

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01 «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Специальность: 52.05.01 Актерское искусство

Специализация: «Артист драматического театра и кино»

Квалификация выпускника: Артист драматического театра и кино

Форма обучения: очная

Факультет: театральный

Кафедра мастерства актера

Воронеж
2025

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования специалитета по специальности 52.05.01 Актерское искусство, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 16 ноября 2017 г. № 1128.

Разработчик:

старший преподаватель кафедры мастерства актера Мицуро А.В.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» входит в состав части Блока 1, формируемой участниками образовательных отношений и составляет самостоятельный раздел. Но беря во внимание специфику обучения будущих актеров, необходимо этот раздел преподавать с учетом изучаемого материала таких предметов как: «Мастерство актера», «Сценическое движение», «Ритмика и основы музыкальной грамоты», курсы по физическому воспитанию должны быть тесно связаны с ними и помогает воспитать профессионального актера.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по программе специалитета по специальности 52.05.01 Актерское искусство

Задача ПД	Код и наименование профессиональный компетенции выпускника	индикаторы достижения профессиональных компетенции (знает, умеет)
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	Знать: методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности; социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; роль физической

	социальной и профессиональной деятельности	культуры и принципы здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Уметь: организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки. Владеть: опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания; способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.
--	--	--

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры						
		1	2	3	4	5	6	7
		Кол-во часов						
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Аудиторные занятия								

в том числе:									
Лекции (Л)									
Практические занятия (ПЗ)									
в том числе:									
групповые									
мелкогрупповые		328	34	68	34	68	68	34	22
индивидуальные									
Консультации									
Курсовая работа									
Самостоятельная работа студента (СРС)									
Вид промежуточной аттестации: зачет (З) или экзамен (Э)			3	3	3	3	3	3	3
Контроль									
ИТОГО: Общая трудо-емкость	часов	328	34	68	34	68	68	34	22

4.2. Тематическое планирование дисциплины

№	Наименование разделов и тем	Всего часов трудоемкости	Аудиторные занятия				СРС
			Лекции	Практические			
				Групповые	Мелкогрупповые	Индивидуальные	
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Силовой тренинг	73			73		
2.	Растяжка – гибкость	31			31		
3.	Координация	31			31		
4.	Равновесие	25			25		
5.	Прыгучесть	25			25		
6.	Акробатика	66			66		
7.	Групповой тренинг (командная работа)	26			26		
8.	Парная акробатика	51			51		
	Итого:	328			328		

4.3. Содержание разделов дисциплины

1-2-3-4 семестр:

1. Силовой тренинг
2. Растяжка – гибкость
3. Координация

4. Равновесие
5. Прыгучесть
6. Акробатика
7. Групповой тренинг (командная работа)
8. Парная акробатика

№	Наименование разделов и тем	Содержание раздела в дидактических единицах
1.	Силовой тренинг	<i>Бицепс</i> Сгибание на бицепс (2 руки) TRX Сгибание на бицепс (1 рука) + скручивание TRX Отжимание узкий хват <i>Трицепс</i> Жим на лавочке или стуле (опускание таза) Сгибание на трицепс TRX Отжимание от шведской стенки на трицепс (по типу TRX) Планка на локтях, выход в упор лёжа и обратно <i>Шея</i> Борцовский мостик с накатами Упор на голову с накатами рис. <i>Грудь</i> Отжимание широким хватом Разведение в стороны TRX Жим спиной к точке подвеса на нижнюю грудь TRX <i>Запястье</i> Отжимание на кулаках Боковой треугольник на кулаке рис №7 Ходьба на руках из положения скрепки в положение упор лёжа, отжимание и обратно <i>Спина</i> Планка на локтях с подъёмом рук и ног Звезда Лодочка Тяга на спину TRX Обратная планка или полумост (на мышцы разгибатели спины) <i>Ноги</i> Приседания TRX -2 ноги Приседания TRX – 1 нога Прыжки TRX Упор в стену «Стульчик» <i>Пресс</i> Подъём корпуса к коленям в положении лёжа Подъём таза в положении лёжа Плечо – колено в положении лёжа Подъём корпуса к прямым ногам в положении лёжа Подъём прямых ног по очереди в положении лёжа <i>Плечи</i> TRX на плечи. В верх – в сторону – в низ Отжимание на кувырок
2.	Растяжка – гибкость	Динамические упражнения на растяжку ног: а) Махи ногами

