

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Якушин Владимир Андреевич  
Должность: ректор, д.ю.н., профессор  
Дата подписания: 18.05.2023 20:53:01  
Уникальный программный ключ:  
a5427c2559e1ff4b007ed9b1994671e27953e0dc

**Министерство науки и высшего образования РФ**  
**Образовательная автономная некоммерческая организация**  
**высшего образования**  
**«Волжский университет имени В.Н.Татищева» (институт)**



**УТВЕРЖДАЮ**  
Председатель  
учебно-методического  
совета  
  
Н.Г.Рогова

**Рабочая программа дисциплины**  
**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**  
**(пластика, сценическое движение, основы сценического боя)**

**Специальность: 52.05.01 «Актерское искусство»**

Уровень высшего образования: специалитет

Специализация: Артист драматического театра и кино

Рабочая программа дисциплины по специальности 52.05.01 Актерское искусство обсуждена и рекомендована для обсуждения на учебно-методическом совете вуза решением кафедры «Актерское искусство и организация работы с молодежью»

«29» марта 2023 г. протокол № 07

Заведующая кафедрой «АИиОРМ»: к.п.н. Е.Ю. Куприна

Обсуждена и одобрена Учебно-методическим советом вуза

«30» марта 2023 г. протокол № 03

Председатель УМС: Н.Г. Рогова

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>	<b>4</b>
<b>3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>5</b>
<b>4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ .....</b>	<b>7</b>
<b>5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>8</b>
5.1. Календарно-тематическое планирование .....	8
5.2. Тематика практических занятий.....	12
5.3. Тематика лабораторных занятий .....	21
<b>6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....</b>	<b>21</b>
6.1. Основная литература. ....	21
6.2. Дополнительная литература.....	21
6.3. Ресурсы информационно-коммуникационной сети «Интернет».	22
<b>7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....</b>	<b>22</b>
<b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>27</b>
8.1. Образовательные технологии .....	27
8.2. Занятия практического типа.....	28
8.3. Самостоятельная работа обучающихся .....	28
8.4. Эссе (реферат).....	30
8.5. Групповые и индивидуальные консультации .....	31
8.6. Оценивание по дисциплине .....	31
8.7. Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов .....	32
<b>9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ.....</b>	<b>33</b>
<b>10. НЕОБХОДИМАЯ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА....</b>	<b>34</b>

## **1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Настоящая программа учебной дисциплины устанавливает требования к образовательным результатам и результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС высшего образования по специальности 52.05.01 Актерское искусство, уровень - специалитет.

Программа разработана в соответствии с требованиями Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования — программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 05.04.2017 № 301.

Образовательная деятельность по дисциплине осуществляется на государственном языке РФ.

Трудоемкость дисциплины в зачетных единицах характеризует ее объем, как части образовательной программы. Величина зачетной единицы 36 часов.

Качество обучения по дисциплине определяется в рамках внутренней системы оценки, а также внешней системы оценки, в которой образовательная организация может принимать участие на добровольной основе в рамках профессионально-общественной аккредитации.

К оценке качества обучения могут привлекаться работодатели и их объединения с целью подготовки обучающихся в соответствии с профессиональными стандартами и требованиями рынка труда к специалистам данного профиля.

В целях совершенствования образования к оценке качества также могут привлекаться обучающиеся, которым предоставляется возможность выразить свое мнение относительно условий, содержания и качества учебного процесса.

## **2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Цель дисциплины – сформировать комплексное представление о роли пластики и пластической культуры в творчестве актеров, о связи внешней техники с внутренней техникой актера, всестороннее пластическое воспитание учащихся, воспитание умения действовать в условиях технологически сложного двигательного навыка; освоение особой театральной формы выявления характера персонажа.

Программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для специальности 52.05.01 «Актерское искусство»

**Задачи дисциплины:** в совершенстве овладеть своим телом; быть оснащенным специальными сценическими навыками; научиться использовать свое тело как одно из основных средств выразительности профессионального актера; выработка обостренного внимания к партнеру и совершенствование ориентации в пространстве; дальнейшее повышение реактивных возможностей тела, координации движений и ритмичности; развитие логического мышления и приобретение навыков анализа структуры двигательного действия.

В результате освоения дисциплины (модуля) у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

Наименование компетенции	Код компетенции
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.
Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	УК-7.1.
Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни	УК-7.2.
Владеет сценической пластикой, способен использовать свой развитый телесный аппарат при создании и исполнении роли.	ПК-3
Использует в работе над ролью разнообразные средства пластической выразительности.	ПК-3.1
Выполняет базовые элементы сценического боя, фехтования.	ПК-3.2

### **3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Данная учебная дисциплина (модуль) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений основной профессиональной образовательной программы специальности 52.05.01 «Актерское искусство».

В методическом плане дисциплина (модуль) опирается на знания,

Программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для специальности 52.05.01 «Актерское искусство»

полученные при изучении следующих учебных дисциплин (модулей): «Физическая культура и спорт».

Требования к результатам освоения дисциплины

В процессе изучения дисциплины студенты знакомятся с теоретическими основами движения на сцене, осваивают элементы акробатики, работают в упражнениях, учатся выразительности пластики тела, законам его управления и самосовершенствования физической формы.

Практические занятия по дисциплине ориентированы на формирование у студентов основных навыков профессионального мастерства в области физической культуры, акробатики, основ сценического движения, формирование готовности к самостоятельной работе над ролью и методов тренинга по поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Развитию и росту студентов – актёров способствует неразрывная связь теории и практики, которые выражаются количеством проб и выходов на сценическую площадку.

