

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Преодоляк Анна Анатольевна

Должность: зав. кафедрой кино, телевидения и звукорежиссуры

Дата подписания: 21.06.2022 14:20:27

Уникальный программный ключ:

3f4a721a4bc3fd842f5dae45da4ddd60bd55008c

Министерство культуры Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«КРАСНОДАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
КУЛЬТУРЫ»**

Факультет телерадиовещания и театрального искусства

Кафедра театрального искусства

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой театрального  
искусства

Михеева С.В.

«29» июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.01.01 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Специальность - 52.05.01 Актерское искусство

Специализация – Артист драматического театра и кино

Квалификация (степень) выпускника - Специалист

Форма обучения - очная

Год начала подготовки – 2022 г.

**Краснодар**

**2022**

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Общая физическая подготовка» части Б.1.В.ДВ.01.01 профессионального цикла по выбору студентам очной формы обучения по специальности 52.05.01 «Актерское искусство» в 6 семестрах.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 52.05.01 Актерское искусство, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.11.2017 г., приказ № 1128 и основной образовательной программой.

**Рецензенты:**

Заслуженная актриса Кабардино-Балкарии,  
профессор кафедры театрального искусства  
ФТТИ КГИК

Ливада С.А.

Заслуженный артист Кубани, председатель  
Краснодарского отделения СТД РФ

Дробязко А.Н.

**Составитель:**

Старший преподаватель кафедры театрального искусства Калашников А.Е.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры театрального искусства «29» июня 2022г., протокол № 13.

Рабочая программа учебной дисциплины «Общая физическая подготовка» одобрена и рекомендована к использованию в учебном процессе Учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «КГИК» «26» августа 2022 г., протокол № 11.

© Калашников А.Е. 2022

© ФГБОУ ВО «КГИК», 2022

## Содержание

1. Цели и задачи освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО
3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины
4. Структура и содержание дисциплины
  - 4.1. Структура дисциплины:
  - 4.2. Тематический план освоения дисциплины по видам учебной деятельности и виды самостоятельной (внеаудиторной) работы
5. Образовательные технологии
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:
  - 6.1. Контроль освоения дисциплины
  - 6.2. Оценочные средства
7. Учебно-методическое и информационно обеспечение дисциплины (модуля)
  - 7.1. Основная литература
  - 7.2. Дополнительная литература
  - 7.3. Периодические издания
  - 7.4. Интернет-ресурсы
  - 7.5. Методические указания и материалы по видам занятий
  - 7.6. Программное обеспечение
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
9. Дополнения и изменения к рабочей программе учебной дисциплины (модуля)

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цели** освоения дисциплины «Общая физическая подготовка» формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачи:**

1. воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
2. сохранение и укрепление здоровья студентов, посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
3. общая физическая подготовка студентов;
4. профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;
5. приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации занятий по общей физической подготовке;
6. обучение основным способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
7. развитие интереса к регулярным самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формам активного отдыха и досуга.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)». Данная дисциплина тесно связана с профессиональными дисциплинами сценическое движение и сценическая ритмика и импровизация. При освоении данной дисциплины обучающийся должен иметь начальные знания анатомии из школьной программы и базу элементарного физического воспитания. Программа адаптирована для инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья.

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данной специальности.

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны демонстрировать следующие результаты:

| Наименование компетенций                         | Индикаторы сформированности компетенций      |                             |                             |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
|                                                  | знать                                        | уметь                       | владеть                     |
| Способен поддерживать должный уровень физической | • научно-биологические и практические основы | • определять индивидуальные | • определять индивидуальные |

|                                                                                                |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                          |                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7) | физической культуры, спортивной тренировки и здорового образа жизни<br>• основы планирования самостоятельных занятий с учетом индивидуальных возможностей организма. | е режимы физической нагрузки,<br>• контролировать направленность ее воздействия на организм с разной целевой ориентацией | режимы физической нагрузки,<br>• контролировать направленность ее воздействия на организм с разной целевой ориентацией |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Структура дисциплины «Общая физическая подготовка» («Актерское искусство»)

