

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

**МДК.02.02. ИСПОЛНИТЕЛЬСКАЯ ПОДГОТОВКА  
(СЦЕНИЧЕСКАЯ ПЛАСТИКА)**

Специальность 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам) Вид:  
Организация и постановка культурно-массовых мероприятий и  
театрализованных представлений

Москва, 2026г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Методические указания по выполнению практических работ разработаны для студентов специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность, вид: Организация и постановка культурно-массовых мероприятий и театрализованных представлений и предназначены студентам очной формы обучения при освоении профессионального модуля ПМ.02 Организация и постановка культурно-массовых мероприятий и театрализованных представлений, МДК.02.02 Исполнительская подготовка (Сценическая пластика).

Цель методических рекомендаций: развитие культуры и пластики, скоординированности и выразительности движений для наиболее полного использования в постановочной работе.

Для достижения данной цели необходимо решить следующие задачи:

- освоить систему тренировочных упражнений и основные элементы различных танцевальных направлений для развития хореографических навыков и пластики танцевальных движений;
- развить координацию движений, умение синхронизировать движение с музыкой, правильно и ровно дышать во время исполнения движений;
- применять основные элементы сценической пластики в постановочной работе.

Сценическое движение, является неотъемлемой частью в подготовке преподавателя и руководителя творческого коллектива.

В любой театрализованной постановке огромное значение имеет поведение артиста на сцене, пластическое и хореографическое решение номера. Хореографические композиции вносят в сценическое действие новую эмоциональную атмосферу, часто способствуют раскрытию главной мысли спектакля, способствуют развитию и продолжению действия спектакля, помогают в раскрытии ключевых образов.

Изучение учебных танцевальных комбинаций развивает умение чувствовать сценическое пространство, координировать свои движения с коллективом, работать с партнером и сольно.

Занятия танцами положительно влияют на осанку, походку, помогают снизить физические «зажимы», исправить недостатки телосложения.

Содержание практических работ предусматривает комплексное решение задач, связанных с развитием пластики, освоением основных танцевальных направлений, синхронизировать движения с музыкой, использовать средства хореографии для раскрытия сценического эстрадного номера или театрализованного представления.

Среднее профессиональное образование сегодня ориентировано на активное включение студентов в учебный процесс и формирование у них следующих общих и профессиональных компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной

сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ПК 2.1. Организовывать культурно-массовые мероприятия и театрализованные представления с применением современных методик..

ПК 2.2. Осуществлять управление коллективами народного художественного творчества, досуговыми формированиями (объединениями)..

ПК 2.3. Разрабатывать сценарии культурно-массовых мероприятий, театрализованных представлений, осуществлять их постановку, лично участвовать в них в качестве исполнителя.

ПК 2.4. Организовывать и проводить репетиционную работу, тренинги с коллективом и отдельными исполнителями в процессе подготовки культурно-массовых мероприятий и театрализованных представлений, применять игровые технологии и технические средства.

Для успешной, в дальнейшем, профессиональной деятельности специалисты в области постановки театрализованных представлений должны:

**иметь практический опыт:**

- личного участия в постановках в качестве исполнителя;

**уметь:**

- использовать выразительные средства сценической пластики в постановочной работе;

**знать:**

- общие закономерности и способы образно-пластического решения, возможности сценического движения и пантомимы.

Перед выполнением заданий практической работы обучающийся получает инструктаж, который включает цель задания, алгоритм его выполнения, методические рекомендации по выполнению практической работы, контроль деятельности и критерии оценки.

Содержание практических заданий носит репродуктивный характер. Они составлены с учетом практической направленности занятий и способствуют

освоению техники исполнения сценической пластики, умению использовать выразительные средства сценической пластики в постановочной работе.

Критериями оценки результатов практической работы студентов на занятиях по сценической пластике являются:

- контроль за своим исполнением и движением тела;
- согласованность движений с музыкальным сопровождением;
- четкий рисунок танцевальной комбинации;
- полностью занимает все пространство зала;
- позы и движения насыщены смыслом, отражают характер, тему и настроение музыки;
- исполнение учебных комбинаций с элементами различных жанров и стилей;
- организация сценического воплощения через систему выразительных средств хореографии;
- обладание сценической индивидуальностью, темпераментом, способностью придать танцу образную выразительность.

Методами контроля результатов освоения профессионального модуля в рамках междисциплинарного курса является практическая работа, показ хореографических комбинаций, построенных на основе упражнений по всем пройденным темам.