		b) Ходьба с выпадами c) Боковые выпады d) Высокие подъемы колен e) Перекрестные подъемы ног Стретчинг для рук: a) Упр. Циркуль b) Упр. Качели c) Упр. Ножницы d) Отведение рук за голову e) Растяжка плечевого пояса Растяжка спины: a) Упр. Наклоны с шагами b) Упр. Колено к груди «Ленивые растягивания» c) Упр. Наклон сидя d) Упр. Гимнастические растягивания e) Упр. «Доброе утро» Растяжка грудных мышц: a) Упр. Верблюд b) Упр. Полумесяц c) Упр. Мост d) Упр. Кобра e) Упр. Аплодисменты Растяжка мышц брюшного пресса: a) Упр. Пробуждение b) Упр. Поза лука c) Упр. Мягкий мостик d) Упр. Поворот кобры
3.	Координация.	Умение заставить работать весь арсенал мышц по своему желанию, достичь действительной мышечной свободы, то есть полного владения своим движением, немислимо без хорошей координации. Поэтому во всех разделах вводятся упражнения, которые заставляют отдельные группы как крупных, так и мелких мышц работать изолированно или сочетать одновременно различную работу нескольких групп мышц или всего тела в сложных комбинациях. Ни одно более или менее сложное упражнение общеразвивающей гимнастики и специальных навыков, не может быть выполнено без хорошей координации движений. a) Упр. Ветрогон. b) Упр. Стаканчики. c) Упр. Семафорщик. d) Упр. на ритмическую координацию (выполнение различных движенческих рисунков при движение по кругу в определённом ритме). e) Художник. f) Буратино. g) Крашу – стираю. Упражнение на разнотемповую координацию – различные вращения разными частями тела с разными скоростями и другие упражнения.

4.	Равновесие.	Регуляция поз и движений в повседневной жизни осуществляется рефлекторным путём - автоматически. Как известно, все наши органы и ткани имеют чувствительные нервные окончания - рецепторы. Основными регуляторами равновесия являются мышечные и вестибулярные рецепторы. Равновесие - процесс динамический: в любой позе тело человека не остается абсолютно неподвижным. Мы как бы теряем на мгновение равновесие и вновь его восстанавливаем. Бег, ходьба и другие действия, даже стояние на месте требуют постоянных усилий для удержания равновесия тела в нужной позе. Это привычный и незаметный для нас процесс. Но стоит только споткнуться во время ходьбы или бега, как мы совершаем так называемые предохранительные движения: подпрыгиваем, оказывая тем самым сопротивление силе инерции, отклоняем туловище, как бы подводя центр тяжести под точку опоры, падая, подставляем руку и т.д. Чем выше тренированность, тем легче человек приспособливает свои движения и положение тела к изменяющимся условиям. Оптимальный уровень развития способности к управлению равновесием тела позволяет нам выполнять различные бытовые и производственные движения наиболее чётко и экономно. Комплекс упражнений, развивающих равновесие подробно расписаны в приложении №1. На наше тело оказывают воздействия различные физические факторы. Важнейший из них - сила притяжения Земли или сила тяжести. Поэтому управление равновесием и выполнение любого движения в основном подчинены преодолению этой силы. Двигательный аппарат человека насчитывает более 200 костей. С точки зрения механики он представляет собой систему разнообразных рычагов, равновесие которых, а следовательно, и равновесие всего тела возможно тогда, когда сумма моментов сил, действующих на него относительно оси вращения, равна нулю. Если равенство моментов сил нарушается, то система рычагов начинает вращаться в направлении той силы, момент которой больше, и человек теряет равновесие.
5.	Прыгучесть	а) Разогрев (прыжки со скакалкой, бег на месте) б) Растяжка в) Прыжки в высоту г) Подъемы на носках д) Степ-апы е) Прыжки в полуприседе ж) Выжигания з) Расслабление (растяжка). Комплекс упражнений, развивающих прыгучесть подробно расписаны в приложении №2.

