

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Загвоздина Любовь Генриховна «Челябинский колледж Комитент»
Должность: Директор
Дата подписания: 26.04.2024 10:11:03
Уникальный программный ключ:
8ea9eca0be4f6fdd53da06ef676b3f826e1460eb

Рабочая программа

МДК 01.03 «Сценическое движение и фехтование»

ПМ. 01 «Творческо-исполнительская деятельность»

специальности 52.02.04 «Актёрское искусство»

Челябинск 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа МДК «Сценическое движение и фехтование» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 52.02.04 «Актерское искусство».

Назначение МДК - формирование у будущих актеров внешней актерской техники, той суммы знаний, умений и навыков, которая составляет одну из основ профессионального мастерства артиста - его пластическую культуру.

В процессе обучения основам сценического движения реализуются следующие цели:

- Обучение будущих актеров навыкам специальной техники движений, применяемых в условиях сценической жизни персонажа, а так же упражнениям, тренирующим двигательный аппарат в целом и отдельные группы мышц;
- Устранение недостатков физического развития студентов;
- Совершенствование их естественных бытовых движений, достижение максимальной выразительности жеста.

Необходимо отметить очевидную тесную взаимосвязь МДК «Сценическое движение и фехтование» и МДК «Актерское мастерство», поскольку никакое обучение внешней технике невозможно в отрыве от общего процесса освоения основ актерской профессии.

Выразительным средством актерского искусства является действие - психическое и физическое - существуют в неразрывной связи, как две стороны одного целого. Поэтому естественно, что совершенствование возможностей актерского аппарата (аппарата воплощения) не может быть ограничено кругом задач только физического (телесного) воспитания и развития.

Содержание МДК «Сценическое движение и фехтование» предполагает не только тренировку опорно-двигательного аппарата; оно должно развивать способность учащихся сознательно выстраивать форму физического поведения в заданных условиях с помощью средств образно-смысловой характеристики движений и в соответствии с той творческой задачей, которая продиктована художественным решением сценического образа.

Таким образом, объектом педагогического воздействия в МДК «Сценическое движение и фехтование» является в первую очередь та сторона творческой личности учащегося, которая связана с работой пластического воображения. В связи с чем, МДК выполняет свою очень важную часть, той сложной работы, которая необходима для всестороннего развития и воспитания актерской одаренности учащихся.

«Сценическое движение» в известной степени перекликается с «Физическим воспитанием», нередко используя для своих целей его тренировочный материал и методические приемы, во многом опираясь на тот багаж общей физической подготовки, который студент получает, занимаясь физической культурой и спортом.

В структуре ППССЗ «Сценическое движение и фехтование» отнесено к профессиональному модулю творческо-исполнительской деятельности наряду с МДК «Мастерство актера» и «Сценическая речь».

Программа рассчитана на восемь семестров, с 1 по 4 курс, с общим количеством 252 часов аудиторных занятий (мелкогрупповых и индивидуальных). По итогам обучения проводится экзамен.

Программа состоит из 8 разделов и введения в предмет, которое определяет его значимость, а так же с другими учебными дисциплинами по специальности.

Особое место в МДК «Сценическом движении и фехтование» занимает вопрос правил техники безопасности при разучивании, обработке и совершенствовании элементов упражнений и их комбинаций. Данному вопросу уделяется внимание на каждом уроке.

Разделы с 1 по 3 являются профессионально значимыми, так как дают возможность студентам осознать важность физических, нравственных и волевых качеств личности в актерской профессии, принципы в их самовоспитании и пути преодоления сложностей при освоении курса.

Как известно, в основе создания образа для актера театра драмы лежит принцип единства формы и содержания, содержание вызывает к существованию форму. Для создания пластически-выразительного образа необходимо, чтобы организм был специально подготовлен. Эта подготовка должна дать актеру такую внешнюю технику, с помощью которой он может легко и правильно выполнять любые движения. Внешняя техника при наличии творческой одаренности всегда способна создать высокий сценический результат.

Программа МДК «Сценическое движение и фехтование» включает подготовительно-тренировочный раздел специальных сценических навыков. Материал программы отобран с учетом специализации и распределен по степени трудности. Индивидуальные занятия (тренинг) студента, консультации и обязательные самостоятельные тренировки нацелены на изучение психофизических возможностей, исправление недостатков в физическом развитии, отработку пройденного материала, разработку этюдов и комбинаций. Конечный результат процесса обучения - всестороннее развитие психофизического аппарата актера.

В результате изучения профессионального модуля «Творческо-исполнительская деятельность актёра драматического театра и кино» МДК «Сценическое движение и фехтование» обучающийся должен:

иметь практический опыт:

- владения психофизическими основами актерского мастерства;
- использования возможностей телесного аппарата воплощения;
- ведения учебно-репетиционной работы;

уметь:

- ориентироваться в специальной литературе как по профилю своего вида искусства, так и в смежных областях художественного творчества;
- применять в профессиональной деятельности навыки работы в

творческом коллективе (с другими исполнителями, режиссером, художником, балетмейстером, концертмейстером и др.) в рамках единого художественного замысла;

– создавать художественный образ актерскими средствами, владеть навыками самостоятельной работы над ролью на основе режиссерского замысла;

– использовать на сцене всевозможные виды перемещений, падений, в том числе с элементами сценического боя без оружия и с оружием,

– пользоваться специальными принадлежностями и инструментами;

знать:

– цели, задачи, содержание формы, методы работы в своей будущей профессии;

– анатомию и физиологию двигательной системы человека;

– приемы психофизического тренинга актера;

– элементы акробатики;

– основы жонглирования и эквилибристики;

– стилистику движений, манеры и этикет в различные исторические эпохи;

– приемы действия с фехтовальным оружием;

– принципы обеспечения безопасности во время исполнения различных упражнений и их комбинаций.

Актер, преподаватель должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в

профессиональной деятельности.

Актер, преподаватель должен обладать **профессиональными компетенциями**, соответствующими основным видам профессиональной деятельности:

Творческо-исполнительская деятельность:

ПК 1.2. Использовать в профессиональной деятельности выразительные средства различных видов сценических искусств, соответствующие видам деятельности.

ПК 1.3. Работать в творческом коллективе с другими исполнителями, режиссером, художником, балетмейстером, концертмейстером в рамках единого художественного замысла.

ПК 1.4. Создавать художественный образ актерскими средствами, соответствующими видам деятельности.

ПК 1.5. Самостоятельно работать над ролью на основе режиссерского замысла.

ПК 1.6. Общаться со зрительской аудиторией в условиях сценического представления.

ПК 1.8. Анализировать художественный процесс во время работы по созданию спектакля.

ПК 1.9. Использовать театроведческую и искусствоведческую литературу в своей профессиональной деятельности.

**Тематический план МДК «Сценическое движение и фехтование»
специальности 52.02.04 «Актерское искусство»**

Наименование разделов	Максимальная нагрузка студента	Количество аудит. часов	Самостоятельная работа студента	Компетенции	
				общие	профессиональные
<i>I курс</i>	<i>114</i>	<i>78</i>	<i>36</i>	ОК 1,2, 5- 9	ПК 1.1, 1.5
Введение	2	2			
ТЕМА 1. Индивидуальный психофизический тренинг.	28	18	10		
ТЕМА 2. Парный физический тренинг.	18	12	6		
ТЕМА 3. Парный психофизический тренинг	24	16	8		
ТЕМА 4. Сценические падения, скорость, инерция, равновесие, рапид.	42	30	12		
<i>II курс</i>	<i>108</i>	<i>72</i>	<i>36</i>	ОК 5- 9	ПК 1.1, 1.4, 1.5, 1.9
ТЕМА 5. Акробатика (основы).	18	12	6		
ТЕМА 6. Жонглирование мячами и палкой (основы).	30	20	10		
ТЕМА 7. Акробатика.	24	16	8		
ТЕМА 8. Жонглирование мячами и палкой	12	8	4		
ТЕМА 9. Парное равновесие (основы).	24	16	8		