Учебным планом на выполнение практических работ обучающихся в процессе освоения профессионального модуля ПМ.02 Организация и постановка культурно-массовых мероприятий и театрализованных представлений, МДК.02.02 Исполнительская подготовка (Сценическая пластика) отводится 83 часа.

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Наименование МДК и тем изучаемого раздела   | Практические работы (час.) |
|-------|---|----------------------------|
|       | <b>МДК 02.02. Исполнительская подготовка (Сценическая пластика)</b>                 |                            |
| 1.    | <b>Тема 8.1.</b> Основы сценической пластики.                                       | 16                         |
| 2.    | <b>Тема 8.2.</b> Танцевально-художественная работа.                                 | 12                         |
|       | <b>Итого за семестр</b>   | <b>28</b>                  |
| 2.    | <b>Тема 8.2.</b> Танцевально-художественная работа.                                 | 8                          |
| 3.    | <b>Тема 8.3.</b> Общая пластическая культура.                                       | 17                         |
| 4.    | <b>Тема 8.4.</b> Навыки создания оригинальных пластических номеров и представлений. | 7                          |
|       | <b>Итого за семестр</b>   | <b>32</b>                  |
| 4.    | <b>Тема 8.4.</b> Навыки создания оригинальных пластических номеров и представлений. | 10                         |

|    |  |           |
|----|--|-----------|
| 5. | Тема 8.5. Образно-пластическое решение пластического номера. | 13        |
|    | <b>Итого за семестр</b>                                      | <b>23</b> |
|    | <b>ИТОГО:</b>  | <b>83</b> |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ.

### Практическая работа № 1-56.

Тема 8.1. Основы сценической пластики.

Тема 8.2. Танцевально-художественная работа.

Тема 8.3. Общая пластическая культура.

**Цель:** овладеть навыками пластической выразительности.

В результате выполнения практических заданий студент освоит:

- комплекс общеразвивающих упражнений;
- упражнения для развития гибкости и подвижности тела;
- выразительность рук;
- упражнения на внимание, память и контроль за движениями;
- навыки правильного дыхания;
- упражнения на координацию;

научится:

- владеть своим телом;
- научить слышать и чувствовать музыку;
- управлять своим дыханием для достижения органичности действия на сцене.

**Задания:**

1. Продемонстрируйте упражнения для разогрева мышц и связок.
2. Продемонстрируйте упражнения партерной гимнастики.
3. Продемонстрируйте основные позиции рук.

### Методические рекомендации

Театрализованное представление – это создание многих: режиссера, актеров, художника, хореографа. Всё, что происходит на сцене, зритель воспринимает зрением и слухом. Всё последующее рождается нашим воображением, ассоциациями. Отсутствие точности при выполнении той или иной мизансцены, пластическая и ритмическая рыхлость, обилие всякого рода лишних движений затрудняют восприятие зрителем творческого замысла. Пластической выразительности огромное внимание уделяли К.С. Станиславский, В.Э.Мейерхольд, М.А.Чехов. Пластика – искусство ритмических движений тела, гармоничность, плавность движений и жестов. Актёр должен владеть техникой разнообразных сценических двигательных навыков и умений. Совершенствование физических качеств необходимо не только для стабильного выполнения специальных упражнений, предназначенных для формирования двигательной техники обучающихся, но и для обретения мышечной свободы, для расширения диапазона их выразительных возможностей. Для этого необходимо хорошее состояние физического аппарата (подвижность, гибкость, эластичность мышц).

РЕКОМЕНДУЕТСЯ перед началом занятий выполнить упражнения на разогрев мышц и связок. Упражнения на разминку улучшают эластичность мышц, связок и сухожилий, а также снижают риск возникновения травм и растяжений.

Мышечная свобода актера во многом зависит от его пластического

воспитания. Отсутствие чувства ритма, координации, свободы движений, способности воспроизводить различные виды движений, чувства гармонии и формы в значительной мере затрудняет, а иногда и просто сводит к минимуму всю тренировочную работу по пластическому воспитанию. Развитию пластики способствуют занятия партерной гимнастикой. Партерная гимнастика – упражнения на полу в разных позах, сидя, лёжа на животе и спине, направленные на растяжку всех мышц тела, их укрепление, развитие гибкости в суставах. Занятия партерной гимнастикой разогревают мышцы, делают их более эластичными и подготавливают аппарат к занятиям. Партерный экзерсис оказывает благотворное, оздоравливающее действие на весь организм, снимает усталость, повышает иммунитет, улучшает настроение. В качестве средств развития гибкости на занятиях используют упражнения на растягивание, выполняемые с предельной амплитудой.

