



**ФГОС ВО**  
**(версия 3++)**

**ФИЗИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ АКТЕРА**  
**Рабочая программа дисциплины**

**ЧЕЛЯБИНСК**  
**ЧГИК**  
**2023**

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧЕЛЯБИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ»**

**Кафедра театрального искусства**

## **ФИЗИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ АКТЕРА**

**Рабочая программа дисциплины**

**программа бакалавриата  
«Театральная режиссура и актерское мастерство.  
Преподавание художественно-творческих дисциплин»  
по направлению подготовки  
51.03.02 Народная художественная культура  
квалификация: бакалавр**

**Челябинск  
ЧГИК  
2023**

УДК 792(073)  
ББК 85.33я73  
Ф50

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО (версия 3++) по направлению подготовки 51.03.02 Народная художественная культура.

Автор-составитель: Соколкова В. С., доцент кафедры театрального искусства

Рабочая программа дисциплины как составная часть ОПОП на заседании совета театра, кино и телевидения рекомендована к рассмотрению экспертной комиссией, протокол № 4 от 17.04.2023

Экспертиза проведена 15.05.2023, акт 2023/НЗХК ТР

Рабочая программа дисциплины как составная часть ОПОП утверждена 29.05.2023 на заседании Ученого совета института протокол № 08 от 29.05.2023.

Срок действия рабочей программы дисциплины продлен на заседании Ученого совета института:

Учебный год	№ протокола, дата утверждения
2023/24	№11 от 27.05.2024
2024/25	
2025/26	
2026/27	
2027/28	

Ф50

Физический тренинг актера: рабочая программа дисциплины : программа бакалавриата «Театральная режиссура и актерское мастерство. Преподавание художественно-творческих дисциплин» по направлению подготовки 51.03.02 Народная художественная культура, квалификация : бакалавр авт.-сост. В.С. Соколкова; Челябинский государственный институт культуры. – Челябинск, 2023. – 32 с. – (ФГОС ВО версия 3++)). – Текст : непосредственный

Рабочая программа дисциплины включает: перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы; указание места дисциплины в структуре ОПОП; объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся; содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий; перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине; фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине; перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины; перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины; методические указания для обучающихся по освоению дисциплины; перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения; описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

© Челябинский государственный  
институт культуры, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	7
3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
4.1. Структура преподавания дисциплины .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
4.1.1. Матрица компетенций .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
4.2. Содержание дисциплины.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b> 5
6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b> 6
6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b> 6
6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	20
6.2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования .....	20
6.2.2. Описание шкал оценивания.....	20 <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
6.2.2.1. Описание шкалы оценивания ответа на зачете и (или) экзамене .....	20 <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
6.2.2.2. Описание шкалы оценивания.....	22
6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b> 2
6.3.1. Материалы для подготовки к зачету и (или) экзамену	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b> 2
6.3.2. Темы и методические указания по подготовке рефератов, эссе и творческих заданий по дисциплине.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b> 2
6.3.3. Методические указания по выполнению курсовой работы .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b> 3
6.3.4. Типовые задания для проведения текущего контроля формирования компетенций.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b> 3
6.3.4.1. Планы семинарских занятий.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b> 3
6.3.4.2. Задания для практических занятий....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
6.3.4.3. Темы и задания для мелкогрупповых/индивидуальных занятий .	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b> 8

6.3.4.4. Типовые темы и задания контрольных работ (контрольного урока)	.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	<b>8</b>
6.3.4.5. Тестовые задания.....		<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	<b>8</b>
6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и владений, характеризующих этапы формирования компетенций		<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	<b>8</b>
7. Перечень печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов необходимых для освоения дисциплины .....		<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	<b>9</b>
7.1. Печатные и (или) электронные образовательные ресурсы .		<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	<b>9</b>
7.2. Информационные ресурсы .....			<b>30</b>
7.2.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы .			<b>30</b>
7.2.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет.....			<b>30</b>
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....			<b>30</b>
9. Описание материально-технического обеспечения, необходимого для осуществления образовательного процесса по дисциплине		<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	
Лист изменений в рабочую программу дисциплины		<b>Ошибка!</b>	<b>Закладка не определена.</b>
			<b>2</b>

## Аннотация

1	Индекс и название дисциплины по учебному плану	Б1.В.ДВ.01.01 Физический тренинг актера (Элективные курсы по физической культуре и спорту)
2	Цель дисциплины	возвращение актеру целостности, восстановление единства психического и физического начал
3	Задачи дисциплины заключаются в:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- приобрести свободу жеста и тона;</li> <li>- восстановить связи между сознанием и телом, усилить функциональные возможности тела – повысить свою способность совершать «целенаправленное продуктивное действие»;</li> <li>- оснащение актера программой и комплексами упражнений для постоянной работы над собой;</li> <li>- приобретение опыта интеграции всех психофизических качеств при решении двигательных задач;</li> <li>- выработка чувства партнера;</li> <li>- воспитание в актере потребности в такой работе;</li> <li>- доведение процесса работы над телесным аппаратом «до органического перерождения самой природы» телесности актера.</li> </ul>
4	Планируемые результаты освоения	УК-7
5	Общая трудоемкость дисциплины составляет	в академических часах – 328
6	Разработчики	В. С. Соколкова, доцент кафедры театрального искусства

**1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ,  
СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

В процессе освоения основной профессиональной образовательной программы (далее – ОПОП) обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

**Таблица 1**

Планируемые результаты освоения ОПОП	Перечень планируемых результатов обучения (индикаторы достижения компетенций)			
	Код индикатора	Элементы компетенций	по компетенции в целом	по дисциплине
1	2	3	4	5
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.	Знать	основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры	основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры
	УК-7.2.	Уметь	воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК-7.3.	Владеть:	навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений	навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений учебного плана и является дисциплиной по выбору.

Дисциплина логически и содержательно-методически взаимосвязана с дисциплинами: «Технология актерского тренинга», «Физическая культура и спорт», «Пластическое воспитание».

Освоение дисциплины будет необходимо при изучении дисциплин: «Технология актерского тренинга», «Пластическое воспитание», «Физическая культура и спорт», подготовке к государственной итоговой аттестации.