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

-общие основы сценического движения; какое место занимает тренинг в подготовке физического аппарата (тела) к сложным сценическим трюкам;

-методы тренинга и самостоятельной работы над поддержанием должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Уметь:

поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; выполнять различные падения, кувырки, перевороты с препятствиями и без, уметь работать с предметами; свободно ориентироваться в пространстве, использовать свои физические данные и знания в творческой работе; использовать при подготовке и исполнении ролей свой развитый телесный аппарат; свободно выполнять двигательные задачи, требующие сочетания высокого уровня координации движений, пластичности, гибкости, выразительности, силы, чувства равновесия, включая базовые элементы индивидуальной и парной акробатики; быть собранным, быстро ориентироваться в пластическом рисунке

- создавать художественные образы актёрскими средствами на основе замысла постановщиков (режиссёра, дирижёра, художника, балетмейстера), используя развитую в себе способность к чувственно- художественному

Программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для специальности 52.05.01 «Актерское искусство»

восприятию мира, к образному мышлению; выполнять различные падения, кувырки, перевороты с препятствиями и без; свободно выполнять двигательные задачи, требующие сочетания высокого уровня координации движений, пластичности, гибкости, выразительности, силы, чувства равновесия, включая базовые элементы индивидуальной и парной акробатики;

Владеть:

- знаниями о требованиях к физической форме актёра, которые предъявляет современный театр и кинематограф; скоростью психомоторных реакций, хорошей физической подготовкой и огромным запасом двигательных навыков: жонглижем (палкой, мячами), координацией, мышечной свободой движений – одним из важнейших моментов в творчестве актёра;

- техниками самостоятельного поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Полученные в процессе обучения знания могут быть использованы при изучении таких дисциплин как «Пластическое воспитание», «Сценический бой и фехтование».

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	
Общая трудоёмкость дисциплины	328 час
	0 з.е.
Контактная работа с преподавателем (всего)	320 час
В том числе:	
Лекции	0 час
Практические / семинарские занятия	320 час
Индивидуальные занятия	0 час
Консультации	0 час
Самостоятельная работа (всего)	8 час
В том числе (если есть):	
Курсовой проект / работа	
Контрольная работа	
Реферат / эссе / доклад	
Иное	8 час.
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет

## 5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов на				Форма контроля
		лекции	практические /семинарские занятия	индивидуальные занятия	самостоятельную работу	
<b>1 курс</b>						
	<b>Раздел 1. ПЛАСТИКА</b>					
1.	Тема 1.1. Вводное занятие.		2			
2.	Тема 1.2. Комплекс подготовительных упражнений к активной работе костно-мышечного аппарата		15			
3.	Тема 1.3. Развитие пластичности (упражнения на полу).		15			
	<b>Промежуточная аттестация</b>					<b>зачет</b>
			<b>32</b>			
4.	Тема 1.4. Ритмопластика. Развитие двигательных способностей.		10			
5.	Тема 1.5. Танцевальная импровизация		10			
6.	Тема 1.6. Репетиционно - постановочная работа		12			
	<b>Промежуточная аттестация</b>					<b>зачет</b>
			<b>32</b>			
<b>2 курс</b>						
	<b>Раздел 2. СЦЕНИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ.</b>					



№ п/п	Тема	Количество часов на				Форма контроля
		лекции	практические /семинарские занятия	индивидуальные занятия	самостоятельную работу	
	<b>ЖОНГЛИРОВАНИЕ</b>					
7.	Тема 2.1. Жонглирование одним мячом из под руки		4			
8.	Тема 2.2. Жонглирование мячом из-за спины		4			
9.	Тема 2.3. Жонглирование мячом из-за спины между ног с ударом об пол		4			
10.	Тема 2.4. Жонглирование двумя мячами одной рукой		4			
11.	Тема 2.5. Жонглирование тремя мячами двумя руками		4			
	<b>Раздел 3. СЦЕНИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ. ПЛАСТИКА</b>					
12.	Тема 3.1. Пантомима «Стена» движение рук по воображаемой стене в составе группы.		6			
13.	Тема 3.2. Пантомима «Лифт» движение рук по воображаемому лифту в составе группы.		6			
14.	Тема 3.3. Пантомима «Цилиндр» воображаемый цилиндр вокруг себя в составе группы.		6			
15.	Тема 3.4. Пантомима «Три плоскости» воображаемые плоскости на трёх уровнях (колени, пояс,		6			

№ п/п	Тема	Количество часов на				Форма контроля
		лекции	практические /семинарские занятия	индивидуальные занятия	самостоятельную работу	
	грудь) на одной плоскости с партнёром					
16.	Тема 3.5. Пантомима «Переправа» - на воображаемом плоту тянем за воображаемый трос в составе группы.		6			
17.	Тема 3.6. Упражнения с воздушным шариком в противодействии партнёра		6			
18.	Тема 3.7. Упражнение «Аркан» (партнёр имитирует аркан, второй пойманную жертву)		8			
	<b>Промежуточная аттестация</b>					<b>зачет</b>
			<b>64</b>			
	<b>Раздел 4. Высоккоординационные упражнения</b>					
19.	Тема 4.1. Высоккоординационные упражнения 2х3		4			
20.	Тема 4.2. Высоккоординационные упражнения 3х4		4			
21.	Тема 4.3. Высоккоординационные упражнения. Ломаный шаг		4			
22.	Тема 4.4. Высоккоординационные упражнения 2х3 ломаный шаг		4			
23.	Тема 4.5. Высоккоординационные упражнения 3х4		4			

№ п/п	Тема	Количество часов на				Форма контроля
		лекции	практические /семинарские занятия	индивидуальные занятия	самостоятельную работу	
	ломаный шаг					
24.	Тема 4.6. Высокоординационные упражнения 3х4 ломаный шаг + повороты головы		4			
25.	Тема 4.7. Высокоординационные упражнения 3х4 ломаный шаг + повороты головы + скороговорка		4			
	<b>Раздел 5. Упражнение в парах</b>					
26.	Тема 5.1. Парный присед с опорой на спину партнёра		4			
27.	Тема 5.2. Парный присед с опорой на руки партнёра		4			
28.	Тема 5.3. Присед на одной ноге с опорой на одну руку партнёра		4			
29.	Тема 5.4. Поддержка с колен лицом к партнёру		6			
30.	Тема 5.5. Поддержка с колен спиной к партнёру		6			
31.	Тема 5.6. Поддержка на плечах		8			
32.	Тема 5.7. Вариации акробатических поддержек в комбинации.		8			
	<b>Промежуточная аттестация</b>					<b>зачет</b>
			<b>68</b>			
<b>3 курс</b>						
	<b>Раздел 6. Основы</b>					