Общая трудоемкость дисциплины составляет (328 часов).

| № п/п | Раздел Дисциплины                      | Семестр | Неделя семестра | <b>Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)</b><br><b>Форма промежуточной аттестации (по семестрам)</b> |                        |              |
|-------|----------------------------------------|---------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------|
|       |                                        |         |                 | практические                                                                                                              | самостоятельная работа | Вид контроля |
| 1     | Основы физической культуры             | 1-2     | 1-16            | 102                                                                                                                       | 6                      | зачет        |
| 2.    | Специализированный тренинг             | 3-4     | 1-16            | 90                                                                                                                        | 18                     | зачет        |
| 3.    | Специализированные пластические навыки | 5-6     | 1-16            | 102                                                                                                                       | 10                     | зачет        |

В соответствии с Типовым положением о вузе к видам учебной работы отнесены: практические занятия, контрольные работы, самостоятельная работа.

### 4.2. Тематический план освоения дисциплины по видам учебной деятельности и виды самостоятельной (внеаудиторной)

| Наименование разделов и тем                                                                                 | Содержание учебного материала (темы, перечень раскрываемых вопросов): лекции, практические занятия (семинары), индивидуальные занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа                                                                   | Объем часов /з.е. | Формируемые компетенции (по теме) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------|
| 1                                                                                                           | 2                                                                                                                                                                                                                                                            | 3                 | 4                                 |
| __1-2 семестры                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |                                   |
| <b>Раздел 1. Основы физической культуры.</b>                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |                                   |
| <b>Тема 1.1 Научно-биологические основы физической культуры</b>                                             | <u>Практические:</u> Анатомо-морфологические и физиологические функции человеческого организма. Общее представление об энергообеспечении мышечного сокращения. Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах. | 30                | УК-7                              |
|                                                                                                             | <u>Самостоятельные занятия:</u> изучение литературы                                                                                                                                                                                                          | 2                 |                                   |
| <b>Тема 1.2. Практические основы физической культуры</b>                                                    | <u>Практические</u> Оценка физического развития<br>Методы оценки физического развития<br>Оценка физической подготовленности<br>Физический тренинг.                                                                                                           | 30                | УК-7                              |
|                                                                                                             | <u>Самостоятельные занятия:</u> изучение литературы                                                                                                                                                                                                          | 2                 |                                   |
| <b>Тема 1.3. Основы планирования самостоятельных занятий с учетом индивидуальных возможностей организма</b> | <u>Практические:</u> Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль и Педагогический контроль. Физический тренинг.                                                                         | 42                | УК-7                              |
|                                                                                                             | <u>Самостоятельные занятия:</u> изучение литературы                                                                                                                                                                                                          | 2                 |                                   |
| <b>Контроль: зачёт.</b>                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |                                   |
| <b>ВСЕГО:</b>                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>108</b>        |                                   |
| <b>3-4 семестры</b>                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |                                   |
| <b>Раздел 2. Специализированный тренинг</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |                                   |
| <b>Тема 2.1 Психофизический тренинг</b>                                                                     | <u>Практические:</u> Подготовительный и развивающий индивидуальный и парный тренинг.                                                                                                                                                                         | 20                | УК-7                              |
| <b>Тема 2.1 Пластический тренинг</b>                                                                        | <u>Практические:</u> Понятие пластической фразы. Пластический тренинг. Пластический этюд.                                                                                                                                                                    | 40                | УК-7                              |
|                                                                                                             | <u>Самостоятельная работа:</u> Сочинение пластического этюда                                                                                                                                                                                                 | 18                |                                   |
| <b>Тема 2.1 Специальный тренинг</b>                                                                         | <u>Практические:</u> Специальный тренинг на развитие качеств: координация, ритмика, чувство партнера, чувство пространства, инерция движения, выносливость.                                                                                                  | 30                | УК-7                              |