**3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Общая трудоемкость дисциплины в соответствии с утвержденным учебным планом составляет 328 часов

**Таблица 2**

Вид учебной работы	Всего часов (очная форма)
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	328
– Контактная работа (всего)	328
в том числе:	
практические занятия	216
консультации (конс.)	5 % от
контроль самостоятельной работы (КСР)	лекционных час.
– Самостоятельная работа обучающихся (всего)	112
– Промежуточная аттестация обучающегося - зачет	

**4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**4.1. Структура преподавания дисциплины**

**Таблица 3**

**Очная форма обучения**

Наименование разделов, тем	Общая трудоемкость (всего час.)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в академ. час.)		Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Контактная работа	с/р	
		практ.		
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Функциональный тренинг</b>				
Тема 1. Функциональный тренинг	8	8		
Тема 2. Развитие силовых возможностей	4	4		
Тема 3. Развитие координации движений	6	6		
Тема 4. Развитие гибкости	4	4		
Тема 5. Профилактика нарушений осанки	6	6		
Тема 6. Развитие общей выносливости	4	4		
Тема 7. Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации	6	6		



Зачет 1 семестр				
<i>Итого в 1 сем.</i>	38	38		Зачет
Тема 8. Коррекция	8	8		
Тема 9. Повышение активности тела	6	6		
Тема 10. Гибкость	6	6		
Тема 11. Сила	6	6		
Тема 12. Выносливость	6	6		
Тема 13. Скоростная подготовка	6	6		
<i>Итого в 2 семестре</i>	38	38		Зачет
<b>Раздел 2. Осознание тела</b>				
Тема 14. Координация движений	36	36		
Тема 15. Равновесие	36	36		
<i>Итого в 3 семестре</i>	72	72		
Тема 16. Суставно-мышечное чувство. Суставно-мышечная память	24	24		
Тема 17. Ловкость	24	24		
Тема 18. Дыхание	24	24		
Зачет 4 семестр				Зачет
<i>Итого в 4 семестре</i>	72	72		

**Таблица 4**

#### **4.1.1. Матрица компетенций**

Наименование разделов и тем	УК-7
<b>1</b>	<b>2</b>
Тема 1. Функциональный тренинг	+
Тема 2. Развитие силовых возможностей	+
Тема 3. Развитие координации движений	+
Тема 4. Развитие гибкости	+
Тема 5. Профилактика нарушений осанки	+
Тема 6. Развитие общей выносливости	+
Тема 7. Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации	+
Тема 8. Коррекция	+
Тема 9. Повышение активности тела	+
Тема 10. Гибкость	+
Тема 11. Сила	+
Тема 12. Выносливость	+
Тема 13. Скоростная подготовка	+
Тема 14. Координация движений	+
Тема 15. Равновесие	+
Тема 16. Суставно-мышечное чувство. Суставно-мышечная память	+
Тема 17. Ловкость	+
Тема 18. Дыхание	+

## 4.2. Содержание дисциплины

### Раздел 1. Функциональный тренинг

#### Тема 1. Функциональный тренинг.

Выполнение комплекса упражнений на развитие чувства равновесия. Выполнение комплекса упражнений с собственным весом. Экзерсис у станка. Demi-plie в I, II, III, V и IV позициях. Grands plie в I, II, V и IV позициях. Battements tendus: с I позиции в сторону; с demi-plie; с V позиции в сторону, вперед, назад; с опусканием пятки во II позицию, с I и V позиций; с demi-plie во II позиции без перехода с опорной ноги с I и V позиций; passe par terre. Battements tendus jetes: с I и V; с demi-plie; piques в сторону, вперед, назад. Demi-rond et rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Preparation для rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi-plie. Plie-soutenus вперед, в сторону, назад. Положение ноги sur le cou-de-pied вперед, назад и обхватное.

Экзерсис на середине зала. Положение epaulement croisée et efface. Позы – croisée, effacee, ecartee вперед и назад; I, II и III arabesques. Battements tendus: с I и V позиций во всех направлениях. Battements tendus jetes: с I и V позиций во всех направлениях; с demi-plie; piques. Demi-rond et rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Preparation для rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Plie-soutenus. Battements fondus. Battements soutenus. Petits battements sur le cou-de-pied. Battements doubles frappes носком в пол. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans. Battements releves lents на 45° и на 90°.

#### Тема 2. Развитие силовых возможностей.

Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств. Упражнения для развития максимальной силы, скоростно-силовых качеств, взрывной силы, с применением различных движений.

Экзерсис у станка. Battements releves lents на 45° и на 90° с I и V позиций в сторону, вперед, назад. Battements developpes: вперед, в сторону, назад; passes со всех направлений. Grands battements jetes с I и V позиций вперед.

Экзерсис на середине зала. Battements developpers. Grands battements jetes с I и V. Releves на полупальцы в I, II и V позициях с вытянутых ног и с demi-plie.

#### Тема 3. Развитие координации движений.

Развитие необходимых двигательных качеств и умений, управлений динамикой движения, ритмом выполнения, развитие двигательных и зрительных анализаторов, вырабатывая мышечные ощущения. Чередование интенсивности заданий для развития чувства движения, скорости, времени, амплитуды, темпа и ритма.

Pas de bourree suivi en face на месте и с продвижением в сторону. Pas de bourree с переменной ног en face и с окончанием в epaulement. Повороты на полупальцах вокруг себя на одном месте в V позиции.

Temps lie par terre вперед и назад.

Полуповорот (demi-detourne) в V позиции с переменной ног на полупальцах, начиная с вытянутых ног и с demi-plie; полный поворот (detourne).

Развитие устойчивости, освоение движений en tournant, заносок, дальнейшее развитие координации, работа над выразительностью.

#### *Тема 4. Развитие гибкости.*

Основные средства и методы развития гибкости. Использование упражнений на растягивание в динамическом и статическом режиме. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Дозировка выполнения активных динамических упражнений методом повторного растягивания – суставы позвоночника: 90–80, плечевой: 60–50, локтевой: 30–25, лучезапястный: 30–25, тазобедренный: 70–60, коленный: 25–20, голеностопный: 25–20.

Перегибы корпуса назад и в сторону (стоя лицом к станку). 1-е и 3-е port de bras (на середине зала). Растяжки у станка, на середине зала.

4-е и 5-е port de bras и port de bras с наклоном корпуса в сторону. Temps lie par terre с перегибом корпуса. 3-е port de bras с ногой, вытянутой на носок назад на plie (с растяжкой) без перехода с опорной ноги и с переходом.

#### *Тема 5. Профилактика нарушений осанки.*

Выполнение упражнений для мышц спины и брюшного пресса (использование как мелких групп мышц, так и крупных).

Постановка корпуса, головы, положений ног, рук в классическом танце. Изучение позиций ног – I, II, III, IV, IV; позиций рук – подготовительное положение, 1, 3, 2 (проучивается у станка и на середине зала).

#### *Тема 6. Развитие общей выносливости.*

Основные методы развития общей выносливости: 1) метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; 2) метод повторного и интервального упражнения.

Allegro как метод развития выносливости. Temps saute по I, II, и V позициям. Changement de pieds. Pas echarpe во II позицию. Pas assemble с открыванием ноги в сторону, к концу года вперед и назад en face. Pas glissade в сторону. Pas balance. Sissonne fermee в сторону. Sissonne simple (к концу года). Petit pas chasse en face вперед. Pas jete с открыванием ноги в сторону. Трамплинные прыжки по I и II позициям. Сценический pas de basque. Экзерсис на пальцах. Relevés по I, II и V позициям. Pas echarpe во II позицию с I и V позиций. Pas assemble soutenu en face (с открыванием ноги в сторону). Pas de bourree с переменной ног en face. Pas de bourree suivi en face на месте и с продвижением в сторону et en tournant. Pas couru вперед и назад. Pas glissade в сторону.