<i>III курс</i>	<i>102</i>	<i>66</i>	<i>36</i>		
ТЕМА 10. Парное равновесие (продолжение).	15	10	5	ОК 2- 9	ПК 1.1 - 1.6
ТЕМА 11. Сценический бой без оружия (основы).	33	22	11		
ТЕМА 12. Сценический бой без оружия (продолжение).	13	8	5		
ТЕМА 13. Сценическое фехтование (основы)	41	26	15		
<i>IV курс</i>	<i>54</i>	<i>36</i>	<i>18</i>		
ТЕМА 14. Сценическое фехтование	30	20	10	ОК 2- 9	ПК 1.1 - 1.6
ТЕМА 15. Соединение упражнений различных разделов учебной дисциплины в пластические композиции, этюды, концертные номера.	24	16	8		
<i>Всего</i>	<i>378</i>	<i>252</i>	<i>126</i>		

**Календарно-тематический план
МДК «Сценическое движение и фехтование»
специальности 52.02.04 «Актерское искусство»**

Наименование разделов и тем программы	Максимальная учебная нагрузка студента	Количество аудиторных часов (очная форма обучения)	Самостоятельная работа студента
I курс (1 семестр)	48	32	16
Введение	2	2	
ТЕМА 1. Индивидуальный психофизический тренинг.	28	18	10
1.1. Общая разминка. Упражнения настраивающие на более сложные вариации. Эмоциональное подключение.	13	8	5
1.2. Упражнения на развитие выносливости, гибкости. Контроль над движениями. Распределение в пространстве.	15	10	5
ТЕМА 2. Парный физический тренинг.	18	12	6
2.1. Упражнения на парное взаимодействие, способность делить напряжение вместе с партнером. Парные растяжки.	18	12	6

I курс (2 семестр)	66	46	20
ТЕМА 3. Парный психофизический тренинг	24	16	8
3.1. Упражнения на развитие веры, точности выполнения задания.	6	4	2
3.2. Упражнения на бережное отношение к партнеру.	18	12	6
ТЕМА 4. Сценические падения, скорость, инерция, равновесие, рапид.	42	30	12
4.1. Техника сценических падений (комбинации).	9	6	3
4.2. Техника прыжков.	11	8	3
4.3. Упражнения на развитие равновесия	11	8	3
4.4. Рапид.	11	8	3
По итогам года - зачет			
<i>Всего за I курс</i>	<i>114</i>	<i>78</i>	<i>36</i>
II курс (3 семестр)	48	32	16
ТЕМА 5. Акробатика (основы).	18	12	6
5.1. Упражнения, подготавливающие к стойке на руках и голове.	9	6	3
5.2. Подготовительные упражнения для парной акробатики.	9	6	3
ТЕМА 6. Жонглирование мячами и палкой (основы).	30	20	10
6.1. Упражнения, развивающие мелкую моторику. Нарботка координации движений.	15	10	5
6.2. Правильность держания палки. Вращения.	15	10	5

II курс (4 семестр)	60	40	20
ТЕМА 7. Акробатика.	24	16	8
7.1. Группировка. Использование Работа без страховки.	24	16	8
ТЕМА 8. Жонглирование мячами и палкой	12	8	4
8.1. Перебросы, подхватывания, импровизация.	12	8	4
ТЕМА 9. Парное равновесие (основы).	24	16	8
9.1. Упражнения на равновесие на полу.	24	16	8
Экзамен			
<i>Всего за II курс</i>	108	72	36
III курс (5 семестр)	48	32	16
ТЕМА 10. Парное равновесие (продолжение).	15	10	5
10.1. Упражнения на равновесие на партнере.	15	10	5
ТЕМА 11. Сценический бой без оружия (основы).	33	22	11
11.1. Стойка.	2	2	
11.2. Ударная техника руками. Блоки от ударов руками.	15	10	5
11.3. Ударная техника ногами. Блоки от ударов ногами.	16	10	6
Зачет			

III курс (6 семестр)	54	34	20
ТЕМА 12. Сценический бой без оружия (продолжение).	13	8	5
12.1. Нанесение ударов ногами и руками в сочетании с озвучиванием ударов.	13	8	5
ТЕМА 13. Сценическое фехтование (основы)	41	26	15
13.1 Стойки	6	4	2
13.2. Перемещения.	16	10	6
13.3. Умение держать оружие.	19	12	7
<i>Всего за III курс</i>	<i>102</i>	<i>66</i>	<i>36</i>
IV курс (7 семестр)	54	36	18
ТЕМА 14. Сценическое фехтование	30	20	10
14.1. Техника нанесения уколов, ударов.	15	10	5
14.2. Защиты.	15	10	5
ТЕМА 15. Соединение упражнений различных разделов учебной дисциплины в пластические композиции, этюды, концертные номера.	24	16	8
15.1. Соединение упражнений различных разделов учебной дисциплины в концертные номера, композиции, этюды.	24	16	8
Экзамен			
<i>Всего за IV курс</i>	<i>54</i>	<i>36</i>	<i>18</i>
<i>Итого за весь период обучения</i>	<i>378</i>	<i>252</i>	<i>126</i>

Содержание МДК «Сценическое движение»

1 курс 1-2 семестр

Введение. Предмет «сценическое движение», его назначение и место в подготовке актера.

Учитель и ученик. Особенности проведения занятий. Психологическая подготовка. Физическая подготовка.

Проявление профессиональных качеств пластической подготовленности будущего актера, т. е. уровня психофизических навыков, общий уровень артистичности в сценическом движении.

Тренинги предназначены для устранения недостатков физического развития студентов и совершенствования их естественных бытовых движений, а также для обработки специальных упражнений изученных разделов программы.

Тема 1. Индивидуальный психофизический тренинг.

1.1. Общая разминка. Установочные упражнения. Нарботка рабочего самочувствия. Тренировка правильного экономичного дыхания.

1.2. упражнения на развитие выносливости, гибкости. Контроль над движениями. Распределение в пространстве. Развитие гибкости и подвижности тела, укрепление мышц, исправление осанки.

Самостоятельная работа студента:

Проработать:

Упражнения – в подтягивании, скручивании, прогибании, вращении; - в ходьбе, в прыжках, в беге; - в равновесии: наклоны, прогибы, вращения, прыжки; повышение чувства равновесия (тренировка вестибулярного анализатора), повышение устойчивости тела (оперирование центром тяжести); - фиксирование позиции.

Тема 2. Парный физический тренинг.

2.1. Упражнения на парное взаимодействие, способность делить напряжение вместе с партнером. Парные растяжки. Закрепить контроль над дыханием.

Научиться понимать партнера, учитывая все индивидуальные способности.

Доверие к партнеру и работа с ним как с единым целым.

Самостоятельная работа студента:

Проработать упражнения:

1. на развитие чувства равновесия (Повышение чувствительности вестибулярного аппарата, обострение чувства равновесия и повышение устойчивости тела);
2. чувства пространства;
3. чувства инерции движения;
4. чувства формы;
5. чувства партнера.

Тема 3. Парный психофизический тренинг.

3.1. Упражнения на развитие сценической веры. Точность выполнения задания, принимая во внимание индивидуальные особенности партнера.

3.2. Упражнение на бережное отношение к партнеру. Взаимодействие с партнером в непосредственном физическом контакте. Минимальное использование речевого аппарата.

Самостоятельная работа студента:

Проработать упражнения:

1. на подвижность и ловкость (приобретение опыта интегрирования различных физических и психофизических качеств при решении сложных двигательных и действенных задач; телесная и ручная ловкость);
2. на чувство непрерывного движения, формы, жеста, пространства;
3. на освоение различных типов и характеров движения.

Тема 4. Сценические падения, прыжковая техника, равновесие, рапид.

4.1. Техника сценических падений (комбинации). Управление скоростными режимами. Глазомер. Воздействие инерции на тело. Закаты и упреждение незапланированных ударов и падений.

4.2. Техника прыжков. Развитие прыгучести, как одной из составляющих полноценного владения своим телом. Учет фактуры покрытия пола. Аспекты

инерционности. Распределение веса во время приземления. Амортизация.

4.3. Упражнения на развитие равновесия. Контроль над периферией тела и умение управлять одной частью тела вне зависимости от других. Внутренний контроль и собранность.

4.4. Рапид. Внутренний настрой. Изменение восприятия окружающего пространства и партнеров. Баланс и равновесие. Постоянная включенность в процесс. Контроль над скоростными режимами. Эмоциональное соответствие и заразительность.

Самостоятельная работа студента:

Проработать упражнения:

1. на равновесие;
2. на прыгучесть и подвижность стопы;
3. на распределение движения в сценическом пространстве.