| Контроль: зачёт.                                 |                                                                                                                                                                       |    |      |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|
| 5-6 семестры                                     |                                                                                                                                                                       |    |      |
| Раздел 3. Специализированные пластические навыки |                                                                                                                                                                       |    |      |
| Тема 3.1<br>Психофизический<br>тренинг           | <u>Практические:</u> Специализированный тренинг парной и индивидуальной акробатики. Разработка пластической цепочки движений на основе техники сценической акробатики | 48 | УК-7 |
|                                                  | <u>Самостоятельная работа:</u> Сочинение пластического этюда с элементами акробатики                                                                                  | 5  |      |
| Тема 3.1<br>Пластический<br>тренинг              | <u>Практические:</u> Специализированный тренинг в боевом взаимодействии без оружия. Составление цепочки боевых действий без оружия                                    | 54 | УК-7 |
|                                                  | <u>Самостоятельная работа:</u> Сочинение пластического этюда с элементами сценического боя                                                                            | 5  |      |
| Контроль: зачёт.                                 |                                                                                                                                                                       |    |      |

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Предмет «Общая физическая подготовка» предусматривает в учебном процессе лекционные и самостоятельные занятия.

## 6 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 6.1. Контроль освоения дисциплины

Контроль освоения дисциплины производится в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов ФГБОУ ВО «Краснодарский государственный институт культуры». Программой дисциплины в целях проверки прочности усвоения материала предусматривается проведение различных форм контроля.

*Текущий контроль* успеваемости студентов по дисциплине производится в следующих формах:

- Устный опрос

*Рубежный контроль* производится 3 раза в течение семестра и предусматривает оценку знаний, умений и навыков студентов по пройденному материалу по данной дисциплине. На контрольных мероприятиях используются следующие методы оценки знаний:

- Письменные задания
- Устный опрос

*Промежуточный контроль* выставляется по результатам трех контрольных мероприятий и проходит в форме зачёта в виде устного опроса.

### 6.2. Оценочные средства

**6.2.1. Примеры тестовых заданий (ситуаций) (не предусмотрено)**

**6.2.2. Вопросы и задания для проведения контрольных мероприятий.**

**6.2.3. Тематика эссе, рефератов, презентаций (не предусмотрено)**

**6.2.4. Вопросы к зачету по дисциплине (не предусмотрено) зачет проходит в форме практического показа**

**6.2.5. Вопросы к экзамену по дисциплине (не предусмотрено)**

**6.2.6. Примерная тематика курсовых работ (не предусмотрено)**

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **7.1. Основная литература**

1. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. Ставрополь : Изд-во СГУ. – 2001. – 224 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 228 с., ил.
3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. - М.: Просвещение, 1991. - 65 с.
4. Вайнбаум Я.С. Физические упражнения и здоровье школьников // Физическая культура в школе. - 1993. - № 2.- С. 59.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. проф. В.И.Ильинича . - М.: Гардарики, 1999. - 448 с.
6. Лаптев А.П. Гигиена физкультурника. - М.: Знание, 1989. - Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физическая культура и спорт”. - № 1.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культ. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.: ил.
8. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. для техникумов физ. культ. / Под ред. А.А.Гужаловского. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 352 с.: ил.
9. Переверзин И.И. Школьный спорт в России: Мини-инциклопедия.- М.: РГАФК. “Школа спортивного бизнеса”, 1994. - 255 с.
10. Столяров В.И., И.М.Быховская, Л.И.Лубышева. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) //Теория и практика физической культуры. - 1998.- № 5.- С. 11.

11. Соловьёв Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физической культуры: Учеб. пособие. Ч. 1 и 2. Ставрополь: Изд-во СГУ, 1998. - 346 с.
12. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культ. пед. ин-тов по спец. 0303 "Физическая культура" / Под ред Б.А.Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.: ил.
13. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 224 с.