#### *Тема 7. Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации.*

Видоизменение условий решения двигательных задач (стадии и этапы формирования двигательного навыка в соответствии с теорией М. А. Бернштейна). Основные параметры регламента выполнения двигательных действий. Развитие необходимых двигательных качеств и умений, управление динамикой движения, ритмом выполнения, развитие двигательных и зрительных анализаторов с дифференциацией мышечных ощущений. Чередование интенсивности упражнений, развивая чувство времени, темпа, ритма, амплитуды и скорости движений.

Средства и методы мышечной релаксации.

1. Классическая методика аутогенной тренировки И. Г. Шульца а) низкая ступень (6 упражнений); б) высшая ступень (7 упражнений):

а) методика мотивированного воздействия на самого себя при помощи формул самовнушения с целью физического оздоровления с помощью регуляции своих вегетативных процессов (ЧСС, частоты и глубины дыхания, температуры тела и др.) Упражнения: «Тяжесть», «Тепло», «Сердце», «Дыхание», «Тепло в области солнечного спле-

тения», «Прохлада в области лба»;

б) упражнения высшей ступени, цель – овладение психическими процессами, затрагивающими глубины подсознательного мышления, создание необходимого эмоционального фона.

2. Психомышечная тренировка А. В. Алексеева: тренировка способности к удерживанию внимания на нужных мысленных образах в процессе овладения расслаблением, согриванием и обездвиживанием групп скелетных мышц.

### *Тема 8. Коррекция.*

Лечебно-педагогический и воспитательный процесс направлен на решение двух задач:

- восстановление или компенсация физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышение функционального состояния организма, улучшение физических качеств, психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма актера-человека;

- исправление индивидуальных физических и психофизических недостатков, врожденных и приобретенных, ухудшающих или отягощающих внешние данные актера-творца, мешающих ему выявлять себя в ярких выразительных сценических формах.

Осуществляется студентами самостоятельно на протяжении всего периода занятия предметом «сценическое движение» по индивидуальным заданиям педагога и под его контролем.

«Знакомство». Ознакомление студента с собственным телом.

Коррекция веса

Коррекция пропорций тела

Возможные коррекции:

- увеличение ширины плеч;
- увеличение объема грудной клетки и изменение формы груди;
- уменьшение объема талии и бедер;
- повышение тонуса мышц живота;
- улучшение формы рук;
- исправление и улучшение формы ног.

Коррекция осанки. Используемые средства.

Коррекция походки. Используются упражнения, служащие формированию правильной походки.

Возможные коррекции. Воспитание потребности в правильной осанке и походке.

Освоение приемов и упражнений, необходимых для самостоятельной работы по совершенствованию осанки и походки.

Чувственное осознание правильной осанки и походки и закрепление его в мышечной памяти.

Выработка «мышечного контролера» для периодического контроля за своей осанкой и походкой.

### *Тема 9. Повышение активности тела.*

Повышение активности тела предполагает развитие целого ряда психофизических качеств, признаваемых наиболее важными для совершенствования выразительных возможностей актерского аппарата воплощения. В число этих качеств входят гибкость тела и его подвижность, сила, выносливость, скорость двигательных реакций, ловкость, высокий уровень координации движений, их ритмичность и музыкальность и т.д.

Но главной причиной, побуждающей считать упражнения на развитие гибкости опорными, является тот факт, что именно они сталкивают человека с его реальными возможностями, ограничениями и пределами. Осознание этих ограничений – уже шаг

на пути самосовершенствования. А их преодоление, преодоление сопротивления собственных мышц и связок (занятие зачастую болезненное) способствует концентрации внимания актера на выполняемых движениях, обостряет чувствительность рецепторов мышечно-двигательного анализатора, мобилизует и укрепляет волю, подчиняет ей тело.

Однако ни одно психофизическое качество не может развиваться в отрыве от других качеств телесного аппарата актера.

Поэтому, приняв за основу тренинга упражнения, развивающие гибкость, их нужно дополнить упражнениями целенаправленно развивающими и другие качества нервно-мышечного аппарата актера. Прежде всего – упражнения на развитие силы, так как гибкость, увеличивая за счет растяжения мышц и связок подвижность суставов, уменьшает их прочность. По этой же причине часть силовых упражнений должна следовать непосредственно после упражнений на гибкость и включать в работу те группы мышц, которые окружают работающие суставы. Постепенно можно переходить к упражнениям, вовлекающим в работу одновременно все большее количество мышц.

Особое внимание нужно обратить на мышцы поясницы и области таза, так называемые «центральные мышцы», обеспечивающие движениям упругость, плавность и природную естественную грацию. Отдельной группой следует выделить упражнения, укрепляющие мышцы живота, так как обусловленное прямохождением человека вертикальное положение брюшного пресса значительно ослабило связь мышц живота с внутренними органами. А рабочая активность брюшной мышечной стенки имеет важное значение для нормальной жизнедеятельности внутренних органов. Кроме того, слабые, обвисшие мышцы живота, как и ослабленные мышцы спины, способствуют всевозможным деформациям осанки и нарушениям походки.

Особых забот требуют и мышцы стопы. Они с утра до ночи несут на себе, в прямом смысле этого слова, всю тяжесть тела и чаще всего выполняют эту работу в затрудненных условиях: узкая обувь, плоская жесткая подошва, высокий каблук, твердая непружинящая поверхность улиц и полов. Это приводит к ослаблению мышц стопы, ее окостенению, зачастую плоскостопию, что, в свою очередь, ведет к быстрой утомляемости, лишает движения человека упругости, силы, энергии, динамики.

Подбирая упражнения для развития силы, необходимо помнить о существовании различных видов ее проявлений (качеств): взрывной, медленной динамической и статической силы.

Параллельно с упражнениями, развивающими силу мышц, следует вводить упражнения, регулирующие мышечный тонус, позволяющие снимать излишние мышечные напряжения, так называемые «зажимы», – то есть развивающие качество, которое в театральной практике называется свободой мышц. При наличии соответствующего опыта у педагога, полезно ввести в занятия курс аутогенной тренировки (система сознательно применяемых психологических приемов, изменяющих мышечный тонус и через это влияющих на некоторые функции организма и психическое состояние человека).

Постепенное наращивание нагрузок неизбежно поставит вопрос о повышении выносливости.

К этой же группе упражнений примыкают упражнения, совершенствующие координацию движений. Еще П.Ф.Лесгафт о задачах физического образования.

Акробатические упражнения, при выполнении которых особый акцент делается на интегрировании всех психофизических качеств и на моменте преодоления занимающимися всевозможных психофизических барьеров, а в упражнениях по парной акробатике – на повышении чувства партнера и способности к взаимодействию.