**РЕКОМЕНДУЕТСЯ** начинать процесс освоения упражнений партерной гимнастики с простых упражнений для укрепления мышц спины. Исходное положение: сидя на полу, спина прямая, подтянутая, ноги вытянуты в коленях и стопе, руки опущены на пол. Музыкальный размер 2/4. 1-2-й такты – руки ставим на пояс, корпус вытягивается, «тянемся макушкой вверх». 3-4-й такты – корпус расслабляется, исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.

Затем переходим к упражнению для мышц спины и брюшного пресса. Музыкальный размер 2/4. Исходное положение: сидя на полу, спина прямая, подтянутая, ноги вытянуты в коленях и стопе, руки опущены на пол. 1-2-й такты – руки через стороны медленно поднимаются в третью позицию; 3-4-й такты – «Складочка» к ногам (спина подтянута, ноги вытянуты). 5-6-й такты – сохраняя третью позицию, поднимаем корпус вверх, удерживая подтянутой поясницу; 7-8-й такты – плавным движением опускаем через стороны руки в исходное положение. Упражнение выполняется 4 раза.

Упражнение на развитие выворотности и эластичности ног. Музыкальный размер 3/4. Исходное положение – сидя на полу. При исполнении под музыку этого элемента необходимо следить за выворотностью ног и подтянутостью корпуса (медленно и спокойно колени достают до пола. Это упражнение можно так же исполняться лежа на спине или лежа на животе.

Упражнение на напряжение и расслабление всех мышц (лежа на спине). Музыкальный размер 4/4. Исходное положение: лежа, корпус вытянут, руки в стороны ладонями вниз. 1-й такт – корпус, шею, колени, стопы вытянуть (следить, чтобы поясница прилегала плотно к полу); 2-й такт – расслабить все мышцы.

Упражнение на развитие гибкости позвоночника. Исходное положение: лежа на животе, руки в упор (кисти возле плеч, локти опущены вниз). Музыкальный размер 3/4. 1-2-й такты – отталкиваясь руками от пола, поднимаем корпус вверх, голова прямо; 3-4-й такты – возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза. Усложнение упражнения (руки вытягиваются в локтях, мягко и плавно вытягиваем шею и тянемся макушкой назад). Развиваем гибкость позвоночника.

Упражнение «березка». Исходное положение: сидя на полу, спина подтянута, руки опущены на пол. Музыкальный размер 2/4, 3/4. 1-4-й такты – тяжесть корпуса переносится на спину, ноги сгибаются в коленях и резко вытягиваются вверх, руки поддерживают поясницу, фиксируем вытянутое положение ног «в воздухе»; 5-6-й такты – ноги сгибаются в коленях; 7-8-й

такты – аккуратно возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.

Растяжка. Упражнения для растяжки мышц ног следует выполнять только после завершения основного комплекса упражнений. Физиологическая сущность растяжки заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Шпагат является упражнением на растяжку. Шпагат – положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов. Продолжительность одного повторения– 10-20 секунд. Заниматься растяжкой надо не менее трех раз в неделю. Основные правила применения упражнений в растягивании: не допускаются болевые ощущения; движения выполняются в медленном темпе; постепенно увеличивается их амплитуда.

Выразительное средство – жест- немое слово. Жест может заменить иногда целую фразу. Использование жеста помогает исполнителю более полно раскрыть образ, характер героя, его взаимоотношение с партнером, его настроение: радость, грусть, На каком-то этапе жест человеческого тела нашел незаменимого спутника - ритм, одно из величайших открытий человека и очень важное качество природы хореографии. Особое место в выразительных средствах занимают руки. Работа над пластикой рук помогают создать манеру. Движения рук вырастают из движений тела, закрепляют позу, рождают жест.

**РЕКОМЕНДУЕТСЯ** в процессе изучения основных позиций рук освоить базовую позицию. Плечи расправлены, руки опущены вниз, обе кисти смотрят внутрь, близко расположены друг к другу, но не соприкасаются. Локти должны быть немного округлены и находиться на небольшом расстоянии от корпуса, то есть не должны к нему прижиматься. Рука не должна прилегать к туловищу даже под мышками. Пальцы должны быть сомкнуты, но свободны в суставах и мягки. Большой палец обязательно касается среднего. Кисть должна продолжать округлую линию, начавшуюся у плеча, ни в коем случае не смотреться как сломанная (согнутая под острым углом). Если в начале движения большой палец и средний будут разомкнуты, то в процессе начала движения, когда внимание переключится на работу ног, они разойдутся еще больше, и вид кисти станет растопыренным и некрасивым. Расположение рук очень важно. Следите за тем, чтобы кончики указательных пальцев и мизинцев были закруглены. При этом кисть рук не должна быть сведена от напряжения. В любой момент она должна быть готова измениться, поэтому не напрягайте мышцы.