№ п/п	Тема	Количество часов на				Форма контроля
		лекции	практические /семинарские занятия	индивидуальные занятия	самостоятельную работу	
	<b>сценического боя.</b>					
33.	Тема 6.1. Вводное занятие.		2			
34.	Тема 6.2. Выход. Техника ударов руками		12			
35.	Тема 6.3. Техника уклонов от ударов		12			
36.	Тема 6.4. Падения		12			
37.	Тема 6.5. Техника боевых элементов в парах		12			
38.	Тема 6.6. Захваты и освобождение от них		14			
	<b>Промежуточная аттестация</b>					<b>зачет</b>
			<b>64</b>		<b>4</b>	
39.	Тема 6.7. Постановочные бои (20-25 боевых элементов) в простом техническом исполнении.		64		4	
	<b>Промежуточная аттестация</b>					<b>зачет</b>
			<b>64</b>		<b>4</b>	

## 5.2. Тематика практических занятий

### Раздел 1. ПЛАСТИКА

#### Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория: беседа-инструкция «Требования к одежде, обуви, правила поведения во время занятий». Правила безопасного поведения. Практика: знакомство с залом, общее представление о занятиях. Ритм, жест, мимика, поза, пластика как универсальное средство художественной выразительности.

#### Тема 1.2. Комплекс подготовительных упражнений к активной работе

### **костно-мышечного аппарата.**

Теория: изучение новой терминологии. Практика: изучение общеразвивающих упражнений, развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (изоляция). Снятие психологических и мышечных зажимов. Выработка навыков взаимодействия с партнерами.

Общеразвивающие упражнения. Разминка по кругу: шаг с носка, шаг на п/пальцах и на пятках, бег, бег с высоким коленом, галоп (лицом в круг и спиной), подскоки. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов. Изоляция (это поэтапная разминка всего тела от головы до стоп):

1. Упражнения для головы и шеи: «Квадраты и круги», «Метроном», «Черепашка».

- наклоны головы вперёд, назад и в стороны, повороты головы вправо-влево, круговые движения головой по полукругу;

2. Упражнения для плеч, грудной клетки: «Снять пиджак», «Круги плечами», «Ветряная мельница», «Миксер».

- подъём плеч вверх-вниз, круговые движения плечами вперёд-назад;

- работа грудной клетки вперёд-назад (контракция), квадрат грудной клетки;

- круговые движения бёдер вправо-влево, «восьмёрка», полукруг.

3. Упражнения для пояса, тазобедренной части: «Садимся на мячик», «Наклоны с прогибами».

4. Упражнения для ног, рук: «Круги от бедра, колена, стопы», «Молот», «Перекаты-выпады», «Прыжки»

- releve по I. II. VI позициям;

- подъём согнутой в колене ноги;

- прыжки по VI позиции, с поджатыми «разножки», из demi- plie в «звезду»;

- stretch (растягивание): в сторону, через бок, flat back (плоская стена), наклоны: flat back и наклон к ноге: вперёд и назад,

- отжимание, roll (ролл – скручивание): вперёд с flat back и в сторону с demi- plie (деми плие – маленькое приседание).

### **Тема 1.3. Развитие пластичности (упражнения на полу).**

Теория: ознакомление с элементами партерной гимнастики. Воспитать у учащихся сознание необходимости индивидуальной работы ученика по собственному развитию, физическому воспитанию и систематическому физическому совершенствованию.

Практика: выполнение тренировочных упражнений на полу.

### Ознакомление с элементами партерной гимнастики:

Партерная гимнастика состоит из нескольких разделов:

1. упражнения, сидя на полу
2. лёжа на спине
3. лёжа на боку
4. лёжа на животе
5. упражнения, стоя на коленях
6. упражнения парами

Каждый из разделов имеет свои задачи, но практически через все упражнения проходит нацеленность на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и стопе.

1. Задачи раздела «Упражнения, сидя на полу»: укрепление мышц спины, постановка осанки, вытянутость ног в колене и в стопе, растяжение ахиллового сухожилия.

2. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на спине»: укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бёдер.

3. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на боку»: развитие шпагата в сторону, выворотности бёдер.

4. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на животе»: развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины, укрепление голеностопа.

5. Задачи раздела «Упражнения, стоя на коленях»: развитие гибкости, развитие подъёма, растяжение ахиллового сухожилия.

6. Задачи раздела «Упражнения парами»: развитие гибкости спины, укрепление мышц спины, развитие выворотности, укрепление брюшного пресса, растяжка.

### **Тема 1.4. Ритмопластика. Развитие двигательных способностей.**

Теория: понятие о ритмопластике

Практика: развитие двигательных способностей учащихся (ловкости, подвижности, гибкости, выносливости). Выработка пластической выразительности (ритмичности, музыкальности, быстроты реакции, координации движений). Развитие воображения (способность к пластической импровизации).

Классификация упражнений:

1. Упражнения для развития мягкости и плавности движений: «Веревка», «Звезда», «Осьминог». Выполнение упражнений с последовательным переходом от напряженного состояния мышц к обычному и затем к расслабленному, плавному движению. Когда хорошо освоены упражнения в

Программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для специальности 52.05.01 «Актерское искусство»

расслаблении и изучена техника плавных движений, можно приступать к выполнению «волны» руками и туловищем. Упражнение «Волна руками» – последовательное разгибание и сгибание в суставах. «Волна туловищем» – участвует каждый позвонок в направлении снизу вверх, сверху вниз, по спирали вниз и вверх. Образы, используемые в этих упражнениях, – «водоросли», «прокатывание мяча по телу», «руки-змеи», «пар», «веревка».

#### «Веревка»

Прямые ноги стоят вместе, руки подняты вверх «в замке». Представляем, что к ногам и рукам привязана веревка, которую одновременно тянут и вниз и вверх. Мы пружина, которую растягивают вертикально. Достигнув максимального напряжения – сброс.

