

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.25 «ФЕХТОВАНИЕ»**

**Специальность: 52.05.01 Актерское искусство**

**специализация: «Артист драматического театра и кино»**

**Уровень образования: высшее образование – специалитет**

**Квалификация выпускника: Артист драматического театра и кино**

**Форма обучения - очная**

**Факультет театральный**

**Кафедра, отвечающая за реализацию дисциплины: кафедра мастерства актера**

Рабочая программа учебной дисциплины «Фехтование» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по специальности 52.05.01 Актерское искусство, специализация «Артист драматического театра и кино», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.11.2017 г. № 1128.

### **52.05.01 Актерское искусство 2020 года приема**

Рабочая программа учебной дисциплины «Фехтование» обсуждена на заседании кафедры мастерства актера «28» июня 2023 года Протокол № 6

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Сисикина И.Б.

Разработчик:  
Мицуро Алексей Владимирович, старший преподаватель кафедры мастерства актера

## **1. Цели и задачи освоения дисциплины «Фехтование»**

### **1.1. Цель дисциплины:**

Основная цель предмета всецело совпадает с основной целью всего модуля «пластическое воспитание актера»: воспитать физический аппарат воплощения артиста способный выполнить любую поставленную задачу в яркой, выразительной форме, податливый внутреннему импульсу и ориентированный на самосовершенствование. Путем формирования и развития новых и совершенствования приобретенных за предыдущие годы учебы профессиональных актерских качеств формируется профессиональное мастерство в области сценической пластики (внешней, физической (телесной) стороны сценического действия, понимаемого в целом как единый психофизический процесс) определяемое как пластическая культура актера.

### **1.2. Задачи дисциплины:**

#### **1.2.1. Общие задачи дисциплины:**

усовершенствовать психофизический аппарат актера, развить и окончательно сформировав профессионально важные качества:

- группа 1. Психофизические качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость, отвечающих не только за полноту усвоения необходимых актерских умений и навыков, но и за физическое совершенство актерского аппарата воплощения ярко и эффективно работающего на выполнение действенных сценических задач в процессе непосредственного взаимодействия со зрителем.
- группа 2. Сенсорно-перцептивные процессы: актерское восприятие, актерское воображение и фантазия, где воображение и фантазия, обусловленные специфическим восприятием артиста, оперирующие образами, представлениями и понятиями, являются основными поставщиками материала для создания сценических образов.
- группа 3. Продукты (актерские эмоции, чувства, воля, вера и правда (добавленные Станиславским как необходимый аспект высокого актерского мастерства) и психические образования (знания, умения, навыки) эмоционально-волевой сферы – дающие возможность правдиво и выразительно воздействовать на зрителя вызывая у аудитории яркий эмоциональный отклик.
- группа 4. Познавательные процессы: внимание актера, актерская память, актерское мышление и речь – обеспечивающие качественность поиска, создания, сохранения, воплощения и передачу сценических образов и задач через символы и знаки оказывающих эмоциональное воздействие на зрителя.

– научить использовать элементы системы Станиславского как обязательные категории построения пластических сцен: задача и сверхзадача, событие и событийный ряд, природа драматического конфликта, действие как

истинный способ отбора выразительных средств в достижении целей, логика и последовательность всех исполняемых движений (действенный анализ и метод физических действий), существование художественного образа в жанре и атмосфере спектакля (отрывка или этюда);

– научить правильному входу и выходу из рабочего состояния исключая травмирование в ходе практических занятий и непосредственно в процессе сценического воплощения (разминка и послерабочая адаптация психофизического аппарата актера).

### ***1.2.2. Частные задачи дисциплины:***

– научить способности безопасно, правдиво, выразительно соотносить активные и реактивные действия с действиями партнера (партнеров) во время пластических сцен;

– сформировать верное представление о качестве и количестве необходимых в соответствии со сценической задачей действий – безопасных, правдоподобных и выразительных, легко воспроизводимых;

– научить подчинять себя сценическому ритму, темпу и времени в течение пластической сцены в частности и во время всего сценического действия в целом;

– научить удерживать направления движений в соответствии с предложенными мизансценами и световой партитурой;

– научить оптимизировать свои двигательные действия в соответствии с биомеханическими критериями оптимизации: экономично с точки зрения энергетических затрат, механически производительно, точно, комфортабельно, эстетично, безопасно;

– научить быстро и эффективно усваивать заданные или найденные в ходе репетиций двигательные схемы;

– воспитать способность повторять без потерь закрепленные (усвоенные) в ходе репетиций двигательные схемы при каждом последующем воспроизведении;

– освоить трюковую пластику и навыки стилевого поведения с оружием и сопутствующими предметами (манеры, этикет, костюм);

– научить самостоятельно применять специальные навыки, усвоенные в процессе обучения, и модулировать свое поведение в соответствии со сценической ситуацией, адекватно творческим задачам и соблюдая технику безопасности.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП в соответствии ФГОС ВО**

Дисциплина «Фехтование» адресована студентам-специалистам, обучающимся по специальности **52.05.01 Актерское искусство, специализация «Артист драматического театра и кино»**, и входит в состав обязательной части Блока 1. Он непосредственно связан с такими дисциплинами как «Мастерство актера», «Ритмика и основы музыкальной грамоты», дисциплинами «Танец» и «Танец в драматическом спектакле».

Изучение данного модуля позволяет сформировать у студентов систему знаний в области создания пластического рисунка роли.