6.	Акробатика	Акробатика в театральных учебных заведениях, являясь специально сценическим, прикладным предметом. Попутно вырабатывает ряд качеств, необходимых актёру: ориентировку в пространстве и времени, в различных положениях тела и точки опоры, навык быстрой смены напряжения и расслабления; ощущения партнёра и коллектива. Собранность внимания с умением учитывать свои силы и возможности, вырабатывая большую решительность, уверенность в себе, точность и чёткость исполнения движений. «Простые» элементы: i) Кувырки: j) Прямые вперёд. k) Прямые через спину. l) Через плечо вперёд. m) Через плечо назад. n) Через одну руку. o) Без рук. p) Каскадный кувырок. Стойки: a) Стойка на голове. b) Стойка на руках. c) Ходьба на руках. Колесо: a) Колесо простое. После овладения техники выполнения кувырков возможно усложнение их добавлением шага, бега, прыжка, прыжка с двух ног, прыжка через препятствие, прыжка с высоты и соединением с другими акробатическими элементами. b) Колесо через одну руку. c) Колесо с шестом. d) Колесо через препятствие. e) Колесо с высоты. f) Колесо через партнёра. Рыбка. Подъём с разгиба. Комбинированные элементы: a) Стойка на руках – мостик. b) Стойка на руках – мостик через партнёра в партере. c) Стойка на руках – кувырок. d) Кувырок назад – рыбка. e) Кувырок назад – выход в стойку на руках. «Сложные» элементы: Кувырок через стол: a) Кувырок назад через плечо – через стол. b) Кувырок назад прямой – через стол. c) Кувырок прямой вперёд – по столу. d) Кувырок через плечо вперёд – по столу.
----	------------	---

		Фляг вперёд: a) Подготовительное упр.: кувырок в перёд – подъём с разгиба. b) Подъём с разгиба с трёх точек (голова и руки). c) Фляг вперёд с опорой на препятствие. d) Стойка на руках – рыбка. Групповой тренинг (командная работа).
7.	Групповой тренинг (командная работа)	Тренинг: Бег, прыжок, кувырок, позиция. Основные задачи тренинга: 1) Отработка акробатического элемента «кувырок через плечо» 2) Поиск новой для своего тела (зачастую неудобной) пластики, что развивает фантазию и должно способствовать раскрытию пластической выразительности студента (естественно это первые шаги). 3) Координация в пространстве (студенты не должны сталкиваться друг с другом, в этом хаотичном движении). Тренинг: Тень (парная) Суть тренинга в точном повторении «ведомым»(тенью) движений «ведущего». Это требует определенной концентрации как у «тени», так как нужно повторить до мельчайших подробностей движения и ракурсы «ведущего», так и у «ведущего», так как необходимо быть максимально понятным и доступным для повторения своих действий и полностью исключить мелкие и быстрые движения «паразиты», полностью убрав «грязь» из своей пластики. В процессе упражнения «ведущий» меняется местами с «тенью» путём смены ракурса. Тренинг со стулом: «кувырок и перекат со стула» Основные задачи тренинга: Поставить студента в пластический рисунок который повлиял бы на внутреннее самочувствие. Попытаться добиться точных внутренних ощущений посредством «внешней техники». Это достигается точным выполнением рисунка первых двух фраз, с соблюдением всех ракурсов, отказов и пауз. Отработка акробатических элементов «кувырок через плечо» из позиции, сидя на стуле и «переката со стула». Развитие фантазии (студенты придумывают третью фразу сами) и формирование понятия о построение пластической фразы. Тренинг «парное взаимодействие» (найти партнёра) Основные задачи тренинга: Отработка с разными партнёрами элементов «парных взаимодействий». Воспитание точности и понятности «языка тела». Развитие «чувства партнёра» на площадке. Тренинг Тень (в линиях) Суть упражнения «Тень» остаётся но ведущий теперь один для всей линии, и его движения должны быть предельно удобны для повторения и точны. Иначе появится эффект

		«испорченного телефона». По сигналу лидер меняется и его место занимает другой.
8.	Парная акробатика	Элементы парной акробатики в последнее время всё больше и больше находят себе применение в театрах различных направлений и особенно широко используются в пьесах комедийного порядка, как способ выявления образа и разрешения сценических задач в интересных, разнообразных формах, дающих возможность усилить динамику сценического действия. Изучение некоторых элементов парной акробатики: Нижние Средние Верхние В динамике Составление и отработка «рабочих рисунков» скомпонованных из изученных элементов парной акробатики: В паре. Групповые (три и более человек). Составление и отработка «рабочих рисунков» скомпонованных из элементов парной акробатики придуманных студентами самостоятельно: В паре. Групповые (три и более человек). Работа над этюдами с использованием элементов парной акробатики: Овладев техникой движения и добившись лёгкости и автоматизма выполнения, можно приступать к смысловым (сюжетным) этюдам, где движение является не самоцелью, а лишь средством достижения поставленной хотя бы элементарной творческой задачи. Сюжеты смысловых этюдов вначале должны быть просты и несложны и при разработке их должна быть полная увязка с преподавателем актёрского мастерства. Просмотр и отсев «рабочих рисунков». Просмотр и редактирование «рабочих рисунков» соединённых с драматическим действием. Отработка и коррекция техники выполнения элементов парной акробатики в этюдах. Задача преподавателя в этой области заключается в том, чтобы пробудить творческую мысль, развить фантазию в области движения. Это даёт возможность использовать полученную технику и навыки при самостоятельной работе над ролью, применяя целиком, видоизменяя или варьируя полученными знаниями, согласно индивидуальным данным будущего актёра.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Виды самостоятельной работы обучающихся и формы оценочного контроля