#### «Звезда»

Из положения «сидя» медленно вырастаем, постепенно вытягивая ноги, корпус, руки в разные стороны. И мы излучаем энергию и свет. Далее «звезда» гаснет, придя в исходное положение. Вырастать и гаснуть можно на определенный счет, отчего будет зависеть скорость выполнения упражнения.

#### «Осьминог»

Ноги широко расставлены, наклон туловища вперед с опорой на руки. «Переступая» руками, двигаться как можно дальше вперед, ноги остаются на месте. Далее, так же «переступая» в сторону правой ноги, «обойти» ногу. То же проделать в сторону левой ноги. Затем, «переступая» руками, попробовать идти «назад» («за себя») и обратно. Далее, переступаем ногами, а руки не двигаются. Затем «переступают» все конечности, делая максимальные передвижения на одной точке площадки.

2. Специальные упражнения ритмопластики способствуют повышению выразительности, пластичности движений.

#### «За ветром»

Учащиеся бегут друг за другом по залу. Они соблюдают дистанцию, не мешают друг другу, стараются бежать равномерно, учитывая движения впереди бегущего. По сигналу «стена» — все разбегаются в разные стороны хаотично по площадке и опять в легком, но стремительном беге собираются в том же порядке друг за другом.

#### «Рождение фантастического Существа»

Парное упражнение. Один человек – скульптор, а его партнер – глина. Скульптор фантазируя, создают поразительное по красоте и гармонии совершенно неожиданное маленькое Существо. Оно должно ему самому нравиться. У учащегося должно быть ощущение сотворения живого чуда. Присвоение имени есть важнейший момент, ибо имя – это судьба, способ

жизни, это индивидуальность. Далее работает партнер – Существо, которое оживает и со всем на свете сталкивается впервые. Это очень важно. Существо впервые открывает возможности собственного тела, выясняет, как оно двигается, осязает, обоняет, видит. Оно знакомится с окружающим его пространством, а затем и с другими простейшими существами. Упражнение идет в произвольном темпе.

3. Упражнения для развития гибкости: маховые, маятниковые движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды и скорости движения. Рывковые движения – например, резкое разведение рук в стороны в горизонтальной плоскости. Растяжение мышц за счет медленного напряжения. Упражнения на силу и гибкость в статических позах и стойках (равновесие).

#### «Резиновый мяч»

Сидя в «резиновом мешке», растягиваем его телом в разных направлениях. Движение мощное. Пытаемся выбраться, вылезти из мешка, который нас сдавливает. Мешок, растягиваясь, превращается в резиновый мяч. Далее представляем себе, что мяч покатила и мы внутри.

#### «Прыгающая пружина»

Подготовка к прыжку: ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Сгибая ноги в коленях, группируясь, продвигаясь вниз с напряжением, сжимая «пружину», готовясь к фантастическому прыжку. Сам прыжок легкий и мягкий.

#### «Липучка»

«Приклеиться» к стене в вертикальном положении. Подняв руки вверх таким образом, чтобы тело касалось стены. Попытаться отклеить каждую точку поочередно, сосредотачивая внимание на тех мышцах, которые в данный момент зажаты.

Разнообразие действий подскажут различные предлагаемые обстоятельства: вырваться из плена, оторваться от «чудо-стены», отклеить от себя «тень»... Упражнение завершается логическим концом: «отклеился», «разморозился», «оторвался».

Основные упражнения осуществляются в конкретных предлагаемых обстоятельствах. Активное существование в творческом процессе невозможно без:

- чувства баланса – умение сохранять устойчивую позицию на различных точках опоры, зависящее от способности управлять центром тяжести, удерживая равновесие в непривычных для тела положениях.

- чувства координации — умение координировать движения в заданном рисунке и прежде всего управлять своим телом, включая мышцы лица. Упражнение: стоим на одной ноге, правой рукой зовем, левой – прогоняем,



поднятой ногой отталкиваем;

- чувства скорости – умение управлять скоростью движения, играть скоростями, способность к взрывной реакции, рождающей активное движение;

- чувства инерции – умение мягко и быстро тормозить и управлять процессом изменения движения. Упражнение: бежим; по сигналу «хлопок» - перед нами возникает «пропасть». Фиксируем позицию на одной ноге. Играем ситуацию баланса. Мягко опускаем поднятую ногу;

- чувства напряжения – умение управлять своим мышечным напряжением и играть напряжением в пластических заданиях. Упражнение: пытаемся сдвинуть огромный воображаемый камень, упершись в него руками и ногой, сохраняя баланс на одной ноге. По сигналу – смена опорной ноги.

4. Импровизационные упражнения, созданные на основе обстоятельств, предложенных самими учащимися. Эта работа требует внимания, воображения, фантазии. Необходимо обращать внимание учащихся на то, чтобы они действовали всем телом, т.е. руки не были оторваны от движений тела. Иными словами, действовали органично.

«Шалтай-болтай»

Учащиеся, полностью расслабившись, лежат на полу. Затем одновременно очень медленно начинают двигаться, сохраняя ощущения расслабленности. Постепенно из положения «лежа» учащиеся переходят в вертикальное положение, двигаясь на «мягких» ногах, тело двигается в разных направлениях абсолютно свободно. Получается своеобразный танец «Шалтай-болтай».

«Дракон»

Учащиеся становятся друг за другом, крепко держат впереди себя стоящего за плечи (или за талию). Первый – «голова Дракона», последний – «хвост Дракона». «Голова» пытается поймать «хвост», а тот уворачивается от нее. В ходе упражнения ведущие меняются.

«Манекены и тряпичные куклы»

Напрячь все тело, стоя в позе «манекена», а затем расслабиться, превратившись в «тряпичную куклу», повисшую на гвоздике. Их снимают с гвоздика и сбрасывают на пол. Варианты: можно добавить движение «тряпичной куклы», когда ею двигает кукловод.