### **Входные требования к абитуриенту**

Изначальные входные требования, констатирующие возможность допуска к освоению предмета «Фехтование», определяются при поступлении в институт. На проходных турах и вступительных экзаменах выявляется наличие природных данных, благоприятствующих актерской деятельности:

- психическое здоровье соответствующее медицинской норме;
- отсутствие прямых медицинских противопоказаний к повышенным физическим нагрузкам;
- отсутствие явных и неисправимых недостатков в строении тела, пропорциональность его частей, равномерная развитость мускулатуры;
- первичный уровень тренированности его двигательного аппарата: кинетический потенциал мускулатуры, эластичность мышечно-связочного аппарата, низкий порог нервно-мышечной чувствительности;
- музыкальность, ритмичность;
- наличие элементарного пластического воображения;
- способность системно и последовательно в коллективе осваивать предлагаемые дисциплины.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФЕХТОВАНИЕ»**

Процесс освоения учебной дисциплины «Фехтование» направлен на формирование индикаторов достижения профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по специальности 52.05.01 Актерское искусство, специализация «Артист драматического театра и кино»:

Задача ПД	Код и наименование профессиональный компетенции выпускника	индикаторы достижения профессиональных компетенции (знает, умеет)
<b>Тип задач профессиональной деятельности: творческо-исполнительский</b>		

<p>Подготовка под руководством режиссера и исполнение роли в спектаклях разных жанров, концертных программах, а также в кино- и телевизионных фильмах; владение навыками самостоятельных занятий актерским тренингом</p>	<p>ПКО-4. Владеет сценической пластикой, способен использовать свой развитый телесный аппарат при создании и исполнении роли</p>	<p>ПКО-4.1. знает особенности движения в сценическом пространстве, на съемочной площадке</p> <p>ПКО-4.2. знает манеры и этикет основных культурно-исторических эпох</p> <p>ПКО-4.3. знает правила безопасности при выполнении травмоопасных заданий на сцене и на съемочной площадке</p> <p>ПКО-4.4. умеет использовать в работе над ролью разнообразные средства пластической выразительности</p> <p>ПКО-4.5. умеет настраивать свой психофизический аппарат и управлять им в соответствии с особенностями работы над ролью, самостоятельно поддерживать физическую форму</p> <p>ПКО-4.6. умеет выполнять базовые элементы индивидуальной и парной акробатики, сценического боя и фехтования</p> <p>ПКО-4.7. владеет основами сценического движения, акробатики, приёмами сценического фехтования, техникой сценического боя</p> <p>ПКО-4.8. владеет техникой безопасности в решении творческих задач средствами пластики</p>
--	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Фехтование»

Распределение трудоемкости в часах по всем видам аудиторной и самостоятельной работы студента по семестрам:

Вид учебной работы	Труд.-ем. в часах	5 сем.	6 сем.
		Труд.-ем. в часах	Трудоем. в часах
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
<b>Аудиторные занятия</b> в том числе:			
Лекции (Л)	-	-	-
Семинары (С)			
Практические занятия (ПЗ) в том числе:	64	32	32

групповые				
мелкогрупповые				
индивидуальные	-	-	-	
Консультации				
Курсовая работа				
<b>Самостоятельная работа студента (СРС)</b>	35	22	13	
<b>Вид промежуточной аттестации:</b> зачет (З) или экзамен (Э)		3	Э	
<b>Контроль</b>	45	-	45	
ИТОГО: Общая трудоемкость	час.	144	54	90
	зач. ед.	4	1,5	2,5

**5. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины:**

№	Наименование разделов и тем	Всего часов трудоемкости	Аудиторные занятия					СРС	Контроль	
			Лекции	Семинары	Практические					
					Групповые	Мелкогрупповые	Индивидуальные			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	Коррекция.	10				8			2	
2.	Развитие базовых физических качеств (выносливость, гибкость, сила, скорость, ловкость).	12				8			4	
3.	Координация.	10				6			4	
4.	Равновесие. Балансы. Падения.	12				8			4	
5.	Индивидуальная акробатика.	10				8			2	
6.	Парная акробатика.	12				8			4	
7.	Сценический бой без оружия.	10				6			4	
8.	Работа с предметом.	11				8			3	
9.	Сценическое фехтование.	12				4			8	
10.	<b>Контроль</b>	45								<b>45</b>
<b>Итого:</b>		<b>144</b>				<b>64</b>			<b>35</b>	<b>45</b>

## 6. Содержание дисциплины «Фехтование»

№	Наименование разделов и тем	Содержание раздела в дидактических единицах
1.	Коррекция.	<p>Знакомство с телом (анатомия, биомеханика). Изучение способов тестирования и выявления физических недостатков. Коррекция веса, пропорций, осанки, походки: Возможные коррекции: увеличение ширины плеч, увеличение объёма грудной клетки и изменение формы груди, уменьшение объёма талии и бёдер, повышение тонуса мышц живота, улучшение формы рук, исправление и улучшение формы ног. Восстановление или компенсация физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышение функционального состояния организма, улучшение физических качеств, психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма.</p>
2.	Развитие базовых физических качеств (гибкость, сила, выносливость, скорость, ловкость).	<p>Повышение подвижности отдельных частей тела и общей гибкости. Упражнения для развития пассивной гибкости:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения с использованием собственной силы – например, притягивание туловища к ногам.</li> <li>2. Упражнения с использованием собственного веса – например, «вис сзади» (вис с вывернутыми назад руками).</li> <li>3. Упражнения, выполняемые с помощью различных отягощений (штанга, гантели) – например, разведение прямых рук с гантелями в стороны, лёжа спиной на скамейке.</li> <li>4. Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью дополнительной внешней опоры, – например, сидя на стуле и зацепившись ногами за передние ножки, повернуться в сторону, наклониться и дотянуться до какого-то предмета на полу.</li> <li>5. Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью “изолирующей” позиции, – например, повороты корпуса в стороны из положения сидя на полу между ступнями согнутых в коленях ног.</li> <li>6. Статические упражнения, при которых производится удержание конечностей или корпуса в положении, требующем предельного проявления гибкости, – например, фиксированные наклоны или шпагаты.</li> <li>7. Упражнения, выполняемые с активной помощью партнёра, в которых партнёр может выступать в любой из вышеобозначенных функций, – давящей, тянущей, изолирующей или фиксирующей силы, дополнительной внешней опоры и т. д.</li> </ol>