2 курс 3-4 семестр

Тема 5. Акробатика (основы)

5.1. Упражнения, подготавливающие к стойке на руках и голове. Развитие и сохранение баланса. Ориентировка в пространстве. Координация движений в соответствии с предлагаемой структурой и задачей.

5.2. Подготовительные упражнения для парной акробатики. Апломб. Центр тяжести. Соотношение веса партнеров и поиск равновесия. Исполнение упражнений в паре. Развитие координации движений двух партнеров, а также контактное физическое ощущение партнера.

Самостоятельная работа студента:

Проработать упражнения:

1. основные элементы индивидуальной акробатики: упражнения в балансировании, шпагаты, мосты, упоры, стойки, перекаты, кувырки, перекидки, перевороты колесом;
2. на чувство непрерывного движения, формы, жеста, пространства;
3. на освоение основных элементов парной акробатики: поддержки, седы, стойки, выход на плечи.

Тема 6. Жонглирование мячом и палкой (основы)

6.1. Упражнения, развивающие мелкую моторику. Нарботка координации движений. Изучение техники жонглирования двумя мячами. Работа над хватательным рефлексом.

6.2. правильность держания палки. Плоскости вращения. Перебрасывание палки. Зоны держания палки.

Самостоятельная работа студента:

Проработать упражнения:

1. освоение «классических» техник законов, принципов: элементы жонглирования, манипуляции и балансирования – работа с традиционным цирковым и гимнастическим реквизитом;
2. базирующиеся на координации движений и на точном учете пространства и времени.

Тема 7. Акробатика (экзамен)

7.1. Группировка. Использование препятствий. Работа без страховки.

Самостоятельная работа студента:

Проработать упражнения:

1. основные элементы индивидуальной акробатики: упражнения в балансировании, шпагаты, мосты, упоры, стойки, перекаты, кувырки, перекидки, перевороты колесом;
2. на чувство непрерывного движения, формы, жеста, пространства;
3. на освоение основных элементов парной акробатики: поддержки, седы, стойки, выход на плечи.

Тема 8. Жонглирование мячами и палкой (экзамен).

8.1. Перебросы на расстоянии на месте и в движении. Подхватывания.

Импровизация. Этюды.

Самостоятельная работа студента:

Проработать упражнения:

1. освоение «классических» техник законов, принципов: элементы

- жонглирования, манипуляции и балансирования – работа с традиционным цирковым и гимнастическим реквизитом;
2. базирующиеся на координации движений и на точном учете пространства и времени.
 3. составить этюды на фантазию и находчивость студента при обыгрывании предмета в сценическом действии

Тема 9. Парное равновесие (основы).

9.1. Упражнения на равновесие с партнером на полу. На примерах простых парных взаимодействий дать понять, как нужно делить напряжение вместе с партнером.

Самостоятельная работа студента:

Проработать упражнения:

1. парной акробатики (освоение основных элементов парной акробатики: поддержки, седы, стойки, выход на плечи);
2. акробатические композиции и вариации (элементы эксцентрической акробатики; акробатические комбинации и фразы; этюды с использованием элементов акробатики).

3 курс 5 семестр

Тема 10. Парное равновесие.

10.1. Упражнения на равновесие на партнере. Отработка парных упражнений, связанных с более точным балансированием, требующих большего напряжения физических сил.

Самостоятельная работа студента:

Проработать упражнения:

1. парной акробатики (освоение основных элементов парной акробатики: поддержки, седы, стойки, выход на плечи);
2. акробатические композиции и вариации (элементы эксцентрической акробатики; акробатические комбинации и фразы; этюды с использованием элементов акробатики).

Тема 11. Сценический бой без оружия (основы).

11.1. Стойка (левосторонняя, правосторонняя). Стойка перед началом боя. Изменения в стойке непосредственно перед нанесением удара. Положение рук и ног. Центр тяжести. Передвижения.

11.2 Ударная техника руками. Положение кулака. Боковой, прямой, снизу. Траектория ударов. Блоки от ударов руками. Безопасность при постановке блока. Точность постановки блока.

11.3. Ударная техника ногами. Положение стопы при ударе. Боковой, прямой, снизу. Траектория удара. Контроль над силой удара. Блоки' от ударов ногами. Амортизация корпусом при постановке блока.

Самостоятельная работа студента:

Проработать упражнения:

1. техника нанесения и приема удар;
2. техника защиты и озвучивания ударов;
3. принципы построения и исполнения сценической драки.

3 курс 6 семестр

Тема 12. Сценический бой (продолжение).

12.1 озвучивание ударов ногами и руками. Техника озвучивания удара. Совпадение озвучивания с ударом. Отработка толчков и ударов. Эмоциональное подключение. Этюды.

Самостоятельная работа студента:

Проработать упражнения:

1. техника нанесения и приема удар;
2. техника защиты и озвучивания ударов;
3. принципы построения и исполнения сценической драки.

Тема 13. Сценическое фехтование (основы).

13.1. Подготовка к бою. Салют, сбор, стойка. Правосторонняя, левосторонняя стойки. «Вольно!». Точность и четкость исполнения.

13.2. Перемещения. Перемещения в парах. Распределение центра тяжести, высота посадки. Разновидность дистанции между партнерами во время боя. Ведущий-ведомый. Повороты.

13.3. Техника держания оружия. Положение своего оружия относительно оружия противника (соединения). Дистанция, глазомер. Передвижения с переменной соединения.

Самостоятельная работа студента:

Проработать упражнения:

1. для привычного и удобного держания рапиры;
2. траектория нанесения ударов.

4 курс 7 семестр.

Тема 14. Сценическое фехтование.

14.1. Техника нанесения уколов, ударов. Правильность держания оружия во время исполнения уколов, ударов.

14.2. Защиты. Точность, своевременность выполнения. Дистанция.

Самостоятельная работа студента:

Проработать упражнения:

1. Простые боевые действия;
2. Сложные боевые действия.

Тема 15. Соединение упражнений различных разделов учебной дисциплины в концертные номера, пластические композиции, этюды.

Самостоятельная работа студента:

1. этюды на заданную тему, музыку, ситуацию;
2. эксцентрический этюд;
3. этюды на основе драматургии.

Перечень упражнений к темам.

1. Введение. Значение и место сценического движения в профессиональной подготовке актера. Взаимосвязь сценического движения с мастерством актера и другими специальными дисциплинами.

Раздел 1. Индивидуальный психофизический тренинг.

1. Разминка для пальцев рук. Попробуйте разорвать воображаемый металлический лист размером А4. Условие - порвать его нельзя! Включайтесь в процесс выполнения упражнения полностью. Упражнение подготавливает студентов к раздел мастерства актера ПФД - память физических действий.

2. Омыть «израненные» руки в прохладной воде. В ручье, в озере, под струей воды после полученной нагрузки, занимающиеся должны почувствовать свои руки как бы снова

3. На любую из ваших рук «намотана» колючая проволока. Необходимо ее размочить и снять с руки, учитывая все предлагаемые обстоятельства. Подключение необходимо!

4. На другую руку «намотан» скотч. Необходимо размотать его, учитывая все болевые нюансы. Подключение!

5. Поиграйте с воображаемым воздушным шариком. Бейте по нему каждой рукой по очереди. Не давайте ему опуститься ниже вашей головы. Смотрите, чтобы он не лопнул! Учитывайте траекторию полета и сопротивление воздуха!

6. Продолжайте играть шариком, но теперь используя только ноги. Набивайте его как футбольный мячик, но не забывайте, что это воздушный шарик! Каждой ногой по очереди.

7. Продолжайте играть, но набивайте шарик ногами в положении столика, т.е. присядьте на пятую точку, руки и ноги уприте в пол, таз поднимите к потолку. В этом положении, перемещайтесь по площадке, не дайте шарiku упасть на пол. Шарик не должен опускаться ниже ваших колен.

8. Попробуйте забросить каждую руку по очереди как можно дальше от себя. Для этого вам необходимо раскрутить руку и швырнуть ее в установленном вами направлении. Конечно, рука не оторвется и не полетит, но вообразите, что она вытянулась, как резиновая, а потом, через какое то время прилетела обратно в ваше плечо. Держите точность направления, не выключайтесь из процесса. Амплитуда движений должна быть максимальной.

9. А теперь попробуйте то же самое проделать с каждой «резиновой» ногой. Ноги необходимо держать на весу до тех пор, пока она не «вернется» в свой тазобедренный сустав. Нога должна быть в натянутом состоянии.