### **Тема 1.5. Танцевальная импровизация**

Теория: беседа «Знакомство с танцевальной импровизацией, цели, задачи»

Практика: выполнение пластически свободных движений,

характеризующих настроение музыкальных произведений.

1. Музыка – фон для движения;
2. Движение – фон для музыки;
3. Движение – музыка.

Танцевальная импровизация:

«Танцевальное зеркало»

Упражнение выполняется в паре. Участники стоят лицом друг к другу. Один – зеркало, другой – тот, кто смотрит в зеркало. Последний пытается с помощью мимики, пластических жестов и поз отразить различные состояния, а зеркало повторяет выразительные движения партнера.

«Паук». Освоить простые, скользящие «шаги паука». Попробуйте импровизировать в стремительном движении (огромная муха попала в паутину) соблюдая очередность отдельных движений. Пусть встретятся два паука. Одна из паучьих лап будет повреждена и с ней придется особенно бережно обходиться. Пусть паук будет трусливым, осторожным или храбрым, или ленивым.

«Водоросли» В основе танцевальной импровизации лежат волнообразные движения. Представить свое тело мягким и послушным. Мысленно, а затем в действии необходимо поднимать и опускать тело под действием волны.

«Танцующий огонь»

Огонь то разгорается, то затухает, языки пламени то рвутся вверх, то наклоняются под порывом ветра, в разные стороны разлетаются маленькие искры.

### **Тема 1.6. Репетиционно -постановочная работа**

Создание танцевальной и пластической композиции как в контексте спектакля, так и в виде отдельной работы. Создание образа в пластическом этюде, построение маленьких танцевальных историй, техническое выполнение движений. Работа над внутренним эмоциональным состоянием исполнителя, развитие сценического образа, правильности исполнения выразительности. Выполнение заданий, этюдов на импровизацию, повторение или разучивание новых танцевальных комбинаций и пластических миниатюр.

## **Раздел 2. СЦЕНИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ. ЖОНГЛИРОВАНИЕ**

Тема 2.1. Жонглирование одним мячом из под руки

Тема 2.2. Жонглирование мячом из-за спины

Тема 2.3. Жонглирование мячом из-за спины между ног с ударом об пол.

Тема 2.4. Жонглирование двумя мячами одной рукой

Тема 2.5. Жонглирование тремя мячами двумя руками

### **Раздел 3. СЦЕНИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ. ПЛАСТИКА**

Тема 3.1. Пантомима «Стена» движение рук по воображаемой стене в составе группы.

Тема 3.2. Пантомима «Лифт» движение рук по воображаемому лифту в составе группы.

Тема 3.3. Пантомима «Цилиндр» воображаемый цилиндр вокруг себя в составе группы.

Тема 3.4. Пантомима «Три плоскости» воображаемые плоскости на трёх уровнях (колени, пояс, грудь) на одной плоскости с партнёром

Тема 3.5. Пантомима «Переправа» - на воображаемом плоту тянем за воображаемый трос в составе группы.

Тема 3.6. Упражнения с воздушным шариком в противодействии партнёра

Тема 3.7. Упражнение «Аркан» (партнёр имитирует аркан, второй пойманную жертву)

### **СЦЕНИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ**

#### **Раздел 4. Выскоординационные упражнения**

Тема 4.1. Выскоординационные упражнения 2х3

Тема 4.2. Выскоординационные упражнения 3х4

Тема 4.3. Выскоординационные упражнения. Ломаный шаг

Тема 4.4. Выскоординационные упражнения 2х3 ломаный шаг

Тема 4.5. Выскоординационные упражнения 3х4 ломаный шаг

Тема 4.6. Выскоординационные упражнения 3х4 ломаный шаг + повороты головы

Тема 4.7. Выскоординационные упражнения 3х4 ломаный шаг + повороты головы + скороговорка

#### **Раздел 5. Упражнение в парах**

Тема 5.1. Парный присед с опорой на спину партнёра

Тема 5.2. Парный присед с опорой на руки партнёра

Тема 5.3. Присед на одной ноге с опорой на одну руку партнёра

Тема 5.4. Поддержка с колен лицом к партнёру

Тема 5.5. Поддержка с колен спиной к партнёру

Тема 5.6. Поддержка на плечах

Тема 5.7. Вариации акробатических поддержек в комбинации.

## **ОСНОВЫ СЦЕНИЧЕСКОГО БОЯ**

### **Раздел 6. Основы сценического боя.**

#### **Тема 6.1. Вводное занятие.**

Теория: беседа-инструкция «Требования к одежде, обуви, правила поведения во время занятий». Правила техники безопасности и безопасного поведения.

#### **Тема 6.2. Выход. Техника ударов руками:**

- Прямой
- Боковой удар
- Удар снизу
- В голову
- В живот

#### **Тема 6.3. Техника уклонов от ударов**

- Нырок
- Уклон в сторону

#### **Тема 6.4. Падения:**

- Назад
- Обморок
- В шаг
- Быстром шаге
- Пуля в грудь
- Пуля в спину

#### **Тема 6.5. Техника боевых элементов в парах**

- Пощечина
- Удар кулаком в грудь
- Удар кулаком в живот
- Коленом в голову
- Стопой в голову снизу
- В живот лежащего
- Вариации

#### **Тема 6.6. Захваты и освобождение от них**

- За одну руку

Программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для специальности 52.05.01 «Актерское искусство»

- За две руки
- За одежду (воротник)
- За шею из-за спины
- За корпус сзади
- За волосы
- Головой об стол (в парах)
- Удар ногой в пах (в парах)

### **Тема 6.7. Постановочные бои**

(20-25 боевых элементов) в простом техническом исполнении.

### **5.3. Тематика лабораторных занятий**

Лабораторные работы не предусмотрены

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **6.1. Основная литература.**

Веленский А. Искусство фехтования . - Ростов н/Д : Феникс, 2006. - 158 с.

Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/449973>

### **6.2. Дополнительная литература.**

Маслак, Ю. Г. Сценический бой в театре и в кино [Текст] : учеб. пособие / Ю. Г. Маслак. - М. : Академический проект, 2016. - 286 с.

