

Министерство культуры Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Дальневосточный государственный институт искусств»

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор ФГБОУ ВО ДВГИИ  
по научной и учебной работе

\_\_\_\_\_ О.В. Перич

"29" мая 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 52.05.01 Актерское искусство  
(уровень высшего образования – специалитет)

Форма обучения: очная

Специализация «Артист драматического театра и кино»

Квалификация (степень)  
Артист драматического театра и кино

Владивосток 2023

## Основание для реализации дисциплины

<b>ФГОСВО по специальности:</b>	<b>52.05.01 Актёрское искусство (уровень высшего образования - специалитет)</b>
специализация:	<i>Артист драматического театра и кино</i>
Утверждён:	Приказом Министерства образования и науки РФ от 16 ноября 2017 г. № 1128
Зарегистрирован:	в Министерстве юстиции РФ 07 декабря 2017 № 49160
Учебный план по направлению подготовки утвержден:	Врио ректора ДВГИИ О.В. Перич 29.05.2023 г.
Одобен:	Решением Ученого совета 29.05.2023 г., протокол № 8
Кафедра, реализующая дисциплину	Кафедра мастерства актера, сценической речи и сценического движения
Выпускающая кафедра (кафедры):	Кафедра мастерства актера, сценической речи и сценического движения
Примерная образовательная программа утверждена:	—
Составитель:	Преподаватель кафедры мастерства актёра, сценической речи и сценического движения (секция сценического движения) Марченко М.С.
Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена:	Протокол заседания кафедры мастерства актера, сценической речи и сценического движения № 16 от «05» мая 2023 г.
Согласована:	Зав. кафедрой – профессор А.П. Славский  _____

## Содержание

1. Цель и задачи дисциплины
2. Перечень компетенций и планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
3. Место дисциплины в структуре ОПОП
4. Объем дисциплины и виды учебных занятий
5. Содержание дисциплины
  - 5.1 *Разделы дисциплины и виды учебных занятий*
  - 5.2 *Содержание разделов дисциплины*
6. Виды самостоятельной работы
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
  - 7.1 *Перечень учебной литературы*
  - 7.2 *Ресурсы сети «Интернет»*
  - 7.3 *Перечень программного обеспечения*
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины
9. Требования к проведению промежуточной аттестации по дисциплине
10. **Приложение 1.** Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

## 1. Цель и задачи дисциплины

### Цель дисциплины:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### Задачи дисциплины:

- развить и укрепить мышечный аппарат;
- обучить навыкам свободного владения своим телом, простым элементам акробатики;
- скорректировать недостатки физического развития;
- развить силу, выносливость, собранность, внимание, стремление преодолевать трудности посредством физических упражнений;
- научить самостоятельно разогреваться перед физическими нагрузками.

## 2. Перечень компетенций и планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Дисциплина «Физическая культура» участвует (наряду с другими дисциплинами и практиками) в формировании компетенций **УК-7, УК-8.**

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по практике
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Использует приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления с учетом физиологических особенностей собственного организма и особенностей профессиональной деятельности.	В результате освоения курса практики обучающийся должен: <b>Знать:</b> - основы физической культуры и здорового образа жизни; - правила техники безопасности во время исполнения акробатических элементов; - различные методы тренинга и упражнения для разогрева. <b>Уметь:</b> - правильно управлять своим телом; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры - свободно ориентироваться в пространстве. <b>Владеть:</b> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья,
	УК-8.1 Выявляет возможные угрозы	

поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	для жизни и здоровья в повседневной и профессиональной деятельности.	физического самосовершенствования; - системой практических навыков и умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; - в совершенстве техникой исполнения элементов акробатики.
--	--	--

### 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины» (модули).

### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Семестр	Виды учебной работы (в академических часах)								Всего часов	Форма Промежуточной аттестации	
	Контактная работа						Самостоятельная работа	Контроль			
	Всего	Из них:									
		Лекц	Пр	Сем	ИЗ	Конс					КА
1	36	4	32	-	-	-	-		-	36	
2	36	2	34	-	-	-	-		-	36	зачет
Общая трудоемкость, часы										72	
Зачетные единицы										2	

### 5. Содержание дисциплины

#### 5.1 Разделы дисциплины и виды учебной работы

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Количество часов				
		Практические занятия	Самостоятельная работа	Лекц.	Контроль	Всего
	1 семестр					
1.	Вводная беседа. Тело - инструмент актерской выразительности через пластическо-	4		2		6