10. «Резиновый пояс». Снимите с вашей поясницы удушающий вас резиновый пояс. Время ограничено. Условие - чтобы его растянуть, нужно применить усилия, не торопитесь и не застывайте. Сначала

пытайтесь снять его, например, через верх, а потом через низ. Учитывайте трение воображаемой резины об одежду.

11. «Прибой». Ученики встают в одну линию. По команде они начинают движение вперед, постепенно опускаясь сначала на колени, потом на четвереньки и в конце тихо укладываются на грудь. Все это делается в умеренном темпе. Их общее движение должно напоминать приток воды. Следовательно, дальше им необходимо воспроизвести поток воды. Эти движения они делают в обратном порядке. Упражнение позволяет дать первые навыки простейших падений, а так же моментального нахождения своего места в этом «потоке».

12. «Голова - лодочка». Представь себе, что ваша голова это лодочка, ваша шея - глубина под лодочкой, а ваши плечи - илистое дно, на которое потом лодочка, набрав воды, ляжет. Лодочка беззаботно плавает по морю и ее слегка качает, но постепенно поднимется ветер и в лодочку начинает попадать вода и она тяжелеет. И когда шторм достигает своего апогея, то лодочка под тяжестью налившейся в нее воды, тонет и ложится на дно. Студенты должны прожить весь процесс «умирания» лодочки. Круговых движений шеей делать нельзя, потому что лодки плавают по воде горизонтально. Разрабатывайте боковые мышцы шеи. Это должна быть первая маленькая трагическая роль начинающих актеров. Амплитуда движений шеей, должна нарастать постепенно. В конце упражнения, голова, должна лечь на одно из двух плеч.

13. «По одной конечности». Встаньте на четвереньки, поднимите колени над полом. Оставайтесь только на руках и ногах. По одному хлопку, передвиньте любую руку или ногу, на второй хлопок еще одно передвижение. Т.е. на каждый хлопок вы можете передвигать только одну конечность. Можно увеличивать количество хлопков, например, три, пять и т.д. Увеличивайте скорость хлопков. Количество хлопков должно совпадать с количеством передвинутых конечностей.

14. «Укусить себя за хвост». Попробуйте, используя любые способы скручивания и складывания тела, укусить себя за воображаемый хвост. Не думайте о результате, занимайтесь процессом. Занимайтесь увлеченно!

15. «Достать пальцами рук до затылка через спину». Голова тоже должна «стремиться» на встречу к рукам.

16. «Тяжелая голова». Представьте, что ваша голова весом, примерно, в триста килограмм. Попробуйте поднять ее над поверхностью пола. Пусть все тело участвует в этом процессе. Ищите варианты выполнения задачи.

17. «Достать пальцами рук до своей поясницы через верх». Используйте прогиб в пояснице. Пробуйте это делать стоя, лежа, на коленях.

18. «Походить в положении «столик». Положение «столик» мы рассматривали выше. Пробуйте перешагивать в этом положении через

другие столики. Ходите в разных направлениях.

19. «Походить в «свечке» (березке)». В этом положении вы сможете передвигаться только на локтях, на плечах и голове. Ноги используйте в качестве баланса. При передвижении, старайтесь поднимать локти и плечи.

20. «Походить на ягодицах». Сядьте на пятую точку, поднимите ноги над полом. Поднимая каждую ягодицу над поверхностью пола, сделайте ей как бы шаг. Активно работайте тазобедренными суставами.

21. Упражнение на равновесие. Займите выше упомянутое положение «столлик». Теперь попробуйте взяться, например правой рукой за носок правой ноги. Носок натяните на себя. Вы останетесь стоять на левой руке и правой ноге. Пробуйте на этих оставшихся конечностях передвигаться по залу. Не торопитесь! Скорость увеличивайте постепенно. Таз не опускайте, держите его на уровне колен.

22. Займите упор руками и ногами в пол. Колени на весу. Теперь сделайте так, чтобы пальцы ног и рук были подняты над поверхностью пола. Колени прямые, руки натянуты. Таким образом, перемещаться по площадке вы будете, опираясь на ладони рук и пятки ног. Вес тела должен быть распределен поровну и на ладони и на пятки. Максимально натяните носки ног на себя. Берегите пятки, не торопитесь.

23. Упражнение «ползающий крокодил». Займите положение упор лежа. Опустите грудную клетку как можно ближе к поверхности пола. Таким образом, ваши руки согнутся в локтях на 90 градусов. Теперь сделайте первый шаг правой рукой и левой ногой и т.д. Ваши движения будут напоминать ползущего крокодила. Локти не заваливайте, держите их вертикально. Для того, чтобы шагать было удобнее, необходимо, каждый шаг сопровождать поворотом тазобедренного сустава.

24. «Прыгающий крокодил». Займите положение упор лежа. Теперь резко оттолкнитесь от пола, одновременно, руками и пальцами ног. У вас должен получиться прыжок вперед всем корпусом. Колени сгибать нельзя. Не забывайте при приземлении, амортизировать на руках.

25. «Крокодил, передвигающийся на локтях», т.е. пластунским способом. Следите, чтобы колени, живот, грудь не касались поверхности пола.

26. «Связанные, за спиной, руки». Сцепите руки, за спиной в замок и попробуйте их протащить из-за спины, через ноги и в обратном направлении. Если вам это удалось без труда, то возьмитесь одной рукой за запястье другой. Попробуйте еще раз.

27. Упражнение на равновесие. Встаньте прямо, ноги шире плеч. Теперь наклоняйтесь назад и тянитесь руками к пяткам. Но, есть одно условие, таз должен не опускаться к полу, а подниматься к потолку. Положение тела должно напоминать букву «о». Пробуйте в этом положении походить, не теряя равновесия.

28. «Прогиб в пояснице назад, стоя на коленях». Руки держите перед собой, прямыми. Пусть они вам служат для противовеса. Теперь из исходного положения, попытайтесь достать головой пол. Если это вам удалось, то попробуйте соединить колени вместе. Укладывание должно идти в такой последовательности - голова, лопатки, ягодицы. Как вы догадываетесь, вставая обратно нужно начать поднимание с ягодиц и закончить головой. Тянитесь руками активно вперед.

29. «Приседание на одной ноге». Это упражнение лучше делать всем вместе. По команде вся группа начинает одновременно приседать, ну, например, на правой ноге. Приседать можно как угодно, но это необходимо делать, не опережая и не отставая от остальной группы. При приседании, пятку опорной ноги, отрывать от поверхности пола нельзя. Соблюдая те же условия, нужно всем вместе встать. Потом, следовательно, меняете ногу.

30. «Поздороваться с партнерами». Встаньте прямо, руки сцепите за спиной. Теперь наклонитесь вперед, и прямые руки вытяните в потолок. Подойдя к партнеру и упершись с ним затылок в затылок, попробуйте дотянуться своими руками до его рук. Если нашли его пальцы, сожмите их в дружеском рукопожатии. Как вы понимаете, сложность заключается в том, что рукопожатие происходит спиной.

31. Сядьте на ягодицы и, взяв руками стопы, попробуйте поднять их над поверхностью пола. Затем, не отпуская их руками, выпрямите. Теперь пробуйте, держа руками прямые ноги, пройти на ягодицах.

32. «Кругосветное путешествие». Сядьте на ягодицы, выпрямите ноги вперед, возьмитесь пальцами рук за пальцы ног и, не сгибая коленей и продолжая держаться за пальцы ног руками, поднимите каждую ногу по очереди и через верх по дуге перенесите сначала одну ногу, потом другую. И так повернитесь, не опуская пяток на пол. вокруг себя.

33. «Ногу за затылок». Сядьте на ягодицы и заведите любую ногу за затылок. Оставаясь в таком положении, попробуйте встать на другой опорной ноге. Условие - ягодицы не должны вставать раньше головы. Когда вам удалось встать на одной ноге, садитесь обратно в этом же положении. Затем меняйте ногу.

34. Упражнение на равновесие. Примите упор лежа. Теперь попробуйте поднять и выпрямить вперед, ну например, правую руку, а затем, когда вы установились, поднимите прямую левую ногу. Не торопитесь, сначала стоять на двух опорных точках будет непросто, но если вы внутренне успокоитесь, то результат не заставит себя ждать. Теперь пробуйте передвигаться по площадке. Не торопитесь!