Морозова, Г.В. Сценический бой [Текст] : пособие для преподавателей и студентов театральных учеб. заведений, режиссеров, артистов театра и кино . - М. : ВЦХТ, 2004. - 143 с.

Морозова, Г.В. Кун-фу и каратэ. Элементы сценического боя без оружия : Пособие для преподавателей и студентов театральных учеб. заведений, режиссеров, артистов театра и кино. - М. : ГИТИС, 1991. - 47 с

Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07250-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/453734> .

### **6.3. Ресурсы информационно-коммуникационной сети «Интернет».**

1. ЭБС biblio-online.ru

## **7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Промежуточным контролем знаний обучающихся в течение обучения являются практические упражнения.

Формой итогового контроля знаний обучающихся является зачёт, в ходе которого оценивается уровень навыков решения профессиональных и творческих задач.

Фонд оценочных средств сформированности компетенций включает в себя следующие оценочные средства:

### **Вопросы и задания к зачету по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

#### **1 семестр / 2 семестр Раздел «Пластика»**

##### **Теоретические вопросы**

1. Требования к одежде, обуви, правила поведения во время занятий.
2. Правила безопасного поведения.
3. Ритм, жест, мимика, поза, пластика как универсальное средство художественной выразительности.
4. Изучение новой терминологии.
5. Снятие психологических и мышечных зажимов.
6. Выработка навыков взаимодействия с партнерами.
7. Что такое партерная гимнастика. Назовите основные элементы партерной гимнастики.

##### **Практические задания**

1. Комплекс подготовительных упражнений к активной работе костно-мышечного аппарата.
2. Общеразвивающие упражнения, развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (изоляция).
3. Разминка по кругу: шаг с носка, шаг на п/пальцах и на пятках, бег, бег с высоким коленом, галоп (лицом в круг и спиной), подскоки. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов. Изоляция (это поэтапная разминка всего тела от головы до стоп):
4. Упражнения для головы и шеи: «Квадраты и круги», «Метроном», «Черепаша».  
- наклоны головы вперёд, назад и в стороны, повороты головы вправо-влево, круговые движения головой по полукругу;

5. Упражнения для плеч, грудной клетки: «Снять пиджак», «Круги плечами», «Ветряная мельница», «Миксер».

- подъём плеч вверх-вниз, круговые движения плечами вперёд-назад;  
- работа грудной клетки вперёд-назад (контракция), квадрат грудной клетки; - круговые движения бёдер вправо-влево, «восьмёрка», полукруг;

6. Упражнения для пояса, тазобедренной части: «Садимся на мячик», «Наклоны с прогибами»

7. Упражнения для ног, рук: «Круги от бедра, колена, стопы», «Молот», «Перекаты-выпады», «Прыжки»

- releve по I. II. VI позициям;  
- подъём согнутой в колене ноги;  
- прыжки по VI позиции, с поджатыми «разножки», из demi- plie в «звезду»;

- stretch (растягивание): в сторону, через бок, flat back (плоская стена), наклоны: flat back и наклон к ноге: вперёд и назад,

- отжимание, roll (ролл – скручивание): вперёд с flat back и в сторону с demi- plie (деми плие – маленькое приседание).

8. Развитие пластичности (упражнения на полу).

9. Выполнение тренировочных упражнений на полу.

### **Партерная гимнастика:**

1. упражнения, сидя на полу
2. лёжа на спине
3. лёжа на боку
4. лёжа на животе
5. упражнения, стоя на коленях
6. упражнения парами

## **2 семестр**

### **Теоретические вопросы:**

1. Понятие о ритмопластике.
2. Развитие двигательных способностей.
3. Выработка пластической выразительности
4. Развитие воображения через пластическую выразительность

### **Практические задания:**

1. Упражнения для развития мягкости и плавности движений: «Веревка», «Звезда», «Осьминог». Упражнение «Волна руками». «Волна туловищем». «Веревка». «Звезда». «Осьминог». «За ветром». «Рождение фантастического Существа».

2. Упражнения для развития гибкости: маховые, маятниковые движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды и скорости движения. Рывковые движения – например, резкое разведение рук в стороны в горизонтальной плоскости. Растяжение мышц за счет медленного напряжения. Упражнения на силу и гибкость в статических позах и стойках (равновесие).

«Резиновый мяч». «Прыгающая пружина». «Липучка»

4. Импровизационные упражнения, созданные на основе обстоятельств, предложенных самими учащимися. «Шалтай-болтай». «Дракон». «Манекены и тряпичные куклы»

5. Исполнение танцевальной импровизации

### **3 семестр**

#### **Практические задания**

1. Жонглирование одним мячом из под руки
2. Жонглирование мячом из-за спины
3. Жонглирование мячом из-за спины между ног с ударом об пол.
4. Жонглирование двумя мячами одной рукой
5. Жонглирование тремя мячами двумя руками
6. Пантомима «Стена» движение рук по воображаемой стене в составе группы.
7. Пантомима «Лифт» движение рук по воображаемому лифту в составе группы.
8. Пантомима «Цилиндр» воображаемый цилиндр вокруг себя в составе группы.
9. Пантомима «Три плоскости» воображаемые плоскости на трёх уровнях (колени, пояс, грудь) на одной плоскости с партнёром
10. Пантомима «Переправа» - на воображаемом плоту тянем за воображаемый трос в составе группы.
11. Упражнения с воздушным шариком в противодействии партнёра
12. Упражнение «Аркан» (партнёр имитирует аркан, второй пойманную жертву)

### **4 семестр**

#### **Практические задания**

1. Высокоординационные упражнения 2х3
2. Высокоординационные упражнения 3х4
3. Высокоординационные упражнения .Ломаный шаг
4. Высокоординационные упражнения 2х3 ломаный шаг



5. Высокоординационные упражнения 3х4 ломаный шаг

6. Высокоординационные упражнения 3х4 ломаный шаг + повороты головы

7. Высокоординационные упражнения 3х4 ломаный шаг + повороты головы + скороговорка

8. Парный присед с опорой на спину партнёра

9. Парный присед с опорой на руки партнёра

10. Присед на одной ноге с опорой на одну руку партнёра

11. Поддержка с колен лицом к партнёру

12. Поддержка с колен спиной к партнёру

13. Поддержка на плечах

14. Вариации акробатических поддержек в комбинации.

