

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Екатеринбургский государственный театральный институт»

  
«Утверждаю»  
Ректор ЕГТИ  
доцент, к. культурологии,  
А.А. Глуханюк  
« 30 » июня 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
**Физтренинг**

Специальность **52.05.01 Актерское искусство**  
Специализация: **Артист драматического театра и кино**

Уровень образования: **специалист**

Форма обучения: **очная**

Екатеринбург  
2017

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Составитель: доцент кафедры пластической выразительности актера Путилова Любовь Алексеевна

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры пластической выразительности актера (протокол № 5 от «02» мая 2017г.)

Заведующий кафедрой  (В.В. Белоусов)

## 1. Общая характеристика дисциплины «Физтренинг»:

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования:

52.05.01 Актерское искусство	приказ Министерства образования и науки РФ	№ 1146 от 07.09.2016
------------------------------	--	----------------------

### 1.1. Аннотация содержания дисциплины

Воспитание движения актера должно строиться на основе всестороннего физического развития. Дисциплина «Физтренинг» включает в свой практический материал упражнения обще-развивающей гимнастики, коррекцию, упражнения на развитие силы, гибкости, выносливости и быстроты, акробатику, психорегулирующую тренировку.

Общеразвивающая гимнастика, совместно с корригирующей, является как бы фундаментом для всех видов движения. У каждого человека есть свой ограниченный запас движений, обусловленный профессией и бытом. Сокращенная в большинстве случаев в быту амплитуда движений, приводит к сокращению подвижности суставов, что ведет к еще большей связанности движений. Сцена требует от актера полного, иногда даже утрированного, подчеркнутого движения, жеста и, кроме того, обязует его максимально расширять свои двигательные возможности для создания самых различных сценических образов.

Умение рассчитать количество энергии, которое необходимо для выполнения задания, является наиболее трудным моментом техники движения и достигается путем длительной тренировки, требует хорошей возбудимости, подвижности и эластичности мышц. Все это вырабатывается путем контрастных упражнений в потягивании, напряжении (сокращении) и расслабленности мышц. Задача этих упражнений – найти разницу в отношении натянутой, напряженной и расслабленной мышцы, целой группы мышц или всего тела.

Цель курса – развитие и усовершенствование физических качеств студентов.

Задачи курса:

- расширение диапазона динамических и экспрессивных возможностей студентов;
- овладение конкретными умениями и навыками в работе над развитием подвижности и гибкости суставов, ловкости, координации движений;
- выработка смелости и чувства партнера.

### Планируемые результаты освоения дисциплины

Результатом освоения дисциплины является формирование у студента следующих компетенций:

ОК-9 – способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

ПК-8 – умение использовать при подготовке и исполнении ролей свой развитый телесный аппарат, легко выполнять двигательные задачи, требующие сочетания высокого уровня координации движения, пластичности, гибкости, выразительности, силы, чувства равновесия, включая базовые элементы индивидуальной и парной акробатики, сценического боя без оружия и с оружием, манеры и этикет основных культурно-исторических эпох.

В результате освоения дисциплины студент должен:

**Знать:**

- основные принципы работы над развитием физических качеств.

**Уметь:**

- использовать при подготовке и исполнении ролей свой развитый телесный аппарат;  
- легко выполнять двигательные задачи, требующие сочетания высокого уровня координации движения, пластичности, гибкости, выразительности, силы, чувства равновесия;



- рассчитывать количество энергии, необходимое для выполнения действия;
- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Демонстрировать навыки и опыт деятельности:**

- умения и навыки в работе над развитием подвижности и гибкости суставов, ловкости, координации движений.