	акробатическую составляющую					
2.	Освоение техники простых двигательных навыков. Развитие гибкости, навыков координации и скоростно-силовых качеств. Разминка, разогрев как подготовка тела к работе. Умение «слышать свой организм как основа безопасности физических кондиций студента	7		2		9
3.	Прыжки через препятствия	4				4
4.	Изучение простейших элементов акробатики: кувырки, падения, перекаты, мосты, колеса. Движение в разных плоскостях и положениях для укрепления и развития физических навыков и гибкости тела	5				5
5.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и растягивания сухожилий рук и ног на элементах классической пантомимы	4				4
6.	Упражнения на равновесие. Подготовительные упражнения и сценические падения	3				3
7.	Поднимание и переноска партнера. Работа в паре для достижения равновесия, чувства партнерства и доверия. Работа в паре, с двумя и более партнерами	5				5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>32</b>		<b>4</b>		<b>36</b>
	<b>2 семестр</b>					
8.	Передвижения в различных условиях сценической площадки с разными техническими задачами	8				8
9.	Изучение поддержек. Акробатика: стойка на голове, на руках (с поддержкой)	10		1		11
10.	Падение на полу. Изучение основ техники «сценического падения» с гимнастическими матами	8		1		9
11.	Элементы акробатики: запрыгивание, перевороты. Преодоление препятствий, падение со стула назад, вперед. Работа со столом, скамейкой, стулом	8				8
	<b>Зачет:</b>					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>		<b>2</b>		<b>36</b>

## 5.2. Содержание разделов дисциплины

### Содержание практических занятий.

№ и наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
<b>1 семестр</b>	
1. Вводная беседа. Тело - инструмент актерской выразительности через пластическо-акробатическую составляющую	<p>Движение как одно из средств выразительности. Внешняя техника актера и ее значение. Значение и место предмета «Пластическое воспитание: основы сценического движения» в пластической подготовке актера. Взаимосвязь этой дисциплины с «Актёрским мастерством», «Сценической речью», с другими предметами актерского цикла. Влияние различных видов движения на организм человека, на формы тела, на качество движения. Ознакомление студентов с программой курса, зачетными требованиями, организацией занятий. Формы организации самостоятельной и индивидуальной работы студентов по движению.</p>
2. Освоение техники простых двигательных навыков. Развитие гибкости, навыков координации и скоростно-силовых качеств. Разминка, разогрев как подготовка тела к работе. Умение «слышать свой организм как основа безопасности физических кондиций студента	<p>Первый месяц должен быть посвящен развитию гибкости, координации и скоростно-силовым качеств. Тело каждого студента как бы подготавливается к будущим нагрузкам. Для этого существует разминка, которая делится на следующие разделы.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разогрев: при помощи различных упражнений согреть мышцы в теле, чтобы увеличить их эластичность, силу и избежать травм.</li> <li>2. Шарнирная гимнастика, позволяющая увеличить подвижность в суставах и позвоночнике, а также улучшить координацию.</li> <li>3. Растяжка: упражнения, увеличивающие гибкость позвоночника (мостик, ноги за голову – «коробочка», «ласточка»), а также различные виды шпагатов. Все эти упражнения можно использовать как тестовые, показывающие результат работы студентов на протяжении всего обучения по этой дисциплине. В качестве упражнений, которые продемонстрируют силовую подготовку студентов, выполняются отжимания, перенос партнеров в разных положениях, различные упражнения на пресс.</li> </ol>
3. Прыжки через препятствия	<p>Выполняются упражнения на развитие прыгучести: трамплинные прыжки, выпрыгивание из положения сидя на корточках, прыжки с высоким подниманием колена. Прыжки через препятствия с использованием различных предметов (палка, стол, стул) на разную высоту, а также через партнера.</p>

