система. Активизация резонаторов.
5. Пути преодоления функциональной гипотонусной дисфонии.
6. Создать речевую карту «Характеристика моего речевого аппарата».

### **6.3. Сценическое движение**

Нет необходимости убеждать актеров в том, что сценическое движение является важнейшей составляющей воспроизведения на сцене "жизни человеческого духа" роли. Не случайно, учебная дисциплина "Сценическое движение" является базовой в системе театрального образования.

Однако, навыки, приобретенные большинством актеров в стенах института, училища или студии при театре, нуждаются в постоянной коррекции на протяжении всей творческой практики в театре.

Дистанционный курс "Сценическое движение" дает возможность ознакомить обучающихся с широким спектром одиночных упражнений, способствующих раскрытию неисчерпаемых психофизических качеств телесного аппарата.

Прохождение курса по усвоению принципов совершенствования телесного аппарата артиста и овладению методикой выполнения упражнений-тестов даст основу для создания каждым обучающимся индивидуального развивающего тренинга с учетом его возраста, общей физической подготовки, меры уже существующего профессионализма и т.д.

#### **6.3.1. Упражнения на координацию**

Комплекс упражнений на координацию направлен на достижение слаженных физических движений различных частей тела /руки, ноги, голова/, различных отделов позвоночника, а также на выработку способности своевременно обнаруживать и устранять накопление излишнего мышечного напряжения. Кроме того, с помощью упражнений на



- прыжки - исследование различных вариантов прыжков /на месте, с продвижением и др./;
- упражнения на "чувство" движения / ускорение-замедление-остановка движения /;
- упражнения на контраст скоростей / исполнение заданного действия в разных скоростных режимах;
- упражнения на чувство формы, «скульптурность».

### **Литература**

1. Карпов Н.В. Уроки сценического движения. М., ГИТИС. 1999.
2. Физический тренинг актера по методике А.Дроздина. В сб.: "Я вхожу в мир искусств". М., ВЦХТ. 2004.
3. "Серебряная шпага" в зеркале сцены: о Николае Карпове. М., ГИТИС. 2014.
4. Немеровский А.Б. Пластическая выразительность актера. М., ГИТИС. 2013.
5. Закиров Айдар. "Семь уроков сценического движения для самостоятельной работы". М., ВГИК. 2009.

### **Вопросы к зачету по теме «Сценическое движение»**

1. Принципы развития телесного аппарата артиста посредством тренинга.
2. Снятие излишнего мышечного напряжения / «зажимов»/.
3. Базовые способы сценических падений.
4. Пластические стереотипы и пути их преодоления.
5. Профилактика профессиональных травм.
6. Создать индивидуальный развивающий тренинг.

## **7. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **7.1. Материально-техническое обеспечение**

Программно-технический комплекс при использовании дистанционных технологий.

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Профильная литература, учебники и учебные пособия, изданные по разделам программы повышения квалификации и приведенные в содержании каждой темы.

Реализация программы обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими базовое образование и в настоящий момент осуществляющими активную педагогическую деятельность на ведущих кафедрах ГИТИС.

## **9. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ КУРСА.**

Вид аттестации: зачет.

## **10. ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА СЛЕДУЮЩИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ:**

Камышникова В.П., профессор кафедры сценической речи ГИТИС /тема 2 «Сценическая речь»/.

Гольпяпина Н.В., старший преподаватель кафедры сценической речи ГИТИС /тема 2 «Сценическая речь»/.

Тарасова Т.А., старший преподаватель кафедры режиссуры ГИТИС /тема 1 «Мастерство актера»/.

Волынцев О.А., старший преподаватель кафедры сценической пластики ГИТИС /тема 3 «Сценическое движение»/

Кузнецова Л.Н., доцент кафедры мастерства актера/ тема 1 «Мастерство актера»/.