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Перечислите основные упражнения для разогрева мышц и связок.
2. Назовите порядок основных движений партерной гимнастики.
3. Перечислите основные позиции рук.

## Практическая работа № 57-85.

**Тема 8.4.** Навыки создания оригинальных пластических номеров и представлений.

**Тема 8.5.** Образно-пластическое решение пластического номера.

**Цель:** развить танцевальность, овладеть основными элементами танцевальных направлений.

В результате выполнения практических заданий студент освоит:

- основные позиции рук, ног в классическом танце;
- выразительность рук;
- основные виды упражнений экзерсиса на середине зала;
- манеры исполнения историко-бытовых танцев;
- исполнение видов сценических ходов и сценического бега;
- учебные комбинации на основе изученных танцевальных элементов;

научится:

- двигаться в различных темпах;
- выполнять виды сценических ходов и сценического бега;
- ориентироваться в пространстве;
- двигаться в манере характерной для того или иного вида историко-бытового танца;
- управлять своим дыханием для достижения органичности действия на сцене.

**Задания:**

1. Продемонстрируйте виды сценических ходов и сценического бега.
2. Отработайте шаги и позы историко-бытового танца.
3. Составьте учебную комбинацию на основе изученных танцевальных элементов различных направлений.

### Методические рекомендации

Танец – это вид творчества, в котором посредством различных движений тела создаются герои и художественные образы. Танец очень тесно связан с музыкой. Именно их общее взаимодействие эмоционально влияет на зрителя. Важным для обучающихся является выработка такого качества, как «растанцованность». Растанцованность это состояние пластической свободы и уверенности актёра в любой танцевальной мизансцене. Эта уверенность позволит ему исполнить танцевальные элементы от начала до конца, несмотря на ограниченное пространство сцены или предметы реквизита, неудобно расставленные на сцене. Помогает это качество и в тех случаях, когда во время танца подводит фонограмма, обрывается звук. Основываясь на собственном чувстве ритма, актёр сможет довести танец до финала. Именно «растанцованность» дает будущему актеру определенную степень свободы на сцене, и не только в танце, но и во всевозможных мизансценах, где используется свободная пластика.

Освоение танцевальных элементов начинается с изучения основ классического танца. Классический танец - основа хореографии. На этом уроке постигаются тонкости балетного искусства. Непременные условия классического танца: выворотность ног, большой танцевальный шаг, гибкость,

устойчивость, вращение, свободное и пластичное владение руками, четкая координация движений, выносливость и сила. Эта система движений, призванная сделать тело дисциплинированным и подвижным.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ придавать особое значение правильному исполнению позиций ног, выразительность рук при выполнении экзерсиса у станка и на середине зала. Все движения выполнять как у станка, так и на середине зала, с одной, и с другой ноги, что в равной мере укрепляет и развивает двигательный аппарат. У станка и на середине зала последовательность экзерсиса может быть такой: plie; grand plie; различные виды battement tendu, jete; rond de jambe par terre; battement fondu et battement soutenus; различные виды battement frappes; rond de jambe en l'airs; double frappe et petit battement; battement releve lent et battement developpes; grand battement jete. К экзерсису на середине можно приступить после изучения экзерсиса у палки. Все изученные движения в экзерсисе у палки выносятся на середину зала. Эта часть необходима для приобретения апломба, свободной ориентации во всех направлениях, для раскрытия творческой индивидуальности.

Историко-бытовой танец в значительной степени расширяет и обогащает исполнительские возможности обучающихся, совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, дает возможность овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения, сложностью темпов и ритмов. Создание образа является составной частью освоения историко-бытового танца, так как исполнителю приходится перевоплощаться в исторические образы.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ в процессе исполнения Менуэта обратить внимание на черты танцевального диалога. Переход от одного движения к другому должен совершаться без рывков и в точном ритме, плавно, красиво. Руки танцующих, мягкие, пластичные, с красивым изгибом кистей, как бы дорисовывают позы менуэта. Музыкальный размер, определяющий характер основного па менуэта  $3/4$ .