В качестве основы тренингового комплекса упражнений лучше всего использовать упражнения, связанные с развитием гибкости.

#### *Тема 10. Гибкость.*

Повышение подвижности отдельных частей тела и общей гибкости. Упражнения для развития пассивной гибкости. Упражнения для развития активной гибкости

*Тема 11. Сила.* Укрепление мышц рук, плечевого пояса, шеи, спины, брюшного пресса и ног. Динамические упражнения. Упражнения для развития взрывной силы.

Упражнения, повышающие способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Статические (изометрические) упражнения. «Волевая гимнастика». Сочетание силы и гибкости

#### *Тема 12. Выносливость*

. Повышение выносливости и устойчивости по отношению к интенсивным или длительным нагрузкам.

Повышение выносливости с помощью упражнений анаэробного, аэробного или смешанного характера.

Подвижные игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными, интенсивными движениями.

Повышение плотности и интенсивности уроков по сценическому движению.

Выработка психической устойчивости по отношению к чувству усталости.

Простейшие способы восстановления сил после интенсивных физических нагрузок

#### *Тема 13. Скоростная подготовка.*

Совершенствование скоростных возможностей тела, повышение чувства времени, освоение понятий «темп» и «ритм». Повышение реактивных возможностей. Расширение диапазона скоростей

## **Раздел 2. Осознание тела**

#### *Тема 14. Координация движений*

Повышение точности организации движений во времени и пространстве, совершенствование многоплоскостного внимания, повышение скорости освоения новых движений, умений и навыков. Подготовительные упражнения. Координационные упражнения-тесты. Речедвигательная и вокально-двигательная координация

#### *Тема 15. Равновесие.*

Повышение чувствительности вестибулярного аппарата, обострение чувства равновесия и повышение устойчивости тела. Совершенствование чувства равновесия. Повышение устойчивости тела

#### *Тема 16. Суставно-мышечное чувство. Суставно-мышечная память.*

Идеомоторное продумывание разучиваемых движений с открытыми или закрытыми глазами. Выполнение упражнений с закрытыми глазами в замедленном темпе с концентрацией внимания на работающих мышцах. Упражнения с закрытыми глазами на ощущение плоскостей движения. Упражнения на повышение различительных способностей мышечно-двигательных анализаторов. Упражнения типа «мертвая точка», при выполнении которых какая-то часть тела фиксируется на воображаемом неподвижном объекте, а все остальные звенья тела смещаются относительно этой точки. Упражнения на выработку «активного осязания». Повторение (через временной интервал) собственной позы, зафиксированной по хлопку педагога в ходе выполнения других упражнений. Воспроизведение по памяти предложенной партнером позы. Групповые упражнения на синхронность движений. Упражнения на запоминание двигательной композиции, постепенно удлиняющейся или усложняющейся.



*Тема 17. Ловкость.*

Приобретение опыта интегрирования различных физических и психофизических качеств при решении сложных двигательных и действенных задач. Телесная ловкость. Ручная ловкость.

*Тема 18. Дыхание.*

Укрепление дыхательной мускулатуры. Восстановление естественной формы дыхания. Повышение устойчивости дыхания при физических нагрузках. Подготовительные упражнения. Тренировочные упражнения. Образные дыхательные упражнения и этюды.

**5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ  
ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

*Самостоятельная работа № 1. Тема «Конспект первоисточника»*

Цель работы: познакомиться с теоретическим описанием упражнений, выучить технику выполнения упражнений

Задание и методика выполнения: Используя источники, указанные в разделе 7 «Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины» в процессе изучения которой, студент готовит конспект первоисточника по функциональному тренингу (классическому танцу) с указанием автора.

*Самостоятельная работа № 2. Тема «Составление комбинации, комплексов тренинга»*

Цель работы: освоить теоретическое описание комбинаций, комплексов

Задание и методика выполнения: Используя источники, указанные в разделе 7 «Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины» в процессе изучения которой, студент готовит конспект записью студент готовит конспект первоисточника по функциональному тренингу (классическому танцу) и показывает на занятиях

**6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

Таблица 6

**Паспорт фонда оценочных средств для текущей формы контроля**

Наименование разделов, темы	Планируемые результаты освоения ОПОП	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Функциональный тренинг</b>			
Тема 1. Функциональ-	УК-7	УК-7.1.	Практическая работа № 1. «Функ-

Наименование разделов, темы	Планируемые результаты освоения ОПОП	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование оценочного средства
ный тренинг		УК-7.2.	ациональный тренинг»
		УК-7.3.	
Тема 2. Развитие силовых возможностей	УК-7	УК-7.1.	Практическая работа № 2. «Развитие силовых возможностей, экзерсис на середине»
		УК-7.2.	
		УК-7.3.	
Тема 3. Развитие координации движений	УК-7	УК-7.1.	Практическая работа № 3. «Развитие координации движений»
		УК-7.2.	
		УК-7.3.	
Тема 4. Развитие гибкости	УК-7	УК-7.1.	Практическая работа № 4 «Развитие гибкости»
		УК-7.2.	
		УК-7.3.	
Тема 5. Профилактика нарушений осанки	УК-7	УК-7.1.	Практическая работа № 5. «Профилактика нарушений осанки»
		УК-7.2.	
		УК-7.3.	
Тема 6. Развитие общей выносливости	УК-7	УК-7.1.	Практическая работа № 6 «Развитие общей выносливости с использованием средств классического танца»
		УК-7.2.	
		УК-7.3.	
Тема 7. Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации	УК-7	УК-7.1.	Практическая работа № 7. «Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации»
		УК-7.2.	
		УК-7.3.	
Тема 8. Коррекция	УК-7	УК-7.1.	Практическая работа № 8. «Коррекция»
		УК-7.2.	
		УК-7.3.	
Тема 9. Повышение активности тела	УК-7	УК-7.1.	Практическая работа № 9. «Повышение активности тела»
		УК-7.2.	
		УК-7.3.	
Тема 10. Гибкость	УК-7	УК-7.1.	Практическая работа № 10. «Гибкость»
		УК-7.2.	
		УК-7.3.	
Тема 11. Сила	УК-7	УК-7.1.	Практическая работа № 11. «Сила»
		УК-7.2.	
		УК-7.3.	
Тема 12. Выносливость	УК-7	УК-7.1.	Практическая работа № 12. «Выносливость»
		УК-7.2.	



Наименование разделов, темы	Планируемые результаты освоения ОПОП	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование оценочного средства
		УК-7.3.	
Тема 13. Скоростная подготовка	УК-7	УК-7.1.	Практическая работа № 13. «Скоростная подготовка»
		УК-7.2.	
		УК-7.3.	
<b>Раздел 2. Осознание тела</b>			
Тема 14. Координация движений	УК-7	УК-7.1.	Практическая работа № 14. «Координация движений»
		УК-7.2.	
		УК-7.3.	
Тема 15. Равновесие	УК-7	УК-7.1.	Практическая работа № 15. «Равновесие»
		УК-7.2.	
		УК-7.3.	
Тема 16. Суставно-мышечное чувство. Суставно-мышечная память	УК-7	УК-7.1.	Практическая работа № 16. «Суставно-мышечное чувство. Суставно-мышечная память»
		УК-7.2.	
		УК-7.3.	
Тема 17. Ловкость	УК-7	УК-7.1.	Практическая работа № 17. «Ловкость»
		УК-7.2.	
		УК-7.3.	
Тема 18. Дыхание	УК-7	УК-7.1.	Практическая работа № 18. «Дыхание»
		УК-7.2.	
		УК-7.3.	
		УК-7.2.	
		УК-7.3.	