**1.2. Объем дисциплины**

*Очная форма обучения: (специальность «Актерское искусство»)*

Виды учебной работы, формы контроля	Всего часов	Учебные семестры, номер			
		1	2	3	4
<b>Контактные занятия</b>	<b>136</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>
Лекции	-	-	-	-	-
Практические занятия	136	34	34	34	34
Лабораторные работы	-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа студентов, включая все виды текущей аттестации</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>		-	-	-	<b>Зачет</b>
<b>Общий объем по учебному плану, час.</b>		144			
<b>Общий объем по учебному плану, з.е.</b>		4			

**2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины	Содержание
P1	<b>Общеразвивающая гимнастика и корригирующие упражнения</b>	Упражнение на развитие мышц шеи. Упражнения на развитие мышц спины (верхней части, средней части, мышц разгибателей спины). Упражнение на развитие мышц груди. Упражнение на развитие мышц брюшного пресса. Упражнение на развитие мышц верхних конечностей (плечевого пояса, дельтовидной мышцы, бицепса плеча, и сгибателей предплечья, трицепса плеча и разгибателей предплечья). Упражнение на развитие мышц ног (мышцы таза и бедра, мышцы голени и стопы). Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с мячом. Упражнения на гимнастической стенке.
P2	<b>Развитие силы</b>	Развитие динамической (скоростной) силы, «взрывной» силы и реактивной способности мышц (упражнения с отягощениями, прыжковые упражнения). Развитие силовой выносливости («круговая тренировка»).
P3	<b>Развитие выносливости</b>	Развитие общей (аэробной) выносливости (непрерывный метод тренировки, упражнения

		высокой интенсивности, серии упражнений). Развитие «статической» выносливости (упражнения в изометрическом режиме работы).
<b>P4</b>	<b>Развитие гибкости</b>	Динамические активные упражнения на гибкость. Статическое растягивание. Совмещенное развитие силы и гибкости.
<b>P5</b>	<b>Развитие скоростных качеств</b>	Развитие быстроты реакции и скорости движений (бег, упражнения со скакалкой). Перекаты, кувырки, прыжки, перевороты, игры-задания и др., выполняемые индивидуально, вдвоем или группой.
<b>P6</b>	<b>Акробатические упражнения</b>	Статические акробатические упражнения: равновесие, мосты, шпагаты. Динамические (вращательные) акробатические упражнения. Колеса, курбеты, перевороты, сальто.
<b>P7</b>	<b>Акробатические комбинации и фразы</b>	Соединение двух элементов в комбинацию. Соединение трех и более элементов в фразу (непрерывную линию движения).
<b>P8</b>	<b>Психофизические упражнения</b>	Упражнение для снятия напряжения мышц и их расслабления. Психологические средства восстановления физической работоспособности Аутогенная тренировка Психорегулирующая тренировка: 1. «Успокоение» - предназначено для устранения чрезмерного возбуждения. 2. «Мобилизация» - используется для возбуждения нервной системы до нужной степени, для приведения организма в состояние «боевой готовности».
<b>P9</b>	<b>Индивидуальная работа студентов</b>	Фразы и комбинации, объединенные в законченные акробатические этюды.

### 3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ

#### 3.1. Распределение аудиторной нагрузки и мероприятий самостоятельной работы по разделам дисциплины

### Очная форма обучения

Объем дисциплины: 144 ч, 4 з. е.