4. Изучение простейших элементов акробатики: кувырки, падения, перекаты, мосты, колеса. Движение в разных плоскостях и положениях для укрепления и развития физических навыков и гибкости тела	Со второго месяца занятий студентами разучиваются простейшие элементы акробатики. Кувырок вперед, кувырок назад, падение через плечо, кувырок в длину и через партнеров, стойка на голове. Разучивание идет на матах. Освоение этих элементов акробатики позволяет подготовить студентов к такому важному разделу, как театральные падения.
5. Упражнения для развития гибкости позвоночника и растягивания сухожилий рук и ног на элементах классической пантомимы	Разучивание элементов классической пантомимы. Упражнения осваиваются в процессе разминки. Разучивание ведется в течение всего курса. Элементов пантомимы не должно быть много, лучше уделить внимание идеальному исполнению. Начинать нужно с шарнирной гимнастики и далее рекомендуется освоить следующие упражнения: «стена», «волна», «лунная дорожка», шаг на месте.
6. Упражнения на равновесие. Подготовительные упражнения и сценические падения	Вторая половина первого семестра посвящена подробному обучению падений на матах. Добавляются такие падения как: «театральное» вперед, падение со стула, «боковое» через стол, падение через стол спиной. Особое внимание уделяется бесшумности падения. Стараясь делать бесшумно, студенты вырабатывают необходимую осторожность, которая нужна при выполнении падений на полу.
7. Поднимание и переноска партнера. Работа в паре для достижения равновесия, чувства партнерства и доверия. Работа в паре, с двумя и более партнерами	Продолжается работа в парах - изучаются способы подъема и переноски партнера, которые используются в сценической практике. Броски: в основном даются мальчикам. Физическая подготовка мужчин позволяет им овладеть этим разделом лучше, чем девушкам. Проходят следующие приемы: бросок через себя, бросок через бедро, опрокидывание рукой, бросок через стол, подсечка на столе. Работа с двумя и более партнерами.
8. Освоение техники жонглирования мячами, палкой, тростью, шестом. Дальнейшее совершенствование полученных навыков.	Работа с предметом. Освоение и самостоятельная отработка техники жонглирования мячами, палкой, тростью, шестом.
<b>2 семестр</b>	
9. Передвижения в различных условиях сценической площадки с разными техническими задачами	Бег, кувырки, прыжки в различных музыкальных ритмах с препятствиями на разных уровнях и в различных направлениях площадки.



10. Изучение поддержек. Акробатика: стойка на голове, на руках (с поддержкой)	Эта тема занятий не является основной во всем курсе обучения, но позволяет развить силовые навыки у мальчиков, чувство партнера, ловкость. Изучаются следующие поддержки: «передняя», партнер на плечах, рок-н-ролл, переворот, стойка на голове, на руках.
11. Падение на полу. Изучение основ техники «сценического падения» с гимнастическими матами	Учащиеся вспоминают изученные ранее элементы падений и начинают их отрабатывать на полу. К пройденным элементам добавляются падение на четыре точки и падение рыбка. «Сценическое падение» с гимнастическими матами.
12. Элементы акробатики: запрыгивание, перевороты. Преодоление препятствий, падение со стула назад, вперед. Работа со столом, скамейкой, стулом	Для общего физического развития даются элементы акробатики: переворот, выход на ноги из положения лежа, опорное сальто через стол. Работа со столом, скамейкой, стулом.

## 6. Виды самостоятельной работы

Самостоятельная работа: общеразвивающие и тренировочные упражнения; проработка отдельных движений; работа с литературой или интернет - ресурсами могут выполняться в учебных аудиториях, спортивном или танцевальном зале, помещениях для самостоятельной работы, включающих библиотеку и читальный зал, видеозал, информационный центр, а также в домашних условиях.

Виды самостоятельной работы	Норма времени на выполнение (в часах)
<b>Семестры</b>	
Работа с Интернет-ресурсами	
Работа с аудио- и видеоматериалами	
Работа с литературой	
Подготовка к практическим занятиям	

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 7.1 Перечень учебной литературы

Васеева Е.С. Комплекс упражнений для разогрева по дисциплинам пластического цикла для студентов театрального факультета: учебное пособие / Е.С.Васеева, В.Д.Галкин. - Владивосток: РИО ДВГИИ, 2021. – 73 с.

Волконский С. Выразительный человек. Сценическое воспитание жеста (по Дельсартру). – 2-е изд., испр., СПб., 2012.

Григорьянц Т. А. Сценическое движение: парные и многофигурные упражнения : учебно-методическое пособие / Т. А. Григорьянц. — Кемерово :КемГИК, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-8154-0616-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/250649>

Дрознин А.Б. Дано мне тело... Что мне делать с ним? Кн.1. - М.: Navona, 2010. - 464 с.

Дрознин А. Б. Сценическая акробатика в физическом тренинге актера по методике А.Дрознина: репертуарно-методическая библиотечка / А.Б.Дрознин. - М.: ВЦХТ, 2005. - 176 с. - (Я вхожу в мир искусств; №6(94)).