		<p>Упражнения для развития активной гибкости.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Различного рода маховые, маятниковообразные движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды и скорости движения – например, маховые движения ногой.</li> <li>2. Пружинящие движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды движений – например, пружинистые движения корпусом вверх-вниз в положении выпада.</li> <li>3. Рывковые движения – например, резкое разведение рук в стороны в горизонтальной плоскости.</li> <li>4. Растяжение мышц за счёт медленного напряжения мышц-антагонистов – например, медленное разведение рук в стороны до предела.</li> <li>5. Упражнения с использованием простейшего реквизита: скакалок, резиновых жгутов, гимнастических палок.</li> <li>6. Локомоторные упражнения – например, ползание на спине за счёт поочерёдных перемещений плеч и бёдер – “гусеница”.</li> <li>7. Простейшие упражнения на изолированную работу отдельных частей тела.</li> </ol> <p>Укрепление мышц рук, плечевого пояса, шеи, спины, брюшного пресса и ног. Динамические и статические упражнения в которых силовые качества проявляются при уменьшении длины мышц (преодолевающий характер работы) или при увеличении (уступающий характер работы):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Различные виды отжиманий, подтягиваний, приседаний, отведений в сторону и приведений рук и ног, наклонов, прогибаний, поворотов и круговых движений корпусом: <ul style="list-style-type: none"> <li>без отягощений,</li> <li>с отягощениями,</li> <li>с использованием снарядов.</li> </ul> </li> <li>2. Парные упражнения со всевозможными видами сопротивления партнёра движениям занимающегося: <ul style="list-style-type: none"> <li>партнёр в качестве отягощения – например, приседание с партнёром на плечах;</li> <li>партнёр в качестве снаряда – например, подъём корпуса из положения лёжа на спине (партнёр фиксирует положение ног занимающегося);</li> </ul> </li> </ol>
--	--	---

		<p>партнёр в качестве уступающей силы – например, партнёр держит занимающегося за локоть и кулак выпрямленной руки и не даёт ему согнуть руку в локтевом суставе.</p> <p>3. Локомоторные упражнения – например, ползти по дорожке из матов, подтягивая себя руками (без помощи ног).</p> <p>Повышение выносливости и устойчивости по отношению к интенсивным или длительным нагрузкам. Выработка психической устойчивости по отношению к чувству усталости. Укрепление дыхательной мускулатуры. Восстановление естественной формы дыхания. Повышение устойчивости дыхания при физических нагрузках.</p> <p>Совершенствование скоростных возможностей тела, повышение чувства времени, освоение понятий <i>темпа и ритма</i>.</p> <p>Интегрирование различных физических и психофизических качеств при решении сложных двигательных и действенных задач.</p>
3.	Координация.	<p>Развитие тонкого и мастерского владения работой всех мышц. Выработка "мышечного контролёра", внедрение его в "физическую природу" актёра. (К. С. Станиславский П. с. с. т. 2, стр.135).</p> <p>Упражнения на развитие ощущений положения частей тела (проприоцепция) в плоскостях движения (фронтальной, сагиттальной, горизонтальной) и основных направлений (вертикали, горизонтали, диагонали).</p> <p>Повышение точности организации движений во времени и пространстве, совершенствование многоплоскостного внимания, повышение скорости освоения новых движений, умений и навыков, тренировка двигательной памяти, совершенствование ритмичности.</p> <p>Координационные упражнения для рук, одновременно разнонаправленные, т. е. выполняемые одновременно двумя руками в разных направлениях с одновременной работой неоднородных мышц – движения с асимметричной координацией из асимметричных исходных положений, выполняемые в одной, двух, трёх плоскостях и со сменой плоскостей. Упражнения, при которых правая и левая рука одновременно выполняют разные базовые упражнения. Разноритмичные движения, во время выполнения которых одна рука прекращает движение, а потом включается в него снова – движения с нарушением ритма, как с симметричными, так и асимметричными движениями и исходными положениями. Сочетание освоенных движений рук с движениями других частей тела.</p>

4.	Равновесие. Балансы. Падения.	<p>Обострение чувства равновесия (повышение чувствительности вестибулярного аппарата) и повышение устойчивости тела.</p> <p>1. Тренировка подвесных (амортизирующих) систем мозга – всевозможные резкие движения головой (рывки, встряхивания, раскачивания) в различных плоскостях и направлениях.</p> <p>2. Тренировка вестибулярного анализатора.</p> <p>а) Упражнения с преимущественным воздействием на полукружные каналы (с угловыми замедлениями и ускорениями):</p> <p>наклоны головы и корпуса вперёд и назад, повороты направо и налево, круговые и маятниковые движения;</p> <p>обороты тела вокруг вертикальной оси на 360 ;</p> <p>прыжки с оборотами, перекаты (лёжа на полу) влево и вправо;</p> <p>кувырки вперёд и назад.</p> <p>б) Упражнения с воздействием на отолитовый аппарат (с элементами прямолинейного движения, ускорениями и замедлениями):</p> <p>ходьба и бег с ускорениями и внезапными остановками;</p> <p>прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях;</p> <p>быстрые приседания из основной стойки в упор присев;</p> <p>ходьба приставным шагом лицом вперёд, спиной вперёд, правым и левым боком вперёд и т. д.</p> <p>Повышение устойчивости тела (Оперирование центром тяжести).</p> <p>1. Статическое равновесие (с открытыми или закрытыми глазами).</p> <p>Удержание равновесия:</p> <p>на уменьшенной опоре (стоя на носках, стоя на одной ноге),</p> <p>на возвышении (кубы, стулья, скамейки, столы),</p> <p>на неустойчивой опоре (“катушке”, бутылке),</p> <p>при значительных смещениях частей тела относительно площади опоры,</p> <p>упражнения с использованием “перевернутых” позиций (стойки на голове и на руках),</p>
----	-------------------------------	---