35. Упражнение на равновесие. Исходное положение такое же, как и в предыдущем упражнении. Разница только в том, что, например, правой рукой надо взять левую ногу. Естественно, взять ее нужно сзади, за спиной. У вас получится выгиб. Теперь попробуйте в этом

положении походить. Не торопитесь!

36. «В узкой трубе». Представьте, что вы ползете в узкой трубе, на спине или на живом Условие - труба не гнется, она прямая и в ней нет места даже локтям. Поэтому локти по швам делать нельзя. А поскольку труба не гнется, она металлическая, то сильно включить, скорость перемещения не удастся. Работайте мелкими группами мышц. Ползти можно и головой вперед и ногами вперед.

37. «Укладываемся». Попробуйте лечь на полу, так чтобы вам было удобно лежать. Условие - как бы вы не легли вам должно быть всегда неудобно, поэтому поиск удобного положения, бесконечен. Используйте любые вариации. Попробуйте лечь удобно, например, на газоне, на снегу, на песке, в пыльной комнате; подключения воображения и фантазии у вас это упражнение будем напоминать не поиск, а ничего **незначащие** переваливания. Избегайте этого! Учитывайте свойства условной поверхности.

38. «Парализованные ноги». Вам необходимо встать, не используя при этом силу ног. Т.е. при помощи рук. Но это условно, потому что установка такова, что вы именно сегодня и в эту минуту можете и обязаны встать. Поэтому смелее беритесь за выполнение задачи и не сдавайтесь, тюка не встанете на ноги. Степы и другие предметы для опоры использован нельзя. Если вам удалось встать, пробуйте делать первые шаги. Аккуратно, не упадите. Расходив свои ноги, можете подойти к партнерам и оказать им помощь. Напоминаю, аккуратно!

39. «Бег по раскаленным углям». Вам предстоит пробежать по углям босиком. Расстояние должно быть порядочным, чтобы нельзя было перепрыгнуть угли. Ну а дальше к делу вступает воображение. Условие - боритесь и бегите вперед любой ценой. Вы не должны сгореть! Прыгайте, кричите, пыхтите, но бег продолжается!

40. «Ноги живут сами по себе». Ноги пустились в пляс и ваша задача их утихомирить. До этого вам необходимо поймать каждую ногу, затем соединить их вместе и дождаться пока ноги придут в норму и станут снова вашими. Поговорите со своими ножками.

41. «Спрятаться в пол». Спрятаться в пол это конечно условное выражение, не нужно так вдавить или распластать себя по поверхности пола, чтобы вы почувствовали, что вас нет. Так делают маленькие дети, прячась за кого ни будь, и говоря: «Меня нет» Прятаться можно как на спине, так и на животе.

42. «На палубе». Все занимающиеся стоят на площадке. И вдруг кто-то один начинаю движение. Все остальные должны увидеть его движение и последовать за ним в си направлении. В результате всем необходимо безопасно лечь на пол. После этого вед поднимаются, и уже кто-то другой начинает свое движение по палубе. Как вы понимаете, эти перемещения и падения должны напоминать качку на корабле. Качка достаточно велика и поэтому падают все без исключений. Естественно,

прежде чем давать это упражнение, необходимо дать ребятам первые основы падений. Обратите внимание на распределение по площадке во время падения

Раздел 2. Парный физический тренинг.

Руки и плечевой пояс.

1. Положите руки на плечи друг другу и сделайте друг другу массаж. Разомните плечи шеи. разотрите ушки.

2. Встаньте лицом к лицу. Сцепите ваши пальцы, и пальцы пара пера в замок. А теперь покрутите, погните пальцы партнера в различных направлениях. Партнер, естественно, должен подчиняться давлению, оказываемому на его кисти.

3. Ведущий - ведомый. Положите ладонь на ладонь и. сохраняя сценку, ведущий начинаю водить ведомого вокруг себя по различным траектория и направлениям. За сохранение сцепки, отвечает ведомый!

4. «Гордый мячик». Один из партнеров садится на корточки, выпрямляет спину. гордо поднимает голову и становится на какое то время мячиком. Другой партнер, являясь в данном случае баскетболистом. Баскетболисту для того, чтобы сдвинуть мячик

необходимо распрыгать его, поэтому, получая давящие движения на голову, мячик начинает слегка подпрыгивать, а потом отправляется в путешествие по площадке. За направление путешествия отвечает, естественно, баскетболист. Сильно на голову давить не надо, иначе партнер может упасть.

5. «Вращение за кисти, за локти, за плечи, за шею». Встаньте лицом к лицу, возьмитесь за кисти, выпрямите руки. Начинайте одновременный поворот вокруг своей оси, оба в одну сторону, т.е. сначала вы будете стоять лицом к лицу, потом боком друг к другу, затем спиной, боком и, в конечном счете, вернетесь в исходное положение. Запомните, вращение обоим партнерам надо делать одновременно и в одну сторону! Поддерживайте друг друга. Далее вы беретесь за локти и проделываете такое же вращение и т.д. Естественно с каждым новым хватом вращение будет становиться сложнее, поскольку будет возрастать необходимость в прогибе. Лучше это упражнение делать на счет!

6. Встаньте лицом к лицу. Положите руки друг другу на плечи и, отойдя друг от друга в стороны, наклонитесь вперед, оставляя руки на плечах. Теперь делая давящие движения на плечи партнеру, делайте наклоны вниз грудью к полу. Положение двух партнеров напоминает ворота.

7. Один из партнеров кладет себе руки на пояс и заводит их локтями назад. Другой подходит к партнеру сзади и, взяв его за локти, аккуратно соединяет их.

8. Один из партнеров кладет руки за затылок. Локти в стороны. Другой партнер, встав к нему спиной, берет первого за локти, аккуратно

сдвигает их к своей голове, как бы закрывая свои уши. У первого партнера должны начать тянуться грудные мышцы и плечевые суставы.

9. Один из партнеров занимает положение, разобранный в упражнении «Поздороваться с партнером». Другой партнер, подойдя к нему с боку, пытается опустить руки первого на пол. У партнера, которого тянут, ноги должны быть максимально расставлены в стороны и идеально выпрямлены. В этом положении вы должны достать руками до поверхности пола. Ваш партнер будет стоять головой вниз, поэтому держите его крепко и будьте к нему внимательны.

Корпус, поясничная область.

1. Встаньте спиной к спине. Локти в замок. Пальцы рук положите на свои ребра. Теперь делайте, начиная в одну сторону, повороты. Каждый вокруг своей оси. Пальцы от ребер отсоединять нельзя. Потом меняйте направление поворота.

2. Встаньте лицом к лицу. Положите друг другу руки на плечи. Отходя друг от друга в стороны, наклонитесь вперед. Теперь ноги поставьте как можно шире и делайте одновременные наклоны грудью до пола. Сохранять прогиб в пояснице.

3. Встаньте спина к спине. Поднимите руки вверх и возьмитесь за кисти. Теперь, сделав длинный шаг вперед, друг от друга, прогнитесь в пояснице. Голову запрокиньте назад - попытайтесь увидеть партнера. Далее вернитесь и сделайте шаг вперед другой ногой. В конечном итоге, вы должны стоять в разножке, т.е. одна согнутая нога впереди, другая прямая сзади.

4. Исходное положение аналогично предыдущему упражнению, с одной лишь разницей, что делается ни один шаг, а несколько. Т.е. в конечном итоге вы будете стоять в прогибе и на двух ногах (ноги на ширине плеч).

5. Один из партнеров ложиться на живот, и вытягивает руки вдоль корпуса, другой садится на него, опираясь на свои колени, берет партнера за кисти и, отклоняясь корпусом назад, поднимает корпус партнера над поверхностью пола.

6. Исходное положение аналогично предыдущему упражнению, с одной лишь разницей, что руки у лежащего партнера проходят через верх, рядом с ушами. Локти согнуты.

7. Партнер занимает положение упор лежа, другой берет его за ноги и поднимает их над полом. Партнер, оставшийся стоять на руках, подходит к ногам партнера на своих руках. Таким образом, его таз начнет приподниматься. Положение тела напоминает уголок, только вниз головой. Далее партнер державший ноги, начинает поднимать их, в связи, с

этим тело партнера начнет выпрямляться и получится стойка на руках. Далее делайте вес в обратном порядке.