Самостоятельная работа обучающихся по данной учебной дисциплине не предусмотрена.

5.3. Рекомендации по адаптации рабочей программы 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.

5.4. Образовательные технологии

При реализации различных видов учебной работы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» используются традиционные технологии: практические занятия (мелкогрупповые).

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6.1. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Силовой тренинг. Растяжка – гибкость Промежуточный контроль – зачет в I семестре	УК-7	Зачет, показать знания специальной терминологии и способы самостоятельной коррекции физических недостатков, демонстрация необходимых качеств и навыков в осваиваемом разделе
2.	Координация. Промежуточный контроль – зачет в II семестре	УК-7	Зачет, показать знания специальной терминологии и способы самостоятельной коррекции физических

			недостатков, демонстрация необходимых качеств и навыков в осваиваемом разделе
3.	Равновесие Промежуточный контроль – зачет в III семестре	УК-7	Зачет, показать знания специальной терминологии и способы самостоятельной коррекции физических недостатков, демонстрация необходимых качеств и навыков в осваиваемом разделе
4.	Прыгучесть Промежуточный контроль – зачет в IV семестре	УК-7	Зачет, показать знания специальной терминологии и способы самостоятельной коррекции физических недостатков, демонстрация необходимых качеств и навыков в осваиваемом разделе
5.	Акробатика Промежуточный контроль – зачет в V семестре	УК-7	Зачет, показать знания специальной терминологии и способы самостоятельной коррекции физических недостатков, демонстрация необходимых качеств и навыков в осваиваемом разделе
6.	Групповой тренинг (командная работа) Промежуточный контроль – зачет в VI семестре	УК-7	Зачет, показать знания специальной терминологии и способы самостоятельной коррекции физических недостатков, демонстрация необходимых качеств и навыков в осваиваемом разделе
7.	Парная акробатика Итоговый контроль – зачет в VII семестре	УК-7	Зачет, показать знания специальной терминологии и способы самостоятельной коррекции физических недостатков, демонстрация необходимых качеств и навыков в осваиваемом разделе

6.2. Формы, уровни и критерии оценивания результатов обучения по дисциплине

Форма оценивания	Уровни оценивания	Критерии оценивания
Практические занятия	Не аттестован («неудовлетворительно»)	выставляется студенту с посещением предмета менее пятидесяти процентов, не освоившему разделы и темы рабочей программы учебной дисциплины даже на уровне рабочих рисунков.
	Низкий («удовлетворительно»)	выставляется студенту с посещением предмета менее восьмидесяти процентов, выучившему все комбинации на уровне

		базовых рисунков.
	Средний («хорошо»)	выставляется студенту, с посещением предмета не менее восьмидесяти процентов, хорошо освоившему основные разделы предмета; знающему и выполняющему комбинации движений.
	Высокий («отлично»)	выставляется студенту, стопроцентно посещающему занятия, отлично освоившему основные разделы предмета; знающему и выполняющему комбинации движений. Овладевшим основными навыками, которые необходимы будущему специалисту. Может легко пользоваться изученным материалом и применять его на практике

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. 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 т. 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.

7.2. Рекомендуемая 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. Пластическая культура актёра. Словарь терминов. М., ГИТИС, 1999.
5. Пластическое воспитание актёра в театральном вузе (Сборник). Л., ЛГИТМиК, 1987.

7.3. 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>

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе преподавания дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» используются учебные аудитории, оснащенные переносным экраном, ноутбуком.

А также концертные залы Института, фонды Информационно-библиотечного центра Института, кабинет информатики Института (самостоятельная работа).