		<p>упражнения с использованием равновесных поз (“птица”, “павлин”).</p> <p>2. Динамическое равновесие – произвольное управление инерциями тела и его частей:</p> <p>упражнения на сохранение равновесия при перемене позы или действии возмущающих сил за счёт компенсаторных движений, нейтрализующих действие возмущающих сил на центр тяжести тела – например, парные упражнения на сталкивание партнёра с места или перетягивании его;</p> <p>упражнения на сохранение устойчивости за счёт амортизирующих движений, тормозящих движение тела по направлению к опорам, замедляющим начавшееся отклонение – например, всевозможные прыжки вперёд, в сторону, в глубину с мгновенной остановкой движения в устойчивой позе;</p> <p>упражнения на сохранение устойчивости за счёт восстанавливающих движений, направленных на возвращение центра тяжести в зону сохранения положения путём перемещения точки опоры, “подведения” её под центр тяжести тела – например, опускание на пол и подъём с пола без помощи рук.</p> <p>3. Парные упражнения на равновесие, в которых партнёр выступает в качестве возмущающей силы,</p> <p>4. Парные упражнения на равновесие системы тел, в которых партнёры выступают в качестве сообщников, помогающих друг другу удерживать равновесие.</p> <p>5. Подвижные игры – например, “салочки” на одной ноге.</p> <p>Сценические падения: вперёд на руки, скручиванием, в сторону, на правый бок и левый, на спину, со стула, со стола.</p>
5.	Индивидуальная акробатика.	<p><b>Шпагаты</b> – седы с предельно разведенными ногами:</p> <p>шпагат левой (правой),</p> <p>шпагат прямой,</p> <p>полушпагат,</p> <p>шпагат кольцом,</p> <p>шпагат с захватом.</p> <p><b>Мосты</b> – дугообразные, максимально прогнутые положения исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз:</p> <p>мост с согнутыми коленями,</p> <p>мост с выпрямленными коленями,</p>

		<p>мост на предплечьях,</p> <p>мост на коленях,</p> <p>мост на одну ногу,</p> <p>мост на одну руку,</p> <p>мост с захватом (мост-складка).</p> <p><b>Упражнения в балансировании.</b></p> <p>Равновесие тела в различных положениях и на различных точках опоры.</p> <p><b>Упоры</b> – вертикальные или горизонтальные статические положения с опорой на руки и расположением плеч выше точек опоры:</p> <p>упор на локтях коленями согнутых ног – “птица”, “лягушка”,</p> <p>горизонтальный упор на одном локте – “павлин”.</p> <p><b>Стойки</b> – статические вертикальные положения, при которых исполнитель находится вверх ногами:</p> <p>стойка на лопатках,</p> <p>стойка на груди (вариант – поза “саранчи”),</p> <p>стойка на голове,</p> <p>стойка на предплечьях,</p> <p>стойка на руках.</p> <p style="text-align: center;"><b>ВРАЩАТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ</b></p> <p><b>Перекаты</b> – вращательные движения тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.</p> <p>Перекаты вперёд:</p> <p>из стойки на лопатках,</p> <p>прогнувшись из упора лёжа,</p> <p>прогнувшись с коленей,</p> <p>прогнувшись с коленей без опоры.</p> <p>Перекаты назад:</p> <p>из упора присев с группировкой,</p> <p>с опорой, опираясь ладонями у плеч,</p>
--	--	---

		<p>прогнувшись из стойки на голове,</p> <p>прогнувшись из стойки на руках.</p> <p>Перекаты в сторону:</p> <p>в группировке,</p> <p>выпрямившись.</p> <p><b>Кувырки</b> – вращательные движения тела через голову вперёд или назад с последовательным касанием опоры.</p> <p>Кувырки вперёд:</p> <p>из упора присев толчком ног,</p> <p>длинный кувырок – с более далёкой постановкой рук (без прыжка)</p> <p>из стойки на голове,</p> <p>из стойки на руках,</p> <p>кувырок прыжком (каскад-кувырок) – толчком ног, с разбега,</p> <p>лёт-кувырок – с разбега, с прогибанием тела в полёте.</p> <p>Кувырки назад:</p> <p>из упора присев,</p> <p>согнувшись из седа с выпрямленными ногами,</p> <p>согнувшись – из основной стойки наклоном вперёд,</p> <p>через плечо с перекатом назад прогнувшись,</p> <p>через голову прогнувшись,</p> <p>через стойку (с фиксацией стойки или перекатом в упор лёжа).</p> <p>“Сценические” кувырки:</p> <p>с опорой на одну руку,</p> <p>без опоры рук,</p> <p>проходной с опорой на обе руки,</p> <p>проходной с опорой на одну руку,</p> <p>с опорой на предплечье и локоть,</p> <p>проходной без опоры рук.</p> <p>“восточный” – через одно плечо,</p>
--	--	--

		<p>“восточный” кувырок прыжком – толчком ног, с разбега.</p> <p><b>Перекидки</b> – вращательные движения тела вперёд или назад прогнувшись через стойку на руках без фазы полёта.</p> <p>Перекидки вперёд:</p> <p>махом одной и толчком другой ноги, с приходом на обе ноги,</p> <p>на одну – через стойку шпагатом на одну ногу.</p> <p>Перекидка назад:</p> <p>махом одной и толчком другой, с приземлением на обе ноги,</p> <p>на одну – через стойку шпагатом на одну ногу,</p> <p>из моста – махом или толчком ног,</p> <p>назад в шпагат,</p> <p>с опорой на одну руку.</p> <p><b>Перевороты колесом</b> – вращение тела вперёд, назад или в сторону через стойку на руках с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой:</p> <p>колесо,</p> <p>колесо через одну руку – разноимённую или одноимённую с толчковой ногой,</p> <p>колесо вперёд прыжком, с фазой полёта до постановки рук,</p> <p><b>ЭЛЕМЕНТЫ АКРОБАТИКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДОВ, МЕБЕЛИ И РЕКВИЗИТА</b></p> <p>Кувырки и кувырки-каскады:</p> <p>вперёд и назад на столе, на скамье,</p> <p>через кубы, стулья, столы,</p> <p>со стула из положения сидя – вперёд, назад, в сторону,</p> <p>из положения стоя на стуле с опрокидыванием стула,</p> <p>из положения лёжа на столе – вперёд, в сторону, с опорой на одну руку, на две,</p> <p>с использованием гимнастических палок, обручей и мячей,</p> <p>с бытовыми предметами или реквизитом в руках – например, со шпагой.</p> <p>Перевороты колесом по стульям, кубам, столам.</p>
--	--	--