8. Один из партнеров ложится на живот, другой подходит к

нему со стороны плеч. Уперев свои ноги в плечи лежащего партнера, возьмите его ноги под подъемы, и начинайте аккуратно поднимать их над полом. Таким образом, вы станете гнуть партнера в пояснице. Следите, чтобы живот партнера не поднимался над полом.

9. Один из партнеров ложится на спину. Другой партнер подходит со стороны плеч. Лежащий партнер выходит в положение мостика, но при этом упираясь руками в подъемы стоящего партнера. Сохраняя положение мостика, партнер, находящийся внизу начинает подниматься по ногам стоящего партнера и поднимается из мостика. Далее делайте все в обратном порядке. Затем меняйтесь ролями.

10. «Наездник». Один из партнеров встает на четвереньки, другой садится ему на поясницу. Задача стоящего на четвереньках, используя только мышцы поясницы, сбросить с себя наездника. Руки во время сбрасывания сгибать нельзя, на дыбы вставать нельзя.

11. «Запрыгнуть на плечи партнера». Подойдите к партнеру со спины, положите свои руки ему на плечи. Теперь попробуйте, используя всю свою прыгучесть запрыгнуть ему на плечи. После того как вы запрыгнули, выпрямите руки. Когда партнер понял, что вы на месте, пусть пробует ходить по площадке и носить вас на плечах. Постепенно можно переходить на бег. С разбега запрыгивать нельзя - это опасно!

12. «Потолкались». Встаньте лицом к лицу. Упритесь своими ладонями в ладони партнера (пальцы сцеплять нельзя) и попытайтесь сдвинуть своего партнера с места. Ноги тоже можно использовать в качестве толчковой силы. Далее попробуйте потолкаться, упиревшись друг в друга спинами, затем плечами.

13. «Перетягивание». Возьмитесь за кисти и перетягивайте партнера на свою сторону. Затем возьмите друг друга за шею и проделайте тоже. Далее возьмите друг друга за лопатки и перетягивайте на свою сторону.

14. «Отталкивание». Упритесь руками в плечи и попробуйте отодвинуть от себя партнера. Партнер делает тоже. Затем выйдите в положение упор лежа, лицом к лицу. Упритесь каждый одной рукой в плечо партнера и пробуйте сдвигать партнера с места. Затем меняйте руки.

15. Один из партнеров встает на колени с поднятым тазом, другой садится ему на пятки. Первый берет руки в замок и убирает их за затылок. Локти в стороны. Используя в качестве противовеса вес сидящего партнера, пытайтесь, делая наклоны вперед, достать грудью до пола. Сгиб вы будете делать в животе. Затем, сохраняя прогиб в пояснице, возвращайтесь в исходное положение. Во время наклона к полу, таз не вводите назад.

16. «Манекен». Партнер лежит на спине, ноги в стороны. Другой партнер подходит со стороны головы и пытается поднять манекен. Когда это удалось, уложите его на живот. Корпус манекена не гнется.

17. Партнер лежит на спине, ноги в стороны. Другой партнер подходит со стороны головы и, взяв партнера под шею руками, поднимает партнера над полом. Мышцы спины старайтесь не использовать, используйте мышцы рук. Поднимите партнера несколько раз.

18. А теперь пускай партнер возьмет вас за шею, а вы упираясь в свои колени, поднимите его несколько раз над полом.

19. Подойдите к партнеру со стороны спины, возьмите его ногу и поднимите ее. Партнер должен эту ногу выпрямить. Далее партнеру необходимо, делая прогибы в пояснице, подниматься и опускаться стоя на одной ноге. При поднимании вытягивайте руки в потолок.

«Отжимание друг над другом». Один партнер ложится на спину и вытягивает руки вперед, другой подходит к нему со стороны ног наклоняется вперед и упирается своими руками в руки партнера. Теперь верхний партнер отжимается от первого, далее лежащий партнер отжимает руками верхнего и наконец, отжимаются одновременно. Количество отжиманий устанавливайте индивидуально.

21. Первый партнер встает на четвереньки, другой садится ему на поясницу. Теперь верхний партнер, обхватив ногами нижнего и подняв руки вверх, прогибается корпусом назад и пытается достать головой до стоп стоящего на четвереньках. Количество повторений регулируйте самостоятельно.

22 «Приседания в паре, втроем и т.д.». Дайте друг другу, ну, например, правую ногу. Ноги должны быть прямые. Держите руками ногу партнера и садитесь вниз, не отрывая опорную пятку от пола, затем вставайте. Делите нагрузку вместе. Помогайте друг другу.

Мышцы и суставы ног.

1. Встаньте спиной к спине. Не поддерживая друг друга руками, расходитесь в стороны и. не упираясь руками в пол, лягте вместе с партнером на спину на пол. Затем попробуйте подняться обратно, используя в качестве опоры, только спину партнера и ваше с ним давление друг на друга.

2 Сядьте на корточки лицом друг к другу, возьмитесь за руки и поднимите их вверх. Теперь в таком положении, походите вместе с партнером по площадке, далее попробуйте попрыгать, потом побегать. Руки все время сохраняйте в выпрямленном и поднятом состоянии.

3 «Пилим дрова». Сядьте на ягодицы лицом к лицу, упритесь стопами в стопы и возьмитесь за руки. Теперь делайте вместе с партнером наклоны вперед и назад. Ноги должны быть максимально прямыми. Растягивайте друг друга.

4 Один из партнеров садится на ягодицы и. сохраняя ноги прямыми, ложится грудью на свои колени. Другой партнер подойдя со спины, опускается на свои колени и ложится грудью на спину сидящего, при этом берется за пальцы ног сидящего и отрывает пятки от пола.

Сидящий тянется руками к своим стопам.

5. «Качели». Сядьте на ягодицы лицом к лицу, упритесь стопами в стопы и возьмитесь за руки. Теперь, сохраняя ноги прямыми, подтяните партнера к себе таким образом, чтобы он поднялся над полом, а в дальнейшем встал на ноги. Затем, сохраняя ноги прямыми, мягко опустите его на ягодицы и пробуйте подниматься сами. Вот так по очереди вы и будете «качаться», т.е. подниматься.

6. Сядьте в положение барьерного бега лицом к лицу. Упритесь передней ногой в колено партнера, возьмитесь за руки и по очереди опускайтесь на спину в сторону своей сзади расположенной ноги, т.е. в идеале вы должны лечь, например, правым плечом назад на правую ногу. Затем меняйте ноги.

7. Один партнер садится на ягодицы и делает ноги бабочкой. Наклоняется вперед. Сгиб ног должен быть 90 градусов. Другой партнер подходит со стороны спины, опускается на свои колени и делает давящие движения на колени и таз на спину партнера, растягивает его.

8. Сядьте лицом к лицу, ноги у обоих партнеров в стороны. Упритесь пятками в пятки партнера, возьмитесь за руки и, укладываясь на спину, натяните партнера на себя. Далее можете взяться за локти, за плечи. Но это уже зависит от уровня вашей растяжки.

9. Один партнер садится на ягодицы, ноги в стороны, наклон вперед, руки натянуты. Другой партнер садится ему на спину, а ноги ставит на колени партнеру. Задача партнера расслабиться и попытаться в этом положении отдохнуть.

10. Первый партнер ложится на спину, поднимает прямые ноги вверх и разводит их в сторону. Вторым партнер подходит со стороны ног лежащего и аккуратно разводит ноги лежащего партнера в стороны. Задача максимум, положить ноги партнера через стороны на пол.

Один из партнеров садится на ягодицы, ноги прямые, берется противоположной рукой за противоположную ногу. Другой партнер прижимает одну из двух ног к полу. В этом положении, сохраняя ногу прямой, сидящий укладывается на пол. Стопу лучше натягивать на себя. Потом меняете ногу.

12. Первый партнер поднимает любую ногу и кладет ее на плечо партнеру. Партнер, вставая и отходя от первого, начинает выводить партнера в продольный или поперечный шпагат. Для поддержания партнера в равновесии подайте ему руки, пусть он на них опирается.

13. Первый партнер садится на ягодицы, ноги прямые, вместе. Вторым подходит со стороны спины. Первый упирается спиной в ноги партнера стоящего сзади и обхватывает его ноги руками. Далее он подает стоящему партнеру одну прямую ногу и тот начинает тянуть ее к плечу сидящего. Затем нога меняется.