## **5 семестр**

### **Теоретические вопросы:**

Требования к одежде, обуви, правила поведения во время занятий по сценическому бою. Правила техники безопасности и безопасного поведения.

### **Практические задания:**

1. Выход. Техника ударов руками:

- Прямой
- Боковой удар
- Удар снизу
- В голову
- В живот

2. Техника уклонов от ударов

- Нырок
- Уклон в сторону

3. Падения:

- Назад
- Обморок
- В шаге
- Быстром шаге
- Пуля в грудь
- Пуля в спину

4. Техника боевых элементов в парах

- Пощечина
- Удар кулаком в грудь

Программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для специальности 52.05.01 «Актерское искусство»

- Удар кулаком в живот
- Коленом в голову
- Стопой в голову снизу
- В живот лежащего
- Вариации

#### 5. Захваты и освобождение от них

- За одну руку
- За две руки
- За одежду (воротник)
- За шею из-за спины
- За корпус сзади
- За волосы
- Головой об стол (в парах)
- Удар ногой в пах (в парах)

### **6 семестр**

Постановочные бои (20-25 боевых элементов) в простом техническом исполнении.

*Примерная тематика устного собеседования / устного опроса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорта»*

1. Требования к одежде, обуви, правила поведения во время занятий.
2. Правила безопасного поведения.
3. Ритм, жест, мимика, поза, пластика как универсальное средство художественной выразительности.
4. Изучение новой терминологии.
5. Снятие психологических и мышечных зажимов.
6. Выработка навыков взаимодействия с партнерами.
7. Что такое партерная гимнастика. Назовите основные элементы партерной гимнастики.
8. Понятие о ритмопластике.
9. Развитие двигательных способностей.
10. Выработка пластической выразительности.
11. Развитие воображения через пластическую выразительность.
12. Требования к одежде, обуви, правила поведения во время занятий по сценическому бою. Правила техники безопасности и безопасного поведения.

**Темы рефератов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

1. Особенности пластики и жеста в театральном искусстве
2. Сценическое движение – часть театрального искусства
3. Связь движения на сцене с музыкой, живописью, архитектурой?
4. Особенности пластического языка
5. Связь пластики с театральными жанрами (трагедия, комедия, драма)
6. «Внутреннее чувство движения»
7. Техника безопасности во время выполнения упражнений по акробатике
8. Развитие ловкости актера
9. Физическое и пластическое развитие актера в театре А. Н. Таирова
10. Физическое и пластическое развитие актера в театре В. Э. Мейерхольда

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Организация образовательного процесса регламентируется учебным планом и расписанием учебных занятий. Язык обучения (преподавания) — русский. Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

При формировании своей индивидуальной образовательной траектории обучающийся имеет право на перезачет соответствующих дисциплин и профессиональных модулей, освоенных в процессе предшествующего обучения, который освобождает обучающегося от необходимости их повторного освоения.

### **8.1. Образовательные технологии**

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены практическими занятиями. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в информационной образовательной среде.

## **8.2. Занятия практического типа**

Практические занятия проводятся в целях формирования умений и навыков и охватывают все основные разделы.

Основным методом проведения практических занятий являются упражнения, а также обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также разбор качества выполнения упражнений в аудиторных условиях. В обязанности преподавателя входят: оказание методической помощи и консультирование студентов по соответствующим темам курса.

Активность на практических занятиях оценивается по следующим критериям:

- выполнение заданий;
- участие в дискуссиях;
- ассистирование преподавателю в проведении занятий.

## **8.3. Самостоятельная работа обучающихся**

Получение углубленных знаний по изучаемой дисциплине достигается за счет дополнительных часов к аудиторной работе - самостоятельной работы студентов. Выделяемые часы целесообразно использовать для изучения дополнительной научной литературы по проблематике дисциплины, анализа научных концепций и практических рекомендаций ведущих российских и зарубежных специалистов в профессиональной сфере, а также для отработки практических навыков.

Самостоятельная работа студентов – это процесс активного, целенаправленного приобретения студентом новых знаний, умений без непосредственного участия преподавателя, характеризующийся предметной направленностью, эффективным контролем и оценкой результатов деятельности обучающегося.

Цели самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную и справочную документацию, специальную литературу;
- развитие познавательных способностей, активности студентов, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, творческой

Программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для специальности 52.05.01 «Актерское искусство»

инициативы, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

- развитие исследовательских умений и академических навыков.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, уровня сложности, конкретной тематики.

Технология организации самостоятельной работы студентов включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения.

Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель может проводить инструктаж по выполнению задания. В инструктаж включается:

- цель и содержание задания;
- сроки выполнения;
- ориентировочный объем работы;
- основные требования к результатам работы и критерии оценки;
- возможные типичные ошибки при выполнении.

Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может проходить в устной, письменной или смешанной форме.

Студенты должны подходить к самостоятельной работе как к наиважнейшему средству закрепления и развития теоретических знаний, выработке единства взглядов на отдельные вопросы курса, приобретения определенных навыков и использования профессиональной литературы.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучить рекомендованную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных

средств;

- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

### **8.3.1. Выполнение домашнего задания**

Домашнее задание оценивается по следующим критериям:

- Степень и уровень выполнения задания;
- Аккуратность в оформлении работы;
- Использование специальной литературы;
- Сдача домашнего задания в срок.

### **8.4. Эссе (реферат)**

Реферат — индивидуальная письменная работа обучающегося, предполагающая анализ изложения в научных и других источниках определенной научной проблемы или вопроса.

Написание реферата практикуется в учебном процессе в целях приобретения студентом необходимой профессиональной подготовки, развития умения и навыков самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выстраивания логики изложения, выделения главного, формулирования выводов.