Таблица 7

**Паспорт фонда оценочных средств для промежуточной аттестации**

Наименование разделов, темы	Планируемые результаты освоения ОПОП	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Функциональный тренинг</b>			
Тема 1. <i>Функциональный тренинг</i>	УК-7	УК-7.1.	Общеукрепляющие упражнения
		УК-7.2.	
		УК-7.3.	
Тема 2. <i>Развитие силовых возможностей</i>	УК-7	УК-7.1.	Упражнения на развитие силовых возможностей
		УК-7.2.	
		УК-7.3.	
Тема 3. <i>Развитие координации движений</i>	УК-7	УК-7.1.	Упражнения на развитие координации движений
		УК-7.2.	
		УК-7.3.	

Наименование разделов, темы	Планируемые результаты освоения ОПОП	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование оценочного средства
Тема 4. Развитие гибкости	УК-7	УК-7.1.	Упражнения на развитие гибкости
		УК-7.2.	
		УК-7.3.	
Тема 5. Профилактика нарушений осанки	УК-7	УК-7.1.	Упражнения на профилактику нарушений осанки
		УК-7.2.	
		УК-7.3.	
Тема 6. Развитие общей выносливости	УК-7	УК-7.1.	Упражнения на развитие общей выносливости
		УК-7.2.	
		УК-7.3.	
Тема 7. Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации	УК-7	УК-7.1.	Упражнения на формирование двигательных умений и навыков
		УК-7.2.	
		УК-7.3.	
Тема 8. Коррекция	УК-7	УК-7.1.	Упражнения на коррекцию веса
		УК-7.2.	
		УК-7.3.	
Тема 9. Повышение активности тела	УК-7	УК-7.1.	Упражнения на повышение активности
		УК-7.2.	
		УК-7.3.	
Тема 10. Гибкость	УК-7	УК-7.1.	Упражнения на развитие гибкости
		УК-7.2.	
		УК-7.3.	
Тема 11. Сила	УК-7	УК-7.1.	Упражнения на развитие силы
		УК-7.2.	
		УК-7.3.	
Тема 12. Выносливость	УК-7	УК-7.1.	Упражнения на развитие выносливости
		УК-7.2.	
		УК-7.3.	
Тема 13. Скоростная подготовка	УК-7	УК-7.1.	Упражнения на развитие скоростной подготовки
		УК-7.2.	
		УК-7.3.	
<b>Раздел 2. Осознание тела</b>			
Тема 14. Координация движений	УК-7	УК-7.1.	Упражнения на развитие координации движений
		УК-7.2.	
		УК-7.3.	
Тема 15. Равновесие	УК-7	УК-7.1.	Упражнения на развитие равновесия
		УК-7.2.	
		УК-7.3.	
Тема 16. Суставно-	УК-7	УК-7.1.	Упражнения на развитие суставно-

Наименование разделов, темы	Планируемые результаты освоения ОПОП	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование оценочного средства
<i>мышечное чувство. Суставно-мышечная память</i>		УК-7.2.	мышечного чувства, суставно-мышечной памяти
		УК-7.3.	
Тема 17. <i>Ловкость</i>	УК-7	УК-7.1.	Упражнения на развитие ловкости
		УК-7.2.	
		УК-7.3.	
Тема 18. <i>Дыхание</i>	УК-7	УК-7.1.	Упражнения на развитие дыхания
		УК-7.2.	
		УК-7.3.	
		УК-7.2.	
		УК-7.3.	
		ПКО-2.2. ПК- 1.2	
		ПКО-2.3 ПК-1.3.	

## 6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

### 6.2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Таблица 8

Показатели и критерии оценивания компетенций

Планируемые результаты освоения ОПОП	Показатели сформированности компетенций	Критерии оценивания
1	2	3
УК-7	<ul style="list-style-type: none"> <li>– понимает – специфику локальных основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры</li> <li>– применяет навыки воспроизведения комплексов физических упражнений, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</li> <li>– способен организовать здоровый образ жизни и поддерживать физический тонус, определять нормы физической нагрузки</li> </ul>	Обучающийся обладает необходимой системой знаний, достиг осознанного владения умениями, навыками и способами профессиональной деятельности. Демонстрирует способность анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практико-ориентированных ситуациях.

	ки и характер физических упражнений	
--	-------------------------------------	--

Таблица 9

### Этапы формирования компетенций

Наименование этапа	Характеристика этапа	Формы контроля
1	2	3
Начальный (входной) этап формирования компетенций	Диагностика входных знаний в рамках компетенций.	Самоанализ, устный опрос
Текущий этап формирования компетенций	Выполнение обучающимися заданий, направленных на формирование компетенций Осуществление выявления причин препятствующих эффективному освоению компетенций.	Активные практические занятия
Промежуточный (аттестационный) этап формирования компетенций	Оценивание сформированности компетенций по отдельной части дисциплины или дисциплины в целом.	<i>Зачет</i> Практическое занятие (контрольное)

### 6.2.2. Описание шкал оценивания

Таблица 10

#### 6.2.2.1. Описание шкалы оценивания ответа на зачете

Оценка по номинальной шкале	Описание уровней результатов обучения
<b>Зачтено</b>	<p>Обучающийся показывает глубокие, исчерпывающие знания в объеме пройденной программы, уверенно действует по применению полученных знаний на практике, демонстрируя умения и владения, определенные программой.</p> <p>Грамотно и логически стройно излагает материал при ответе, умеет формулировать выводы из изложенного теоретического материала, знает дополнительно рекомендованную литературу.</p> <p>Обучающийся способен действовать в нестандартных практико-ориентированных ситуациях. Отвечает на все дополнительные вопросы.</p> <p>Результат обучения показывает, что достигнутый уровень оценки результатов обучения по дисциплине является основой для формирования соответствующих компетенций.</p>
<b>Зачтено</b>	<p>Результат обучения показывает, что обучающийся продемонстрировал результат на уровне осознанного владения учебным материалом и учебными умениями, владениями по дисциплине.</p> <p>Допускает незначительные ошибки при освещении заданных вопросов.</p> <p>Обучающийся способен анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практико-ориентированных ситуациях.</p>