Раздел дисциплины	Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), (всего, часов)						Самостоятельная работа (всего, часов)					Виды контроля (всего, единиц)			Формируемые компетенции (с указанием кодов)
	Аудиторная работа, в том числе:						Всего	Подготовка к лекционным занятиям	Подготовка к практическим занятиям	Контрольная работа	Реферат	Эссе, творческая работа			
	Всего	лекции	Семинары, практические занятия	Индивид. Занятия	Занятия в интеракт. форме										
Р1. Общеразвивающая гимнастика и корригирующие упражнения	30	-	30				1	-	1		-	-		ОК-9, ПК-8	
Р2. Развитие силы	10	-	10				1	-	1		-	-		ОК-9, ПК-8	
Р3. Развитие выносливости	10	-	10				1	-	1		-	-		ОК-9, ПК-8	
Р4. Развитие гибкости	18	-	18				1	-	1		-	-		ОК-9, ПК-8	
Р5. Развитие скоростных качеств	8	-	8				-	-	-		-	-		ОК-9, ПК-8	
Р6. Акробатические упражнения	26	-	26				2	-	2		-	-		ОК-9, ПК-8	
Р7. Акробатические комбинации и фразы	12	-	12				-	-	-		-	-		ОК-9, ПК-8	
Р8. Психологические упражнения	10	-	10				-	-	-		-	-		ОК-9, ПК-8	
Р9. Индивидуальная работа студентов	12	-	12				2	-	2		-	-		ОК-9, ПК-8	
<b>ИТОГО часов по дисциплине</b>	<b>136</b>	<b>-</b>	<b>136</b>				<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>		<b>-</b>	<b>-</b>		<b>X</b>	



#### 4. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

##### 4.1. Лабораторные работы

Не предусмотрено.

##### 4.2. Практические занятия

Код раздела, темы	Номер занятия	Тема занятия	Время на проведение занятия (час.)
P1	1-10	Общеразвивающая гимнастика	20
P1	11-15	Корригирующие упражнения	10
P2	16-20	Развитие силы	10
P3	21-25	Развитие выносливости	10
P4	26-34	Развитие гибкости	18
P5	35-38	Развитие скоростных качеств	8
P6	39-42	Статические акробатические упражнения	8
P6	43-51	Динамические акробатические упражнения	18
P7	52-57	Акробатические комбинации и фразы	12
P8	58-62	Психофизические упражнения	10
P9	63-68	Индивидуальная работа студентов	12
<b>Всего:</b>			<b>136</b>

##### 4.3. Примерная тематика самостоятельной работы

###### 4.3.1 Примерный перечень тем домашних работ

Не предусмотрено

###### 4.3.2 Примерный перечень тем рефератов (эссе, творческих работ)

Не предусмотрено

###### 4.3.3 Примерный перечень тем курсовых проектов (курсовых работ)

Не предусмотрено

###### 4.3.4 Примерная тематика коллоквиумов

Не предусмотрено

#### 5. СООТНОШЕНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ И ПРИМЕНЯЕМЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ

Код раздела, темы дисциплины	Активные методы обучения	Дистанционные образовательные технологии и электронное обучение
------------------------------	--------------------------	---

	Проектная работа	Кейс-анализ	Деловые игры	Проблемное обучение	Командная работа	Другие (указать, какие)	Сетевые учебные курсы	Виртуальные практикумы и тренажеры	Вебинары и видеоконференции	Асинхронные web-конференции и семинары	Совместная работа и разработка контента	Другие (указать, какие)
P1					*							
P2					*							
P3					*							
P4					*							
P5					*							
P6					*							
P7					*							
P8					*							
P9					*							

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1.Рекомендуемая литература

#### 6.1.1.Основная литература

*Кох И.Э.* Основы сценического движения. – СПб., 2010.

#### 6.1.2.Дополнительная литература

*Болобан В.Н.* Спортивная акробатика. – Киев, 1988.

*Вербицкая А.* Основы сценического движения. – М., 1982.

*Занимайтесь собой / сост. В.М. Котельников.* – М., 1996.

*Иванов И., Шышмарева Е.* Воспитание движения актера. – М., 1937.

*Ильин Е.* Психофизиология физического воспитания: факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности. – М., 1986.

*Карпов Н.* Уроки сценического движения. – М., 1999.

*Коркин В.* Парные акробатические упражнения. – М., 1968.

*Коркин В.* Акробатика для спортсменов. – М., 1974.

*Морозова Г.* Пластическое воспитание актера. – М., 1998.

*Немировский А.* Пластическая выразительность актера. – М., 1976

*Свами Вишну.* Полная иллюстрированная книга йоги. – М., 1990.