6.	Парная акробатика.	<p>Освоение основных элементов парной акробатики.</p> <p><b>Поддержки</b></p> <p>1. Поддержка на бёдрах лицевая: выход шагом, выход прыжком.</p> <p>2. “Полуколонна” – поддержка на бёдрах спиной к нижнему: выход шагом, выход прыжком.</p> <p>3. Поддержка под живот на ступнях нижнего.</p> <p>4. Поддержка под спину на ступнях нижнего.</p> <p><b>Седы</b></p> <p>1. Сед верхом на плечах нижнего, стоящего на коленях: из стойки за нижним, из полуколонны на бёдрах нижнего.</p> <p>2. Сед верхом на плечах нижнего: из полуколонны, прыжком с пола.</p> <p>3. Сед верхом на ступнях лежащего на спине нижнего.</p> <p><b>Стойки</b></p> <p>1. Стойка плечами на руках нижнего с поддержкой за его колени.</p> <p>2. Стойка на плечах сидящего нижнего, с дополнительной опорой на его руки.</p> <p>3. Стойка плечами на ступнях лежащего на спине нижнего и с дополнительной опорой на его руки.</p> <p><b>Входы на плечи</b></p> <p>1. Входы на плечи нижнего, стоящего на коленях: сбоку, сзади, толчком.</p> <p>2. Вход на плечи нижнего: сбоку,</p>
----	--------------------	---

		<p>сзади, спереди прыжком.</p> <p><b>Перевороты</b></p> <p>1. Перевороты назад по спине партнёра: без разрыва хвата за руки, с разрывом хвата (с фазой полёта).</p> <p>2. Сальто назад по спине партнёра (заднее сальто с шеи партнёра): с опорой плечами на ладони нижнего, без опоры (с фазой полёта)</p> <p>3. Боковое колесо вдвоём</p> <p><b>Элементы эксцентрической акробатики</b></p> <p>1. Парные и групповые кувырки вперёд и назад: “трактор”, “транспортёр”, “колобок”, “тяни-толкай” и т. д.</p> <p>2. Парные игровые упражнения: “барашки”, “двуликий Янус”, “самолётики”, “рюкзак”, “карусель” “центрифуга” и т. д.</p> <p><b>Элементы акробатического рок-н-ролла.</b></p> <p>"Обмотки", перевороты, броски.</p> <p><b>Акробатические комбинации и фразы</b></p> <p><b>Этюды с использованием элементов акробатики</b></p>
7.	Сценический бой без оружия.	<p>Отработка навыков борьбы между двумя или несколькими персонажами, освоение техники приёмов защиты и нападения без оружия для создания у зрителя впечатления рукопашной схватки.</p> <p>1. Различные виды отталкивания: жим и толчок руками и корпусом, толчки ногами спереди, сбоку, сзади.</p> <p>2. Различные виды перетягивания: тяга, рывок.</p> <p>3. Захваты и освобождения от них.</p> <p>4. Броски: через бедро, через плечо, через колено, через спину, через себя (с падением и без падения бросающего).</p> <p>5. Подножки, подсечки.</p> <p>6. Борьба за предмет.</p>

7. Обезоруживание.

**Сценические удары:**

1. Подготовительные упражнения.

2. Сценические пощёчины:

обычная,

с отяжкой,

с захватом ворота партнёра.

3. Удары кулаком:

прямой удар в лицо,

боковой удар в челюсть,

удар снизу в челюсть,

удар в солнечное сплетение.

4. Удары локтем:

удар снизу в челюсть,

боковой удар в челюсть,

удар между лопаток (противник в наклоне),

удар в солнечное сплетение (и. п. стоя спиной к противнику).

5. Удары ребром ладони:

по шее,

по почкам,

по ключицам.

6. Удары ногой:

подъёмом ноги в челюсть,

подъёмом ноги в живот (сбоку),

коленом в лицо (с захватом за волосы),

икроножной мышцей по с поясице (сбоку),

носком ноги по корпусу или лицу лежащего на полу противника.

7. Удары головой противника об стол, об стенку, об пол.

8. Озвучивание ударов.

9. Реакция на толчки и удары (без падения, с падением).

10. Защита от ударов:

		<p>передвижением (уходом),  движением туловища (уклоном, нырком),  руками (заслоном, отбивом),  специальными приёмами защиты.</p> <p>11. Удары с использованием предметов:  удары стульями по встречному блоку из рук,  удары палками с уходом от них</p> <p><b>Освоение логики и динамики сценического боя без оружия (драки).</b></p> <p>1. Боевая дистанция: ближняя, средняя, дальняя. Сохранение дистанции, изменение дистанции.</p> <p>2. Мобилизационная готовность: концентрация внимания, повышение тонуса мышц.</p> <p>3. Боевая стойка. Атакующая позиция и поведение, оборонительная позиция и поведение, преследование и убегание.</p> <p>4. Комбинации и фразы из элементов борьбы, ударов и падений (биомеханика боевых приёмов).</p> <p>5. Композиция боевых элементов (биодинамика боевых действий).</p> <p>6. Парные и групповые этюды драк (психодинамика схватки).</p>
8.	Работа с предметом.	<p><b>Постижение основ взаимодействия с предметом – освоение “классических” техник, законов, принципов.</b></p> <p>Элементы жонглирования, манипуляции и балансирования – работа с традиционным цирковым и гимнастическим реквизитом: мячиками, мячами, булавами, палками, кольцами, обручами, скакалками, лентами, катушками.</p> <p><b>Перенос освоенных техник на нетрадиционный для цирка реквизит</b></p> <p>Работа с бытовыми предметами: бутылками, швабрами, тарелками и т. д. Адаптация и модификация накопленных умений и навыков.</p> <p><b>Разработка оригинальных техник и приёмов работы с нетрадиционным реквизитом</b></p> <p>Изучение свойств и возможностей выбранного предмета, приспособление своих действий к этим возможностям, приспособление возможностей предмета к своим действиям.</p>