Содержание реферата студент докладывает на семинаре, кружке, научной конференции. Предварительно подготовив тезисы доклада, студент в течение 10—15 минут должен кратко изложить основные положения своей работы. После доклада автор отвечает на вопросы, затем выступают оппоненты, которые заранее познакомились с текстом реферата, и отмечают его сильные и слабые стороны.

Как правило, реферат имеет стандартную структуру: титульный лист, содержание, введение, основное содержание темы, заключение, список использованных источников, приложения.

Оценивается оригинальность реферата, актуальность и полнота использованных источников, системность излагаемого материала, логика изложения и убедительность аргументации, оформление, своевременность срока сдачи, защита реферата перед аудиторией.

При своевременной защите работа оценивается наивысшим баллом, при опоздании на 1 неделю балл снижается на 1, при опоздании на 2 недели балл снижается еще раз на 1. При опоздании более чем на 2 недели работа не оценивается.

### 8.5. Групповые и индивидуальные консультации

Во время выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить консультации за счет общего бюджета времени, отведенного на контактную работу.

### 8.6. Оценивание по дисциплине

Электронная информационно-образовательная среда организации может формировать электронное портфолио обучающегося за счет сохранения его работ и оценок.

Оценивание происходит по формуле:

Оценки ставятся по 5-балльной шкале. Округление оценки производится в пользу студента.

Итоговая оценка выставляется в ведомость согласно следующему правилу: если обучающийся продемонстрировал недопустимый уровень сформированности компетенции, то в ведомость проставляется оценка не зачтено. Если обучающийся продемонстрировал уровень сформированности компетенции пороговый и выше – оценка зачтено.

Критерии оценивания компетенции	Уровень сформированности компетенции	Итоговая оценка
Обучающийся не владеет теоретическими основами дисциплины и научной терминологией, демонстрирует отрывочные знания, не способен иллюстрировать ответ примерами, допускает множественные существенные ошибки в ответе, не выполняет практические упражнения	недопустимый	неудовлетворительно
Обучающийся владеет частично теоретическими основами дисциплины и научной терминологией, фрагментарно способен иллюстрировать ответ примерами, допускает несколько существенных ошибок в ответе, допускает ошибки при выполнении упражнений.	пороговый	удовлетворительно
Обучающийся владеет теоретическими основами дисциплины и научной	базовый	хорошо

<p>терминологией, грамотно излагает материал и способен иллюстрировать ответ примерами, фактами, данными научных исследований, применять теоретические знания для решения практических задач, но допускает отдельные несущественные ошибки допускает отдельные ошибки при выполнении упражнений.</p>		
<p>Обучающийся в полной мере владеет теоретическими основами дисциплины и научной терминологией, грамотно излагает материал и способен иллюстрировать ответ примерами, фактами, данными научных исследований, применять теоретические знания для решения практических задач и выполнения практических упражнений.</p>	<p>повышенный</p>	<p>отлично</p>

### **8.7. Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания прошедшими подготовку волонтерами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного



Программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для специальности 52.05.01 «Актерское искусство»

психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Медиа материалы также используются и адаптируются с учетом индивидуальных особенностей обучения лиц с ОВЗ.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

1. ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <https://biblio-online.ru>

## 10. НЕОБХОДИМАЯ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

При проведении занятий используется аудитории, оборудованные офисной мебелью, при необходимости используются аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием для отображения презентаций.

Помещения для самостоятельной работы (Л-104, читальный зал) оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет, и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.

<p>Зал для пластического воспитания и занятий физической культурой и спортом</p> <p>Перечень основного оборудования: Коврики гимнастические, ноутбук, колонки, шпаги</p>	<p>Самарская область, г. Тольятти, Центральный р-н, ул. Ленинградская, д.16, третий этаж: позиция 5,5а (ауд. №301)</p>
<p>Спортивный зал для занятий физической культурой и спортом</p> <p>Перечень основного оборудования: Стойка для штанги RACK01 – 1 шт., скамья WINNER – 1шт., скамья Novus, обруч – 8 шт., гимнастический коврик – 10 шт., гири: 24 кг – 2 шт., 32 кг – 2 шт., 16 кг – 1 шт., штанга олимпийская с замками кг – 1шт., штанга маленькая 1шт., блины: 5 кг – 2 шт., 15 кг – 2 шт., 10 кг – 2 шт., 2,5 кг – 2 шт., блины маленькие: 2,5 кг – 2 шт., 5 кг – 2шт., 10 кг – 2 шт., гантели: 10 кг – 2 шт., 12 кг – 2 шт., 3 кг – 4 шт., 1кг – 10 шт., скамейка – 2 шт., скакалка – 10 шт., скамья JKEXER., тренажер министеппер WINNER., тренажер для гребцов –1шт., тренажер райдер HouseFit–1шт., велотренажер WINNER (ROTEUS) – 1 шт., велотренажерWINNER (PELICAN) -1шт., беговая дорожка TORNEO–1шт., тренажер WINNER (DORIAN) –1шт., тренажер WINNER (FLEX)1–шт.</p>	<p>Самарская область, г.Тольятти, Центральный р-н, ул. Белорусская, д.6А, второй этаж: позиция 12 (ауд. Б-205)</p>
<p>Спортивный зал</p> <p>Перечень основного оборудования: 10 гимнастических палок, 5 мячей по 1 кг, 10 мячей по</p>	<p>Самарская область, г.Тольятти, Центральный р-н, ул. Белорусская, д.6А, второй этаж: позиция 16</p>

Программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для специальности 52.05.01 «Актерское искусство»

3 кг, 2 гимнастических мата.	(ауд. Б-206)
------------------------------	--------------

Разработчик:

Кафедра «АИиОРМ»

ОАНО ВО «ВУиТ»

\_\_\_\_\_ (место работы)

Старший

преподаватель

\_\_\_\_\_ (занимаемая должность)

О.Т. Ринге

\_\_\_\_\_ (инициалы, фамилия)