<b>Зачтено</b>	<p>Результат обучения показывает, что обучающийся обладает необходимой системой знаний и владеет некоторыми умениями по дисциплине.</p> <p>Ответы излагает хотя и с ошибками, но исправляемыми после дополнительных и наводящих вопросов.</p> <p>Обучающийся способен понимать и интерпретировать освоенную информацию, что является основой успешного формирования умений и владений для решения практико-ориентированных задач.</p>
<b>Не зачтено</b>	<p>Результат обучения обучающегося свидетельствует об усвоении им только элементарных знаний ключевых вопросов по дисциплине.</p> <p>Допущенные ошибки и неточности в ходе промежуточного контроля показывают, что обучающийся не овладел необходимой системой знаний и умений по дисциплине.</p> <p>Обучающийся допускает грубые ошибки в ответе, не понимает сущности излагаемого вопроса, не умеет применять знания на практике, дает неполные ответы на дополнительные и наводящие вопросы.</p>

**Таблица 11**

### 6.2.2.2. Описание шкалы оценивания

#### *Практическое (практико-ориентированное) задание*

<b>Оценка по номинальной шкале</b>	<b>Характеристики ответа обучающегося</b>
<b>Отлично</b>	Обучающийся самостоятельно и правильно решил учебно-профессиональную задачу, уверенно, логично, последовательно и аргументированно излагал свое решение, используя профессиональную терминологию.
<b>Хорошо</b>	Обучающийся самостоятельно и в основном правильно решил учебно-профессиональную задачу, уверенно, логично, последовательно и аргументированно излагал свое решение, используя профессиональную терминологию.
<b>Удовлетворительно</b>	Обучающийся в основном решил учебно-профессиональную задачу, допустил несущественные ошибки, слабо аргументировал свое решение, путаясь в профессиональных понятиях.
<b>Неудовлетворительно</b>	Обучающийся не решил учебно-профессиональную задачу.

### 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

#### 6.3.1. Материалы для подготовки к зачету и (или) экзамену

**Таблица 12**

#### **Материалы, необходимые для оценки знаний (примерные теоретические вопросы) к зачету**

<b>№ п/п</b>	<b>Примерные формулировки вопросов</b>	<b>Код компетенций</b>
1	Экзерсис у палки. Перечень содержания	УК-7
2	Экзерсис на середине, его последовательность	УК-7
3	Комплекс движений для развития гибкости	УК-7

4	Формы port de bras № 1, 2, 3, 5, 6, 4. Особенности каждой формы, значение для развития координации	УК-7
5	Значение demi-plie в исполнительской технике	УК-7
6	Pas de bourree. Перечень видов	УК-7
7	Temps lie в развитие координации	УК-7
8	Понятие en dehors и en dedans	УК-7
9	Приемы вращения с 5 и 2 позиции en dehors и en dedans	УК-7
10	Приемы вращения с 4 позиции en dehors и en dedans	УК-7
11	Прыжки основа выносливости. Перечень видов	УК-7
12	Tour lent в больших позах en dehors и en dedans	УК-7
13	Тренаж пальцевой техники. Перечень содержания	УК-7

### **6.3.2. Темы и методические указания по подготовке рефератов, эссе и творческих заданий по дисциплине**

Рефераты по дисциплине не предусмотрены

### **6.3.3. Методические указания по выполнению курсовой работы**

Курсовая работа по дисциплине учебным планом не предусмотрена.

#### **6.3.4.1. Планы семинарских занятий**

Семинарские занятия по дисциплине учебным планом не предусмотрены.

#### **6.3.4.2. Задания для практических занятий**

Практическая работа № 1. Тема «Функциональный тренинг»  
Экзерсис у станка

Цель работы – определить целесообразность последовательности упражнений экзерсиса у станка; добиться этнических характеристик в исполнении основных элементов в соответствии с программными требованиями.

Основные задачи практических занятий на 1 курсе: знакомство с предметом «Физическая культура и спорт»; освоение терминологии; постановка ног, рук, головы и корпуса при изучении движений у станка; освоение методики изучения основных движений в простейшей форме у станка; освоение методики изучения движений на развитие координации и музыкальности.

Задание и методика выполнения: отработать экзерсис у станка на основе методической раскладки упражнений и добиться выразительности в этнической рельефности; разучить основные и развить технику и культуру танца. Используется метод практического показа, словесный метод, наглядно-иллюстративный, метод проблемной задачи.

Практическая работа № 2. Тема «Развитие силовых возможностей»  
Экзерсис на середине

Цель работы – изучить принципы развития учебного и танцевального материала

ла на середине зала в соответствие с программными требованиями.

Основные задачи практических занятий: дальнейшее изучение движений на середине зала; изучение более сложных учебно-танцевальных движений различного характера, музыкальности, координации; воспитание в экзерсисе на середине зала, амплитудности и законченности движения, развитие выносливости при исполнении движений в быстром темпе, совершенствование техники вращений.

Задание и методика выполнения: танцевальный экзерсис на середине зала в соответствие с программными требованиями. Проведение различных занятий для мужского и женского класса. В классе девушек вырабатываются наиболее характерные черты, присущие их танцу: пластичность, женственность, красота движений различного характера; воспитывается выразительность движений корпуса, рук, головы. В классе юношей вырабатываются характерные черты, присущие их танцу: широта движений, мужественность, энергичность, выносливость.

### Практическая работа № 3. Тема «Развитие координации движений»

Цель работы – развитие способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение упражнений на развитие координации движений (асимметричные движения рук и ног, чередование движений рук и ног и совместная их работа).

2. Выполнение упражнений с акцентом на точность их выполнения по параметрам времени, усилий, темпа, пространства.

3. Выполнение комплекса базовых классического танца под музыку.

Начинать всегда следует с простых движений, потом, по мере освоения постепенно усложнять. При выполнении базовых силовых упражнений требования к технике те же, что и в функциональном тренинге.

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

### Практическая работа № 4. Тема «Развитие гибкости»

Цель работы – повышение эластичности мышц; улучшение координационных движений.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение упражнений с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях.

2. Выполнение комплекса упражнений на растягивание (стретчинг).

Наиболее эффективно выполнять упражнения на растягивание от 30 до 60 сек. Первые положительные изменения в длине мышц наблюдаются после пятой секунды растягивания.

При выполнении упражнений на растягивание не следует допускать острых болевых ощущений. Растяжка должна приносить расслабление.

При правильном дыхании эффективность упражнений увеличивается в несколько раз, поэтому растяжение мышц нужно делать на выдохе – он способствует снижению мышечного сопротивления, усиливает расслабление нервной системы и мышц.

### Практическая работа № 5. Тема «Профилактика нарушений осанки»

Цель работы – укрепление мышц спины и брюшного пресса.



Задание и методика выполнения:

1. Выполнение упражнений для мышц спины и брюшного пресса по программе классического танца

2. Выполнение упражнений на растягивание.

Осанка – важный показатель, характеризующий физическое развитие человека. Эта физическая характеристика, которая рассматривается как прямое отражение здоровья и физического развития, поэтому очень важно уделять больше внимания укреплению как мышц спины, так и мышц брюшного пресса.