		<p><b>Игровое взаимодействие с выбранным предметом</b></p> <p><b>Игры с тканью, манипуляции, драпировки</b></p> <p><b>Упражнения и игры с театральным реквизитом</b></p> <p>Игры с бытовым реквизитом – зонтом, чемоданчиком, монетой, сигаретой, спичечным коробком и т. д.</p> <p>Игры с бутафорскими предметами – непрочными, облегченными по весу, увеличенными в размерах и т. д.</p> <p><b>Освоение исторического реквизита</b></p> <p>Игра с веером тростью, лорнетом, игральными картами и т. д.</p> <p><b>Игры с элементами одежды</b></p> <p>Манипуляции с цилиндром, плащом, перчатками и т. д.</p>
9.	Сценическое фехтование.	<p>Изучение ориентировочной основы действия любым видом холодного оружия на примере колющей шпаги. Анатомия оружия. Хват. Перемещения. Отработка и точное воспроизведение основных фехтовальных действий: в группе, в паре, индивидуально (фехтовальный станок).</p> <p>Применение вспомогательного оружия и подручных средств, бой с двумя и более партнерам, бой в различных условиях площадки.</p> <p>1. Основные положения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) строевое,</li> <li>2) предварительное,</li> <li>3) боевое (основная боевая стойка),</li> <li>4) промежуточное («показ укола»),</li> <li>5) положение наблюдающего.</li> </ol> <p>2. Биомеханическая модель построения движения при входе в стойку и при перемещении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– экономичность,</li> <li>– механическая производительность,</li> <li>– точность,</li> <li>– комфортабельность,</li> <li>– эстетичность,</li> <li>– безопасность.</li> </ul> <p>3. Управление инерциями при перемещении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ведущий сегмент тела при перемещении,</li> <li>– последовательное включение в движение всех задействованных сегментов тела,</li> <li>– принцип рекуперации,</li> <li>– левая рука как основной элемент управления инерциями.</li> </ul> <p>4. «Игра» оружием:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– простейшие вращения,</li> <li>– внутренний и внешний <i>мулинеты</i>,</li> <li>– простейшие переброски в одной руке, из руки в руку,</li> <li>– «игра» концом шпаги.</li> </ul> <p>5. Цель и векторы направления при перемещениях.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– объект внимания,</li> <li>– линия атаки – боевая линия,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 10 основных направлений.</li> <li>6. Основные способы перемещения: <ul style="list-style-type: none"> <li>– простые шаги, двойные (скрестные) шаги (вперед, назад, вправо, влево),</li> <li>– скачок назад, подскок вперед,</li> <li>– смена стойки (вперед, назад, вправо, влево),</li> <li>– поворот назад («противник сзади»),</li> <li>– комбинирование способов перемещения.</li> </ul> </li> <li>7. Салюты и другие этикетно-ритуальные действия. <ul style="list-style-type: none"> <li>– обыкновенные салютации,</li> <li>– приветственный салют – обнажение шпаги,</li> <li>– финальный салют – вкладывание шпаги,</li> <li>– <i>мюр</i> – большой классический салют.</li> </ul> </li>   <li>Упражнения в парах.</li>   <li>1. дистанция: <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>кор-а-кор</i>,</li> <li>– ближняя,</li> <li>– средняя,</li> <li>– дальняя,</li> <li>– вне дистанции,</li> <li>– понятие идеальной дистанции.</li> </ul> </li> <li>2. Фехтовальные линии: <ul style="list-style-type: none"> <li>– внутренняя,</li> <li>– внешняя,</li> <li>– верхняя,</li> <li>– нижняя</li> <li>– периферические линии.</li> </ul> </li> <li>3. Позиции кисти руки и соединения: <ul style="list-style-type: none"> <li>– понятие супинации и пронации,</li> <li>– основные нижние соединения (2,7),</li> <li>– основные верхние соединения (3,4),</li> <li>– остальные номерные позиции и соединения.</li> </ul> </li> <li>4. Смена соединений: <ul style="list-style-type: none"> <li>– переводом – переносом,</li> <li>– на месте – при перемещении,</li> <li>– две и более смены подряд,</li> <li>– владеть соединением.</li> </ul> </li> <li>5. Уколы: прямой, переводом, переносом. <ul style="list-style-type: none"> <li>– секторы поражения, точка нанесения укола, финт укола,</li> <li>– положение кисти в уколе, показ укола (промежуточное положение),</li> <li>– укол в руку, в ногу, корпус,</li> <li>– укол в маску – самый нежелательный элемент в сценическом фехтовании,</li> <li>– укол прямой и под углом,</li> <li>– укол назад,</li> </ul> </li> <li>6. Защиты. <ul style="list-style-type: none"> <li>– номерные защиты: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,</li> <li>– особенности исторической нумерации,</li> </ul> </li> </ul>
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– три уровня каждой защиты,</li> <li>– конкретные и обобщающие,</li> <li>– истинные и ложные,</li> <li>– контрзащиты (круговые и полукруговые),</li> <li>– защиты такта и оппозиции,</li> <li>– комбинации защит исполняемых через промежуточное положение («показ укола»).</li> </ul> <p>7. Атака. Основная.</p> <p>Простая:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ответ,</li> <li>– контратака,</li> <li>– <i>ремиз</i>,</li> <li>– нападение с прямой рукой.</li> </ul> <p>Атаки сложные и комбинированные.</p> <p>Атаки с действием на оружие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>батман (контрбатман)</i>,</li> <li>– захваты,</li> <li>– завязывания (круговые, полукруговые),</li> <li>– скольжения, нажимы т.п.</li> </ul> <p>Финт.</p> <p>Обман.</p> <p>Повторная атака:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– с продвижением,</li> <li>– с отходом.</li> </ul> <p>Выпад, возврат из выпада (вперед, назад).</p> <p>Укол с поворотом вперед как способ отработки верного выпада.</p> <p>8. Уклонения и останавливающие действия.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– прямо, назад, влево, вправо, по диагонали,</li> <li>– в верхнем, нижнем и среднем уровнях,</li> <li>– без упора и с упором на левую руку,</li> <li>– с останавливающими уколами.</li> </ul> <p>9. Обезоруживание и защиты левой рукой.</p>
--	---