Ивлева Л. Д. Анатомо-физиологические основы обучения хореографии : учебно-методическое пособие / Л. Д. Ивлева. — Челябинск : ЧГИК, 2006. — 78 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:<https://e.lanbook.com/book/177652>

Карлова Н. А. Методические рекомендации по организации аудиторной, внеаудиторной и самостоятельной работы студентов : учебно-методическое пособие / Н. А. Карлова, Е. С. Карлова. — Воронеж : ВГАС, 2022. — 40 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310367>

Кох И. Э. Основы сценического движения: пособие для культурно-просветительских и театральных училищ / под ред. И.Э.Коха. - М.: Просвещение, 1976. - 222 с.

Мезенцева В. А. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Развитие гибкости : методические указания и рекомендации / В. А. Мезенцева, С. Н. Блинков, Д. А. Аксенов. — Самара :СамГАУ, 2023. — 28 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/318644>

Шиленко О. В. Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности : учебное пособие / О. В. Шиленко, Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина. — Чебоксары : ЧГАУ, 2022. — 86 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255119>

## **7.2. Ресурсы сети «Интернет»**

Официальный сайт Министерства культуры Российской Федерации  
<http://mkrf.ru>

Официальные сайты ведущих творческих вузов (зачёты и экзамены по сценическому движению на театральном факультете творческих вузов); просмотр классических и современных интерпретаций сценических движений [www.youtube.ru](http://www.youtube.ru)

Фильмы с использованием сценического боя [www.rutracker.org](http://www.rutracker.org)

Художественная и методическая литература по сценическому движению и сценическому бою [www.ozon.ru](http://www.ozon.ru)

Портал Культура. РФ <https://www.culture.ru/>

#### *Электронные образовательные ресурсы*

Электронная информационно-образовательная среда ДВГИИ (ЭИОС) <http://www.dv-art.ru/eiee/>

Электронно-библиотечная система Издательства Лань <https://e.lanbook.com/>

Арт-портал «Мировая художественная культура» <https://art.biblioclub.ru/index.php>

#### *Современные профессиональные базы данных*

Электронный каталог библиотеки ДВГИИ <http://lib.dv-art.ru>

Научная электронная библиотека «Киберленинка» <https://cyberleninka.ru/> Национальная электронная библиотека <https://нэб.рф>

#### *Информационные справочные системы*

«Академик» (энциклопедии по всем направлениям, в т. ч. БСЭ, Брокгауз, философский энциклопедический словарь, словарь религий, словари по литературе и искусству, музыке, языковые словари) <http://dic.academic.ru>

Мир энциклопедий (по всем направлениям, в том числе искусство и музыка) <http://encyclopedia.ru>

### **7.3. Перечень программного обеспечения**

*Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:*

Операционная система (Microsoft Windows)

Офисный пакет приложений для работы с различными типами документов (Microsoft Office):

- Текстовый редактор (Microsoft Office Word);
- Программа подготовки презентаций (Microsoft Office PowerPoint);

Автоматизированная информационно-библиотечная система АИБС Marc SQL

Медиапроигрыватель (Windows Media Player, VLC)

Аудиоплеер (AIMP)

Программа для работы с документами PDF (Adobe Reader)

Браузер (Internet Explorer, Google Chrome)

Антивирусная программа (Comodo Internet Security)  
Архиватор (7zip)

### **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Танцевальный или спортивный зал для мелкогрупповых и групповых занятий, маты для безопасности, аппаратура и рояль для музыкального сопровождения, реквизит-мячи, палки, даги (деревянные).

Помещения для самостоятельной работы: библиотека и читальный зал, информационный центр и другие учебные аудитории, оборудованные доступом к сети Internet, с возможностью доступа к ЭИОС и ЭБС.

### **9. Требования к проведению промежуточной аттестации по дисциплине**

Промежуточная аттестация проводится в сроки, установленные графиком учебного процесса.

#### **Примерные практические задания к зачету:**

#### **Требования к зачету:**

Пластическая разминка - упражнения, направленные на общую физическую подготовку студентов; театральные и спортивные падения, выполняемые на полу; сценические приемы переноски человека; простые элементы акробатики; передвижения в различных условиях сценической площадки с разными техническими задачами; прыжки через препятствия.

Общефизическая подготовка студентов; самостоятельно разработанный комплекс из нескольких падений и акробатических элементов, выполняемых по одному и в парах; основы жонглирования мячами или палками; набор элементов сценического боя (выполняется в парах); этюды по бытовому сценическому бою.