#### Практическая работа № 6. Тема «Развитие общей выносливости»

Цель работы – развитие кардио-респираторной системы, снижение жировой прослойки, снятие эмоционального напряжения.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение комплекса упражнений классического танца у станка с использованием крупных групп мышц, в течение продолжительного времени (от 20 до 60 минут).

2. Выполнение комплекса упражнений классического танца на середине в течение продолжительного промежутка времени (от 20 до 60 мин.)

Комплексы для развития выносливости выполняются только поточным методом без пауз. Сначала разучиваются программные движения ног, затем движения рук и только потом можно менять направления движений.

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

#### Практическая работа № 7. Тема «Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации»

Цель работы – умение активно двигаться и релаксировать.

Задание и методика выполнения:

1. Разбор двигательных умений и навыков.

2. Изучение средства и методы мышечной релаксации.

#### Практическая работа № 8. Тема «Коррекция»

Цель работы – восстановление или компенсация физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышение функционального состояния организма, улучшение физических качеств, психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма актера-человека;

- исправление индивидуальных физических и психофизических недостатков, врожденных и приобретенных, ухудшающих или отягощающих внешние данные актера-творца, мешающих ему выявлять себя в ярких выразительных сценических формах

Задание и методика выполнения:

1. Разбор двигательных умений и навыков.

2. Изучение средства и методы мышечной релаксации.

#### Практическая работа № 9. Тема «Повышение активности тела»

Цель работы – развитие целого ряда психофизических качеств, признаваемых наиболее важными для совершенствования выразительных возможностей актерского аппарата воплощения;

Задание и методика выполнения: вводить упражнения, регулирующие мышеч-



ный тонус, позволяющие снимать излишние мышечные напряжения, так называемые «зажимы», – то есть развивающее качество, которое в театральной практике называется свободой мышц.

#### Практическая работа № 10. Тема «Гибкость»

Цель работы – повышение подвижности отдельных частей тела и общей гибкости

Задание и методика выполнения: осуществляется с помощью всевозможных сгибаний и разгибаний, отведений и приведений, поворотов вправо и влево (внутри и наружу), круговых движений, «скручиваний» и «смещений» отдельных частей тела; чередования и сочетания этих движений в различных комбинациях.

#### Практическая работа № 11. Тема «Сила»

Цель работы – укрепление мышц рук, плечевого пояса, шеи, спины, брюшного пресса и ног.

Задание и методика выполнения: осуществляется с помощью всевозможных сгибаний и разгибаний, отведений и приведений, поворотов вправо и влево (внутри и наружу), круговых движений, «скручиваний» и «смещений» отдельных частей тела; чередования и сочетания этих движений в различных комбинациях.

#### Практическая работа № 12. Тема «Выносливость»

Цель работы – повышение выносливости и устойчивости по отношению к интенсивным или длительным нагрузкам. Повышение выносливости с помощью упражнений анаэробного, аэробного или смешанного характера

Задание и методика выполнения: Подвижные игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными, интенсивными движениями.

#### Практическая работа № 13. Тема «Скоростная подготовка»

Цель работы – совершенствование скоростных возможностей тела, повышение чувства времени, освоение понятий «темп» и «ритм». Повышение реактивных возможностей

Задание и методика выполнения: упражнения на простую двигательную реакцию. Упражнения на сложную двигательную реакцию. Упражнения для совершенствования реакции на движущийся объект. Расширение диапазона скоростей.

#### Практическая работа № 14. Тема «Координация движений»

Цель работы – повышение точности организации движений во времени и пространстве, совершенствование многоплоскостного внимания, повышение скорости освоения новых движений, умений и навыков.

Задание и методика выполнения: подготовительные упражнения, координационные упражнения-тесты; тренировка многоплоскостного внимания, двигательной памяти, совершенствование ритмичности, регулирование мышечных напряжений (преодоление «зажима») в упражнениях на развитие речедвигательной координации.

#### Практическая работа № 15. Тема «Равновесие»

Цель работы – повышение чувствительности вестибулярного аппарата, обострение чувства равновесия и повышение устойчивости тела. Совершенствование чувства равновесия.

1. Задание и методика выполнения: тренировка подвесных (амортизирующих) систем мозга — всевозможные резкие движения головой (рывки, встряхивания, раскачивания) в различных плоскостях и направлениях. Тренировка вестибулярного анализатора. Повышение устойчивости тела

#### Практическая работа № 16. Тема «Суставно-мышечное чувство. Суставно-мышечная память»

Цель работы – повышение различительных способностей мышечно-двигательных анализаторов. Идеомоторное продумывание разучиваемых движений с открытыми или закрытыми глазами

Задание и методика выполнения: тренировка подвесных (амортизирующих) систем мозга – всевозможные резкие движения головой (рывки, встряхивания, раскачивания) в различных плоскостях и направлениях. Тренировка вестибулярного анализатора. Повышение устойчивости тела

#### Практическая работа № 17. Тема «Ловкость»

Цель работы – приобретение опыта интегрирования различных физических и психофизических качеств при решении сложных двигательных и действенных задач. Телесная ловкость.

Задание и методика выполнения: упражнения для рук на развитие «внутренней ловкости»; координационные упражнения для развития автономности движений каждого пальца и взаимного согласования движений пальцев в различных сочетаниях; упражнения с мелкими предметами действенного типа, базирующиеся на высоком уровне координации движений рук, обостренном суставно-мышечном чувстве и гибкости суставов, – например, завязывание узлов на шнурке одной рукой

#### Практическая работа № 18. Тема «Дыхание»

Цель работы – укрепление дыхательной мускулатуры. Восстановление естественной формы дыхания. Повышение устойчивости дыхания при физических нагрузках.

Задание и методика выполнения: выработка навыков, необходимых для приведения организма в исходное положение; освобождение тела от излишних напряжений в мышечной системе, дающее дыхательному аппарату необходимую настройку; Укрепление мускулатуры дыхательного аппарата, развитие подвижности, гибкости, выносливости мышц, участвующих в дыхании; дыхательные упражнения по принципу их выполнения разбиты на четыре группы.

### **6.3.4.3. Темы и задания для мелкогрупповых/индивидуальных занятий**

Мелкогрупповые/индивидуальные занятия по дисциплине учебным планом не предусмотрены.

### **6.3.4.4. Типовые темы и задания контрольных работ (контрольного урока)**

Контрольная работа в учебном процессе не используется.

#### **6.3.4.5. Тестовые задания**

Тестовые задания по дисциплине учебным планом не предусмотрены.

#### **6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и владений, характеризующих этапы формирования компетенций**

1. Нормативно-методическое обеспечение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся осуществляется в соответствии с локальными актами вуза.

Конкретные формы и процедуры текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине отражены в 4 разделе «Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий».

Анализ и мониторинг промежуточной аттестации отражен в сборнике статистических материалов: «Итоги зимней (летней) зачетно-экзаменационной сессии».