14. Один из партнеров встает на четвереньки, другой садится ему на поясницу, лицом к ногам. Берет любую ногу у нижнего партнера, сгибает ее в коленном суставе и пытается дотянуть носок этой ноги до

затылка разминаемого. Разминаемый, также пытается дотянуться рукой или головой до своей ноги.

15. Один из партнеров ложится на спину и поднимает прямые ноги вверх. Задача второго партнера, подойти к лежащему партнеру со стороны ног и попытаться раздвинуть руками ноги партнера в стороны. Затем, можете попробовать соединить ноги партнера из разведенного положения, вместе. Есть еще несколько вариаций, попробуйте составить их самостоятельно.

Раздел 3. Парный психофизический тренинг.

1. Встаньте лицом к лицу и попробуйте запяtnать кисти партнера. Партнер, убирая кисти от пятнашек, не может сходить с места. Партнер же пятнающий может двигаться как угодно. Если ему удалось запяtnать одну кисть, он пятнает оставшуюся. Далее партнеры меняются ролями.

2. Один партнер сцепляет свои пальцы в замок, а другой пытается расцепить этот замок. Постарайтесь сделать это аккуратно, не применяя открытой грубой силы.

3. Один из партнеров крепко обнимает сам себя (руки накрест). Задача другого партнера расцепить это объятие.

4. Один из партнеров наклоняется вперед, второй партнер, подойдя к нему, аккуратно зажимает его шею одной из рук под мышкой. Обхват должен быть плотным, чтобы партнеру было непросто освободить свою шею от захвата.

5. Первый партнер обхватывает другого руками так плотно, чтобы для освобождения от захвата, второму партнеру необходимо было приложить усилия.

6. Попробуйте усадить партнера на ягодицы из положения, когда он стоит на ногах.

7. Представьте себе, что вы с партнером слиплись. Теперь попытайтесь разлепиться. Условие - разлепиться нельзя.

8. Попробуйте запрыгнуть партнеру на плечи. Ваши руки на плечах партнера должны быть прямыми, ноги вместе. Для запрыгивания разбежаться нельзя. Делайте прыжок с места.

9. Обхватите пальцами рук голову партнера и пытайтесь ее зафиксировать. Партнер должен все время отворачиваться, при этом, не используя руки.

10. Первый партнер ложится на спину, а задача второго перевернуть его на живот.

11. Первый партнер садится на пол, а другой встает позади него. Задача сидящего, запяtnать шнурки сзади стоящего. Задний партнер держит переднего за плечи.

12. Первый садится на корточки. Зада второго, обхватив партнера со спины за ноги, удержать его в сидячем положении. Первый должен встать и выпрямиться.

13. Наклоните партнера вперед.
14. Переверните лежащего на животе партнера на спину.
15. Один из партнеров встает на четвереньки, и пытается «укусить» стоящего партнера за ногу. Тот должен его удержать.
16. Дайте друг другу по одной ноге. Выигрывает тот, кто первым поставит свою ногу на пол.
17. Сядьте на пол и обхватите ноги партнера руками и ногами. Партнер должен освободиться от захвата.
18. Встаньте спина к спине, поднимите руки вверх, возьмитесь за руки и попытайтесь перетянуть партнера на свою спину.
19. Встаньте спина к спине, сцепите локти в замок, завалите партнера на спину и поносите его на своей спине.
20. Партнер ложится на спину, а другой не дает ему поднимать прямые ноги слишком высоко, толкая их в обратном направлении.
21. Сядьте лицом к лицу, возьмитесь за руки, упритесь стопами и попробуйте, поднимая ноги вверх выпрямить их. Руки всегда сцеплены.
22. Партнер опускается на колени и группируется. Другой не должен жать ему встать с колен, придавив его сверху.
23. Не дайте лежащему на спине партнеру подняться в положение сидя. Держать его можно только со стороны головы, упираясь руками в плечи.
24. А теперь попробуйте положить сидячего партнера на спину.
25. Сядьте лицом к лицу, поднимите руки и ноги над полом. Теперь попробуйте ногами столкнуть партнера с его позиций.
26. Попробуйте сгруппировавшегося партнера, разгруппировать, раскрыть, разложить.
27. Возьмите партнера за ногу, а теперь пусть он попробует от вас ускакать.

Раздел 4. Сценические падения, прыжки, скорость, инерция, равновесие, рапид.

1. Падение вперед, назад, влево, вправо.
2. Прыжковая техника.
3. Приземление.
4. Прыжок - падение.
5. Прыжок - приземление.
6. Разбег - поворот на 180, 360 градусов.
7. Разбег, толчок одной ногой.
9. Разбег, толчок двумя ногами.
10. Разбег, падение на грудь, на спину.
11. Равновесие. Прыжок на вершине воображаемого столбика.
12. Прыжки с поворотом вокруг своей оси.

13. Прыжки с одной ноги на другую в точки воображаемого треугольника.

14. Баланс на полупальцах.

15. Баланс на одной ноге.

16. Баланс на пятках.

17. Законы, особенности в технике рапида.

Раздел 5. Акробатика (основы).

Упражнения, подготавливающие к стойке на руках и голове.

1. Упражнение «птица».

2. Выход в стойку на руки со страховкой с одного колена.

3. Выход в стойку на руки со страховкой с двух колен.

4. Подготовительные упражнения к упражнению «колесо».

5. Стойка на руках со страховкой с ног, с изначальным положением руки на полу.

6. Упражнение «ножницы».

Подготовительные упражнения для парной акробатики.

1. Прыжок на спину партнеру.

2. Прыжок на грудь партнеру.

3. Разбег, поднимание партнера на плечо, сбрасывание на пол.

Раздел 6. Жонглирование мячами и палкой (основы).

1. Мячи. Перебросить мяч от партнера к партнеру.

2. Перебросить мяч от партнера к партнеру отскоком от пола.

3. Варианты различных бросков. Отскоки мяча от разных плоскостей и ловля мяча заданными руками.

4. Палка. Перебросить палку партнеру.

5. Перенос палки за рукой.

6. Вращение палки вокруг кисти.

7. Вращение пальцами.

8. Перекручивание палки вокруг шеи.

Раздел 7. Акробатика (экзамен),

1. Упражнение «стойка на голове».

2. «раненая птица».

3. «стойка на плече».

4. «стойка на руках».

5. «мост с ног».

6. «рандат».

7. «кувырок вперед, назад».

8. «разбег, мост, падение, расслабление».

9. «разбег, прыжок через партнера (чехарда)».

10. «толчок партнера ногой между лопаток. Падение партнера с

использованием акробатического элемента».

11. «пионерский бросок».
12. «сальто через спину партнера. Партнер, как выталкивающая сила.
13. «кульбит».
14. «фляг вперед».
15. «сальто вперед».
16. «фляг назад».
17. «сальто назад».

Раздел 8. Жонглирование мячами и палкой (экзамен).

1. Мячи. Жонглирование двумя мячами одной рукой.
2. Жонглирование тремя мячами.
3. Жонглирование по парам, по трое и т.д.
4. Палка. Прокручивание палки вокруг поясницы с одновременным вращением корпусом вокруг своей оси.
5. Прокручивание вокруг ноги.
6. Перебрасывание палки за шеей.
7. Вращение палки двумя руками.
8. Набивание палки на ноге.
9. Набивание палки на колене.
10. Подбор палки с пола.
11. Балансирование палкой.

Раздел 9. Парное равновесие (основы).

1. Упражнения на равновесие на полу. Встаньте боком друг к другу и, взявшись за руки, отклонитесь в противоположные стороны. Стопы партнеров стоят вместе.
2. «Маленький флажок». Возьмите ногу партнера и упершись своей ногой в опорную ногу партнера, начинайте, держа ногу партнера отклонять партнера в противоположную сторону.
3. «Прыжок на спину». Один из партнеров наклоняется вперед и упирается руками в свои колени. Другой партнер подходит к первому со стороны спины и, обхватив его за бедра, запрыгивает на спину партнера. Запрыгивание на спину делайте аккуратно.
4. Встаньте спиной к спине и. упершись, друг в друга постарайтесь лечь на пол, естественно не используя рук. Потом снова встаньте.
5. Сядьте на пол лицом к лицу и, упершись стопами и взявшись за руки, сохраняя ноги прямыми, поднимите друг друга над поверхностью пола. Сначала по очереди, затем одновременно.
6. Один из партнеров садится на пол, разводит ноги в стороны и выпрямляет их. Другой партнер подходит к нему со стороны спины и, взяв поднятые вверх руки первого, пытается перепрыгнуть через него. Во время прыжка прижимайте колени к плечам. У сидячего ан полу,

руки прямые и вытянуты в потолок.