## **7. Самостоятельная работа студентов**

### ***Цели и задачи самостоятельной работы.***

Самостоятельная работа дисциплинирует студента, помогает систематизировать знания, полученные на аудиторных занятиях.

### ***Задачи самостоятельной работы включают в себя:***

- суммирование знаний, полученных на аудиторных занятиях;
- репетиции отдельных упражнений, пластических этюдов и композиций;
- поддержание формы телесного аппарата по средствам индивидуального тренинга, исправление индивидуальных недостатков в физическом развитии;
- умение работать с ресурсами Интернета.

### **Виды самостоятельной работы:**

1. Аудиторная работа (репетиции пластических тренингов и этюдов);
2. Внеаудиторная работа (изучение рекомендуемых литературных источников, работа с ресурсами Интернета, индивидуальный тренинг, выполнение отдельных упражнений экзерсиса, репетиции танцевальных композиций).

### **7.1. Задания для самостоятельной работы студентов:**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Задания для СРС</b>	<b>Основная и дополнительная литература</b>	<b>Форма контроля СРС</b>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1.	Коррекция	Выполнить самостоятельное функциональное тестирование, определить зоны нуждающиеся в коррекции. Составить программу из необходимых корректирующих упражнений.	Бернштейн, Н. А. Биомеханика и физиология движений./ Н. А. Бернштейн. – М.,: Институт практической психологии 1997	Аудиторное занятие: контрольный просмотр (уточнение деталей , проверка правильности подбора упражнений).
2.	Развитие базовых физических качеств (выносливость, гибкость, сила, скорость, ловкость).	Составить индивидуальный развивающий пластический тренинг. Подготовка к зачету.	Уткин В. Л. Биомеханика физических упражнений. / В. Л. Уткин – М.,: ФиС 1989	Аудиторное занятие: контрольный просмотр. Зачет: Исполнение индивидуального пластического тренинга.
3.	Координация.	Включить в индивидуальный пластический тренинг координационные упражнения Подготовка к зачету.	Физический тренинг актёра по методике А. Дрознина. М., ВЦХТ 2004	Аудиторное занятие: контрольный просмотр. Зачет: Исполнение индивидуального пластического тренинга.
4.	Равновесие. Балансы. Падения.	Включить в индивидуальный пластический тренинг упражнения на равновесие и балансы. Подготовка к зачету.	Карпов Н. В. Уроки сценического движения. / Н. В. Карпов. – М.,: ГИТИС, 1999	Аудиторное занятие: контрольный просмотр. Зачет: Исполнение индивидуального пластического тренинга.
5.	Индивидуальная акробатика.	Включить в индивидуальный пластический тренинг акробатические упражнения. Подготовка к зачету.	Сценическая акробатика в физическом тренинге актёра по методике А. Дрознина. М., ВЦХТ 2005	Аудиторное занятие: контрольный просмотр. Зачет: Исполнение индивидуального пластического

				тренинга.
6.	Парная акробатика.	Подготовить этюд с элементами парной акробатики. Подготовка к экзамену.		Аудиторное занятие: контрольный просмотр. Экзамен: Исполнение этюда с элементами парной акробатики.
7.	Сценический бой без оружия.	Просмотр рекомендуемых кинофильмов. Отбор наиболее выразительных приёмов рукопашного поединка.	Морозова, Г. В. Сценический бой (фехтование и пластические трюки в спектакле). / Г. В. Морозова. – М.,: Искусство, 1970 (1975, 2004, 2010)	Аудиторное занятие: контрольный просмотр. Зачет: Исполнение этюда с элементами сценического боя без оружия.
8.	Работа с предметом.	Освоение манипуляций с предметом. Поиск и выбор наиболее выразительных средств и способов взаимодействия с предметной средой. Подготовка к экзамену		Аудиторное занятие: контрольный просмотр. Экзамен: исполнение этюда с элементами предметных манипуляций.
9.	Сценическое фехтование.	Изучение рекомендуемых кинофильмов и литературных источников. Выполнение элементов фехтовального станка. Подготовка к экзамену.	Морозова, Г. В. Сценический бой (фехтование и пластические трюки в спектакле). / Г. В. Морозова. – М.,: Искусство, 1970 (1975, 2004, 2010)	Аудиторное занятие: контрольный просмотр. Экзамен: исполнение сценического фехтовального поединка.

## **8. Требования к формам и содержанию текущего, промежуточного, итогового контроля успеваемости и результатов освоения дисциплины «Фехтование»**

Формы текущего, промежуточного и итогового контроля:

- текущий контроль: контрольные уроки;
- промежуточный контроль: зачет – V семестр;
- итоговый контроль: экзамен – VI семестр.

Контрольный урок проводится один раз в семестре по теме изучаемого раздела.

Форма промежуточного контроля знаний студентов – зачет. Он включает в себя обязательные упражнения (индивидуальные или парные), пластический этюд с элементами, разученными согласно календарно-тематическому плану.

Зачет выставляется с учетом посещаемости занятий в течение семестра и качеством выполнения упражнений и пластических этюдов.