## **7.2. Дополнительная литература**

1. Карпман В.Л. и др. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. - М.: Физкультура и спорт, 1988.-208 с.
2. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: Учеб. пособие для студентов. – Киев, 1999. – 230 с.
3. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – 2-е изд. - М.: Фис, 1989. – 224 с.
4. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – Киев: Здоров'я, 1989. – С. 12 – 98.
5. Синяков А.Ф. Секреты бодрости и здоровья. - М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. – 464 с.
6. Хрущев С.В. Врачебный контроль за физическим состоянием школьников. – М.: Медицина, 1980. – С. 85.
7. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем: Учебное пособие для студентов вузов Под ред. А.В. Чоговадзе. – М.: Высшая школа, 1986. – 144 с.
8. Виру А.А. и др. Аэробные упражнения / Виру А.А., Юримяэ Т.А., Смирнова Т.А. – М.: ФиС, 1988. – 142 с.
9. Здоровье: Популярная энциклопедия / Белорус. Сов. Энцикл.; Редколлегия. Е.Я.Безносиков и др. – Мн.: БелСЭ, 1990. – 670 с.
10. Мотылянская Р.Е., Иерусалимский Л.А. Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - С. 120.
11. Физическое воспитание студентов и учащихся: Учебник. / Под ред. В.А.Головина и др. – М.: Высшая школа, 1983. – 391 с.

## **7.3. Периодические издания**

1. «Петербургский театральный журнал»
2. «Театрал» журнал
3. Журнал «Театр»

## **7.4. Интернет-ресурсы**

1. Агентство «ЦЕХ», официальный сайт, <http://dance-net.ru/ru/action.text?id=1438>.
2. Гептахор, официальный сайт [http://www.heptachor.ru/О\\_Дункан](http://www.heptachor.ru/О_Дункан)
3. Глэм Т., *От "голого человека на голой сцене"* к

- мимодраме, [http://zhurnal.lib.ru/t/tatxjana\\_g/pantomima.shtml](http://zhurnal.lib.ru/t/tatxjana_g/pantomima.shtml)
4. Гребенщикова Т.А., ЭМПАТИЯ, <http://www.krugosvet.ru/articles/>
  5. Каминская Н., [http://www.kultura-portal.ru/tree\\_new/cultpaper/](http://www.kultura-portal.ru/tree_new/cultpaper/)
  6. Крылова М., Из грязи в князи, или Принцесса на горошине <http://www.russ.ru/culture/>
  7. Кухта Е., Театральная антропология: как понимает ее Эудженио Барба, Петербургский театральный журнал, <http://ptzh.theatre.ru/2002/28/17/>
  8. Материал из Википедии, [http://www.netencyclo.com/ru/Маргарет\\_Моррис](http://www.netencyclo.com/ru/Маргарет_Моррис)
  9. Материал из Википедии, [http://www.netencyclo.com/ru/Свободный\\_танец](http://www.netencyclo.com/ru/Свободный_танец)

#### **7.5. Методические указания и материалы по видам занятий**

#### **7.6. Программное обеспечение**

Видеоматериалы по разделам дисциплины

### **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Просторная аудитория, гимнастические маты, стулья, столы, лавочки, пандусы, кубы разных размеров, гимнастические палочки, теннисные мячи, обручи, скакалки, веревки, колюще-рубящие шпаги, музыкальное и световое оборудование.

**Дополнения и изменения  
к рабочей программе учебной дисциплины (модуля)  
«Общая физическая подготовка»  
на 20\_\_-20\_\_ уч. год**

В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

1.

Дополнения и изменения к рабочей программе рассмотрены и рекомендованы на заседании кафедры \_\_\_\_\_

(наименование)  
\_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Исполнитель(и): Калашников А.Е.

|                      |                    |                   |                 |
|----------------------|--------------------|-------------------|-----------------|
| _____<br>(должность) | _____<br>(подпись) | _____<br>(Ф.И.О.) | _____<br>(дата) |
| _____<br>(должность) | _____<br>(подпись) | _____<br>(Ф.И.О.) | _____<br>(дата) |

Заведующий кафедрой

|                                 |                    |                   |                 |
|---------------------------------|--------------------|-------------------|-----------------|
| _____<br>(наименование кафедры) | _____<br>(подпись) | _____<br>(Ф.И.О.) | _____<br>(дата) |
|---------------------------------|--------------------|-------------------|-----------------|