7. Один из партнеров лежит на полу с поднятыми ногами. Другой партнер стоит к первому спиной со стороны ног. Стоящий партнер начинает наклоняться в «мост», а лежащий партнер, принимая вес партнера на свои ноги, начинает его укладывать. После этого его надо вытолкнуть вверх от себя в исходное положение.

8. Встаньте спина к спине, возьмитесь за локти и, наклонившись вперед, завалите партнера на свою спину. Партнер, уложившись на спине, выпрямляет ноги в потолок под прямым углом. У нижнего партнера спина должна быть прямой.

9. Первый партнер запрыгивает к другому партнеру на бедра спереди и, обхватив его ногами, отклоняется корпусом назад. Партнер поддерживает другого под талию и ставит партнера в «стойку на руки».

10. Первый партнер стоит прямо, ноги в стороны. Другой тоже стоит прямо, но спиной к первому. Первый партнер готовится ловить первого под шею. Второй партнер, сохраняя прямой корпус, падает назад. Задача первого, амортизируя руками, поймать его под шею и вытолкнуть обратно.

Раздел 10. Парное равновесие (экзамен).

1. Первый партнер ставит ноги на ширине плеч и подсаживается, подавая руки второму партнеру. Второй, взявшись за руки, ставит первую ногу на ногу первого, а затем вторую ногу. Таким образом, он будет стоять на ногах партнера, и держаться за руки партнера. Ноги верхнего должны быть прямыми. Руки у обоих партнеров прямые.

2. Первый партнер наклоняется вперед и упирает руки в свои колени. Второй запрыгивает ему на спину и пытается встать на свои ноги на спине партнера. Не торопитесь!

3. Один из партнеров ложится на спину и согнув ноги в коленях и подняв прямые руки вверх, берет руки стоящего партнера. Второй партнер, подав ему руки, переносит свой вес на его руки. Далее он делает уголок.

4. Встаньте к партнеру спиной и наклоните его на себя. Когда он ляжет на вас спиной, перенесите его вес вперед и поставьте его на его руки. Далее аккуратно выпрямитесь и выведите партнера в стойку на руки.

5. Сделайте полуприсед, ноги вместе. Партнер ставит одну ногу на колени вам, а другую, поднявшись вверх, заводит подъемом за вашу шею. Подайте ему руки, чтобы он на них опирался. Теперь отпустите руки, партнер держится только за счет опорной ноги и той, которая за шеей.

6. Партнер выставляет одно колено вперед, подает руки вперед. Другой, взявшись за руки, ставит одну ногу на впереди стоящую ногу партнера, а другую на плечо партнера. Далее руки отпускаются. Получается стойка на плече.

7. Возьмите партнера за талию и поставьте его к себе на колени. Изначально партнер должен стоять к вам спиной. Поставив его на свои колени, возьмитесь с ним за руки и отклоните прямой корпус партнера от себя. Партнер может сделать прогиб в пояснице.

8. Первый партнер ложится на спину, выпрямляет руки вверх и, оставляя ноги на полу, сгибает их. Второй партнер кладет свои руки на колени первому, разводя и проводя свои руки между своих ног, упирается своими плечами в ладони первого. Когда плечи и руки встретились, второй должен оттолкнуться от пола и выйти в стойку ногами вверх. Он будет стоять на плечах ногами вверх, упираясь руками в колени лежащего партнера. У лежащего партнера колени вместе, стопы врозь.

9. «трактор».

10. Сальто назад со страховкой.

11. Сальто вперед со страховкой.

Раздел 11. Сценический бой без оружия (основы).

1. Стойка. Положение рук.
2. Положение ног.
3. Положение корпуса.
4. Правосторонняя стойка.
5. Левосторонняя стойка.
6. Передвижения в стойках.
7. Ударная техника руками. Блоки от ударов руками.
8. Удары руками по воображаемому партнеру.
9. Удары руками с фиксацией.
10. Отработка партнером фиксированных ударов.
11. Блоки от ударов.
12. Импровизированный обмен ударами и блоками.
13. Ударная техника ногами. Блоки от ударов руками.
14. Удары ногами с фиксацией.
15. Техника боковых ударов ногами по воображаемому партнеру.
16. Отработка партнером фиксированных ударов.
17. Техника блоков от ударов ногами.
18. Импровизированный обмен ударами ногами и руками с постановкой блоков.

Раздел 12. Сценический бой без оружия (экзамен).

1. Нанесение ударов ногами и руками в сочетании с озвучиванием ударов.
2. Положение рук перед озвучиванием.
3. Правильное исполнение озвучивания.
4. Положение рук после озвучивания.
5. Отработка корпусом, головой. Направленность, траектория

движения в зависимости от удара.

6. Дистанция.
7. Выход на удары. Сокращение дистанции.
8. Экономичность нанесения ударов.
9. Затакт.

Раздел 13. Сценическое фехтование (основы).

Стойки.

1. Левосторонняя, правосторонняя.

Перемещения.

1. Шаг вперед, назад.
2. Двойной шаг вперед, назад.
3. Скачок вперед, назад.
4. Шаг влево, вправо.
5. Повороты на 180, 360 градусов.
6. Выпад.
7. Правый выпад.
8. Ведущий - ведомый. Дистанция боя. Маневрирование.

Умение держать оружие.

3. Расположение пальцев на рукояти.
4. Ошибки при держании рапиры.
5. Упражнения для привычного и удобного держания рапиры.

Раздел 14. Сценическое фехтование (экзамен).

Техника нанесения уколов и ударов.

3. Соединение и перемена их.
4. Траектория нанесения ударов.
5. «Взять» цель.
6. Простые боевые действия.
7. Сложные боевые действия.

Защиты.

1. Первая, вторая, третья, четвертая, пятая, шестая.

Раздел 15. Соединение упражнений различных разделов учебной дисциплины в пластические композиции, этюды, концертные номера и т.д.

Темы композиций (этюдов) выстраиваются под руководством педагога с учетом индивидуального психофизического состояния каждого студента.

Информационное обеспечение

Основные источники

1. Кох И.Э. Основы сценического движения : учебник / И.Э. Кох. — 6-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2019. — 512 с. — ISBN 978-5-8114-0954-9. — <https://www.litmir.me/br/?b=133165>
2. Немировский А.Б. Пластическая выразительность актера: Учеб. пособие. — <https://teatrtartista.ru/biblioteka#alfavit>
3. Дрознин А.Б. Сценическая акробатика в физическом тренинге актера по методике А. Дрознина / А. Б. Дрознин. - Москва: ВЦХТ, 2005. - 174, [2] с.: ил. - ("Я вхожу в мир искусств". Репертуарно-методическая библиотечка; вып.6(94), 2005). - Библиогр.: с. 175-176. Словарь специальных терминов с.175. <http://biblioteka.teatr-obraz.ru/page/fizicheskiy-trening-aktera-droznin>
4. Морозова Г.В. Сценический бой. <http://krispen.ru/knigi/knigi.php>

Дополнительные источники

1. Аркадьев, В.А. Фехтование [Текст] : [Учебник для ин-тов физ. культуры] / Под общ. ред. В. А. Аркадьева. - Москва : Физкультура и спорт, 1959. - 485 с. : ил.; 23 см. <https://docplayer.ru/29631448-Fehtovanie-pod-obshchey-redakciey-v-a-arkadeva.html>
2. Сценическое движение : учебно-методический комплекс / авт.-сост. Т.А. Григорьянц ; Министерство культуры Российской Федерации, Кемеровский государственный университет культуры и искусств, Институт театра и др. — Кемерово : Кемеровский государственный университет культуры и искусств (КемГУКИ), 2014. — 67 с. : табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275521> (дата обращения: 29.01.2021). — Текст : электронный.
3. Григорьянц, Т.А. Сценическое движение : практикум / Т.А. Григорьянц ; Министерство культуры Российской Федерации, Кемеровский государственный институт культуры, Институт театра. — Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры (КемГИК), 2017. — 82 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472617> (дата обращения: 29.01.2021). — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-8154-0371-0. — Текст : электронный
4. Кох И.Э. Сценическое фехтование. <http://krispen.ru/knigi/knigi.php>