*Спортивная акробатика / под ред. В. Коркина.* – М., 1981.

*Энциклопедия физической подготовки / под ред. Е.И. Захарова, А.В. Карасева, А.А. Сафонова.* – М., 1994.

#### 6.2.Методические разработки

Не используются



### **6.3. Программное обеспечение**

Программное обеспечение, установленное на компьютеры, используемые студентами для самостоятельной работы – Windows 10, Microsoft Office 2016.

Акт приема-передачи неисключительного права на лицензионное программное обеспечение №849 от 31 октября 2017 г. по Сублицензионному договору № 89/Е от 15.09.2017 г.:

– Неисключительное право на использование ПО WINHOME 10 RUS OLP NL Acdmc Legalization GetGenuine; P/N KW9-00322

– Право на использование Microsoft WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acdmc; P/N Fqc-09519

– Лицензия OfficeStd 2016 RUS OLP NL Acdmc; P/N 021-10548

### **6.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

Не используются

### **6.5. Электронные образовательные ресурсы**

Не используются

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием**

Зал для занятий сценическим движением и физическим тренингом, музыкальный центр, спортивный инвентарь (спортивные маты, палки).

## **8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Контроль уровня освоения дисциплины осуществляется в виде текущего контроля и промежуточной аттестации (контрольных уроков, зачета).

Система текущего контроля включает:

1. контроль работы студентов на практических занятиях;
2. контроль участия в совместной работе группы;
3. контроль выполнения индивидуальных заданий;
4. контроль выполнения студентами заданий для самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация осуществляется в виде зачета, который проводится в форме сдачи нормативов и показа упражнений.

### **Критерии оценивания результатов контрольно-оценочных мероприятий текущей и промежуточной аттестации по дисциплине**

При определении критерия выставления оценки принимаются во внимание объем, общая подготовленность студента и сдача им теста-норматива.

*Оценка «зачтено»* выставляется студенту, сдавшему следующий тест-норматив:

1. Пресс – 50 раз;
2. Отжимание – 50 раз (девушки), 3 раза по 25 раз (юноши);
3. Обратное отжимание – 50 раз (девушки), 25 раз от стула (юноши);
4. Упражнения на гибкость плечевого сустава (выкрут палки);
5. Упражнения на гибкость тазобедренного сустава (наклон вперед);

6. Шпагат
7. Упражнения на равновесие.

*Оценка «незачтено»* выставляется студенту, не выполнившему перечисленные тесты-нормативы.

#### **Перечень компетенций с указанием этапов их формирования**

№	Код формируемой компетенции и ее содержание	Этапы (семестры) формирования компетенции в процессе освоения ООП
		Очная форма обучения
1	ОК-9 – способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1, 2, 3, 4
2	ПК-8 – умение использовать при подготовке и исполнении ролей свой развитый телесный аппарат, легко выполнять двигательные задачи, требующие сочетания высокого уровня координации движения, пластичности, гибкости, выразительности, силы, чувства равновесия, включая базовые элементы индивидуальной и парной акробатики, сценического боя без оружия и с оружием, манеры и этикет основных культурно-исторических эпох.	1, 2, 3, 4

#### **СБОРНИК ЗАДАНИЙ, ТЕСТОВ, ПРИМЕРОВ, УПРАЖНЕНИЙ**

**Примерные задания для проведения мини-контрольных в рамках учебных занятий**  
Не предусмотрено

**Перечень примерных тем контрольных работ.**  
Не предусмотрено

**Перечень примерных заданий для зачета.**  
Задания к зачету определяются преподавателем в процессе освоения программного материала.

**Перечень примерных вопросов для экзамена.**  
Не предусмотрено

**Примерные темы докладов и рефератов**

Не предусмотрено

**Тесты**

Не предусмотрено

**Иные формы контроля знаний**

Сдача установленных нормативов физической подготовки.