2. Для подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется пользоваться фондом оценочных средств:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы (см. п. 6.1);

- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (см. п. 6.2);

- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (см. п. 6.3).

2. Требования к прохождению промежуточной аттестации зачет. Обучающийся должен:

- принимать участие в практических занятиях;
- своевременно и качественно выполнять практические работы;

4. Во время промежуточной аттестации используются:

- открытые уроки, показы, контрольные уроки;
- база практических заданий, выносимых на зачет;
- описание шкал оценивания;
- справочные, методические и иные материалы.

1. Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья фонды оценочных средств адаптированы за счет использования специализированного оборудования для инклюзивного обучения. Форма проведения текущей и итоговой аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т. п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

#### **7. ПЕРЕЧЕНЬ ПЕЧАТНЫХ И ЭЛЕКТРОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

## 7.1. Печатные и (или) электронные образовательные ресурсы<sup>1</sup>

1. Ваганова, А. Я. Основы классического танца / А. Я. Ваганова. — 9-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2007. — 192 с. — ISBN 978-5-8114-0223-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/1937> (дата обращения: 21.04.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Ивлева, Л. Д. Анатомия и биомеханика в хореографии: учеб. пособие для студентов» / Челяб. гос. ин-т культуры, Л. Д. Ивлева. — Челябинск : ЧГИК, 2017. — 83 с. : ил. — ISBN 978-5-94839-634-7. — Текст : электронный // Руконт : электронно-библиотечная система. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/651907> (дата обращения: 21.04.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Ивлева, Л.Д. Классический танец: педагогические принципы и методы в обучении: учеб. пособие» / Челяб. гос. ин-т культуры, Л.Д. Ивлева. — Челябинск : ЧГИК, 2016. — 97 с. — ISBN 978-5-94839-574-6. — Текст : электронный // Руконт : электронно-библиотечная система. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/631973> (дата обращения: 21.04.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Челноков, А.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена:/ И.Н. Бучацкая, А.А. Челноков. — Великие Луки : Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2015. — 148 с. : ил. — ISBN 978-5-350-00300-0. — Текст : электронный // Руконт : электронно-библиотечная система. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/357925> (дата обращения: 21.04.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

## 7.2. Информационные ресурсы

### 7.2.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

#### Базы данных:

Библиотека диссертаций и рефератов России. — Режим доступа:  
<http://www.dslib.net>

Единое окно доступа к информационным ресурсам. — Режим доступа:  
<http://window.edu.ru>

«Киберленинка» Научная электронная библиотека. — Режим доступа:  
<https://cyberleninka.ru>

Научная электронная библиотека E-library. — Режим доступа:  
<https://elibrary.ru/defaultx.asp>

Национальная электронная библиотека — Режим доступа:  
<http://xn--90ax2c.xn--p1ai/>

Национальный открытый университет. — Режим доступа :  
<http://www.intuit.ru/>  
Росинформкультура: рос.система науч.-информ. Обеспечения культур. Деятельности: офиц. сайт. — Режим доступа: <http://infoculture.rsl.ru/RSKD/main.htm>

Российская книжная палата. — Режим доступа: <http://www.bookchamber.ru/>

ЭБС «Лань» — Режим доступа: <http://e.lanbook.com>

ЭБС «Руконт» — Режим доступа: <http://rucont.ru>

---

<sup>1</sup> Обеспечение обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья печатными и электронными образовательными ресурсами осуществляется в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

## Информационные справочные системы:

Использование информационных систем по дисциплине не предусмотрено

### 7.2.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

<http://www.fitness-aerobics.ru> – Сайт федерации фитнес-аэробики России

<http://www.beauty-fitness.ru> – Фитнес портал Beauty-Fitness.ru

<http://www.bmsi.ru> – Федерация бодибилдинга и фитнеса России

<http://www.rusathletics.com> – Всероссийская федерация легкой атлетики

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Комплексное изучение обучающимися дисциплины предполагает: овладение материалами лекций, учебной и дополнительной литературой, указанной в рабочей программе дисциплины; творческую работу обучающихся в ходе проведения практических занятий, а также систематическое выполнение тестовых и иных заданий для самостоятельной работы обучающихся.

Основной целью практических занятий является отработка профессиональных умений и навыков. В зависимости от содержания практического занятия могут быть использованы методики интерактивных форм обучения. Основное отличие активных и интерактивных упражнений и заданий в том, что они направлены не только и не столько на закрепление уже изученного материала, сколько на изучение нового.

Выбор методов обучения для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья определяется с учетом особенностей восприятия ими учебной информации, содержания обучения, методического и материально-технического обеспечения. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создания комфортного психологического климата в студенческой группе.

Таблица 14

Оценочные средства по дисциплине с учетом вида контроля

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Виды контроля
Аттестация в рамках текущего контроля	Средство обеспечения обратной связи в учебном процессе, форма оценки качества освоения образовательных программ, выполнения учебного плана и графика учебного процесса в период обучения студентов.	Текущий (аттестация)
Зачет	Форма отчетности обучающегося, определяемая учебным планом. Зачеты служат формой проверки качества выполнения обучающимися учебных работ, усвоения учебного материала практических и семинарских занятий.	Промежуточный

Практическая работа	Оценочное средство для закрепления теоретических знаний и отработки навыков и умений, способности применять знания при решении конкретных задач.	Текущий (в рамках практического занятия, сам. работы)
---------------------	--	---

## **9. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Учебные аудитории для проведения учебных занятий по дисциплине оснащены оборудованием (учебная мебель, одежда сцены) и техническими средствами обучения (звуковое и световое оборудование, проводной интернет).

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

– лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение: Microsoft Windows, Microsoft Office 2007, Google Chrome, Internet Explorer

## Лист изменений в рабочую программу дисциплины

В рабочую программу дисциплины внесены следующие изменения и дополнения:

Учебный год	Реквизиты протокола Ученого совета	Номер раздела, подраздела	Содержание изменений и дополнений
2023/24	Протокол №11 от 27.05.2024		Без изменений
2024/25	Протокол № дд.мм.гггг		
2025/26	Протокол № дд.мм.гггг		
2026/27	Протокол № дд.мм.гггг		
2027/28	Протокол № дд.мм.гггг		

Учебное издание

Автор-составитель  
Варвара Сергеевна Соколкова

## **ФИЗИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ АКТЕРА**

**Рабочая программа дисциплины**

**программа бакалавриата  
«Театральная режиссура и актерское мастерство.  
Преподавание художественно-творческих дисциплин»  
по направлению подготовки  
51.03.02 Народная художественная культура  
квалификация: бакалавр**

Печатается в авторской редакции

*Подписано к печати  
Формат 60x84/16  
Заказ*

*Объем 1,6 п. л.  
Тираж 100 экз.*

---

Челябинский государственный институт культуры  
454091, Челябинск, ул. Орджоникидзе, 36а  
Отпечатано в типографии ЧГИК. Ризограф