*Основной шаг менуэта (pas menuet)* выполняется следующим образом: исходное положение: ноги в III позиции, правая нога впереди.

*1-й такт.* Plie в III позиции на обе ноги (первая четверть), скользящий шаг правой ногой вперед, левая нога сзади в IV позиции (вторая четверть), plie на обе ноги, одновременно левая проводится вперед в IV позицию (третья четверть).

*2-й такт.* Три маленьких шага вперед на низких полупальцах с левой ноги (первая, вторая, третья четверти). Этот шаг можно исполнять назад.

*Примечание.* Шаг второго такта делается без малейшего отведения ноги в сторону.

*Второй шаг (pas menuet)*

Исходное положение: ноги в III позиции, правая нога впереди. *Затакт* — plie.

*1-й такт.* Шаг правой ногой вперед в IV позицию, левая нога сзади в IV позиции (первая четверть). В этом положении выдерживается пауза (вторая четверть). Левая нога подтягивается к правой ноге назад в III позицию. Ноги поднимаются на низкие полупальцы (третья четверть).

*2-й такт.* Три маленьких шага вперед на низких полупальцах с левой ноги. Руки в менуэте исполняются следующим образом: на первый такт руки через I позицию плавно открываются во II. Голова постепенно поворачивается в сторону партнера. На третью четверть — легкое движение кистями, которые

плавно поворачиваются ладонями вниз. На второй такт голова плавно поворачивается вправо. Шаг менуэта влево делается так же, как вправо, но с левой ноги.

Заключительным движением является «реверанс».

Исходное положение: правая нога впереди в III позиции. *Zatakt* — plie.

*1-й такт.* Скользящий шаг правой ногой во II позицию, тяжесть корпуса переносится на правую ногу, носок левой ноги слегка прикасается к полу, колено вытянуто (первая четверть). Левая нога подтягивается к правой и через I позицию проводится в IV позицию назад (вторая, третья четверти).

*2-й такт.* Plie на обе ноги (первая четверть). Колени вытягиваются (вторая четверть). Правая нога ставится вперед в III позицию (третья четверть).

Balance влево делается так же, как и вправо, но впереди в III позиции должна быть левая нога.

В народных танцах, особенно русских, имеется значительное количество танцевальных ходов: простых, дробных, с подскоками и т. д. Некоторые из них широко распространены, другие характерны только для той или иной области. Шаги могут быть широкие, как бы стелющиеся по земле, тогда ход принимает лирический характер, придает танцу плавность и певучесть. Шаги могут быть частые, мелкие, но в то же время ровные и спокойные: девушка двигается легкой походкой, незаметно переступая ногами, тогда как корпус почти неподвижен. Шаги могут быть четкие, крепкие, с сильным ударом всей ступней об пол; такими шагами обычно двигается юноша. Бег в сценических обстоятельствах встречается лишь в виде небольших пробежек. Бег — естественный вид передвижения человека, однако его техника, как правило, крайне несовершенна. Неверно бегущий артист выглядит на сцене неловким и потому некрасивым. Наиболее типичные ошибки — недостаточная свобода в движении конечностей, а также запрокинутая или излишне наклоненная голова. РЕКОМЕНДУЕТСЯ исполнять простые шаги свободно и не напряженно.

Нога опускается на всю ступню иногда с носка, иногда с каблука; в женском танце шаги иногда выполняются на низких полупальцах. Темп хода может быть медленный и быстрый, с шагом на каждую четверть или восьмую такта. Все три шага переменного хода выполняются одинаково, на всю ступню, переступая, а не скользя. После трех шагов исполнитель чуть задерживается на месте, затем продолжает ход с другой ноги. Исходное положение ног: 6-я позиция, носки чуть разведены. В процессе исполнения бега следить за правильным движением рук и ног и верным ритмическим дыханием. Профессиональная тренировка дыхания состоит в том, чтобы обеспечить актеру возможность после активного движения на сцене, свободно говорить. Практическое освоение техники мерного бега происходит постепенно. Вначале ходьба, затем ходьба ускоренная и переход на медленный бег. Темп бега – 120-130 шагов в минуту. Длительность пробежки – не более 30 секунд.

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Поясните, какие основные условия, характерны для классического танца.
2. Перечислите порядок основных движений экзерсиса на середине зала.
3. Охарактеризуйте виды сценических ходов в русском народном танце.
4. Поясните, какие правила необходимо соблюдать при выполнении историко-бытового танца.