Форма итогового контроля знаний студентов – экзамен. Он включает в себя этюд с элементами, разученными согласно календарно-тематическому плану.

Экзамен выставляется с учетом посещаемости занятий в течение семестра и качеством выполнения итоговой работы.

## **9. Рекомендации по адаптации рабочей программы учебной дисциплины для обучающихся с инвалидностью и с ОВЗ**

Учебный процесс по дисциплине может осуществляться в соответствии с индивидуальным учебным планом с учетом психофизического развития, индивидуальных возможностей, состояния здоровья обучающихся. В этом случае происходит корректировка соотношения аудиторных и внеаудиторных часов, выделенных на освоение учебной дисциплины, с сохранением ее общей трудоемкости.

По письменному заявлению обучающегося возможно предоставление ассистента (сурдопереводчика, тифлопереводчика) для сопровождения процесса освоения дисциплины.

По просьбе обучающегося с ОВЗ для него разрабатываются адаптированные оценочные средства, позволяющие оценить запланированные результаты обучения и уровень сформированности компетенций, а также определяется подходящий для студента регламент и форма проведения аттестации по дисциплине.

Индивидуальные условия обучения и аттестации по дисциплине обозначаются в личном заявлении обучающегося, переданном в деканат в течение месяца после начала занятий по данной дисциплине, рассматриваются и утверждаются на заседании кафедры.

## **10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Фехтование»**

*Основная литература:*

1. Евгений Вахтангов (Сборник). М., ВТО, 1984.
2. Мейерхольд В. Э. Статьи. Письма. Речи. Беседы. М., Искусство, 1968.
3. Станиславский К. С. Собрание сочинений в 9 томах. М., Искусство, 1989 г. т. 2 – 4.
4. Карпов Н. В. Уроки сценического движения. М., ГИТИС, 1999.
5. Кох И. Э. Основы сценического движения. Л., Искусство, 1970.
6. Морозова Г. В. Сценический бой. М., Искусство, 1975.
7. Немировский А. Б. Пластическая выразительность актёра. М., Искусство, 1976.

8. Основы сценического движения. Пособие под редакцией Коха И. Э. М., ФиС, 1973.

9. Сценическая акробатика в физическом тренинге актёра по методике А. Дрознина. М., ВЦХТ 2005.

10. Физический тренинг актёра по методике А. Дрознина. М., ВЦХТ 2004.

*Дополнительная литература:*

1. Голубовский Б. Пластика в искусстве актёра. М., Искусство, 1986.

2. Иванов И. С. и Шишмарева Е. С. Воспитание движения актёра. М., Х. Л. 1937.

3. Морозова Г.В. Пластическое воспитание актёра, М., Терра-спорт, 1998

4. Морозова Г. В. Пластич. культура актёра. Словарь терминов. М., ГИТИС, 1999.

5. Пластическое воспитание актёра в театральном вузе (Сборник). Л., ЛГИТМиК, 1987.

## **11. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

Кафедра пластической выразительности ТИ им.Щукина:

<http://www.htvs.ru/ru/institute/teachers/gallery3/>

ГИТИС – кафедра сценической пластики:

<http://www.gitis.net/rus/chairs/plast/plast.shtml>

Физический тренинг актёра по методике А.Б. Дрознина:

<http://biblioteka.teatr-obraz.ru/page/fizicheskii-trening-aktera-droznin>

Карпов Н.В. «Уроки сценического движения»:

<http://biblioteka.teatr-obraz.ru/node/6574>

## 12. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 12.1. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Коррекция. Текущий контроль	ПКО-4	Открытый урок, показать знания специальной терминологии и способы самостоятельной коррекции физических недостатков
2.	Развитие базовых физических качеств (выносливость, гибкость, сила, скорость, ловкость). Промежуточный контроль зачет, III семестр	ПКО-4	Зачет, показать знания специальной терминологии и лексику понятийно-терминологического аппарата
3.	Координация. Текущий контроль	ПКО-4	Открытый урок, показать знания специальной терминологии и движений
4.	Равновесия. Баланс. Текущий контроль	ПКО-4	Открытый урок: показать основные упражнения и умение уверенно удерживать равновесие при исполнении
5.	Индивидуальная акробатика. Текущий контроль	ПКО-4	Открытый урок: показать правильную технику исполнения акробатических элементов
6.	Парная акробатика. Контрольный урок	ПКО-4	Показать этюд с элементами парной акробатики

7.	Сценический бой без оружия. Промежуточный контроль, зачет, V семестр	ПКО-4	Зачет, показать сценический поединок без оружия
8.	Работа с предметом. Контрольный урок	ПКО-4	Показать навыки уверенной предметной манипуляции, и создание художественных образов в этюде с элементами взаимодействия с предметной средой.
9.	Сценическое фехтование. Итоговый контроль экзамен, VI семестр	ПКО-4	Экзамен, умение показать стилевые и жанровые особенности в сценическом поединке с холодным оружием.

## 12.2. Формы, уровни и критерии оценивания результатов обучения по дисциплине «Фехтование»

Форма оценивания	Уровни оценивания*	Критерии оценивания
Практические занятия	Не аттестован («неудовлетворительно»)	Комплекс недостатков технического, физического, методического плана, являющийся следствием плохой посещаемости аудиторных занятий и нежеланием работать над собой, схематическое методически неграмотное выполнение упражнений и этюдов. Отсутствие самостоятельной работы.
	Низкий («удовлетворительно»)	Неуверенное исполнение с большим количеством недочётов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение
	Средний («хорошо»)	Уверенное, в основном грамотное, выразительное, техническое, пластическое исполнение с двумя-тремя недочётами в сложных движениях, как в художественном, так и техническом плане
	Высокий («отлично»)	Уверенное, методически и технически правильное исполнение упражнений и этюдов, пластически и ритмически-грамотное и эмоционально-выразительное исполнение пройденного материала, владение индивидуальной техникой, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения

