


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Элективные курсы по физической культуре и спорту
Факультет	Культуры и искусства_
Кафедра	Актерского искусства
Курс	1-3

Специальность 52.05.01 «Актерское искусство»

Специализация Артист драматического театра и кино

Форма обучения очно-заочная



Дата введения в учебный процесс УлГУ: «01» сентября 2019 г.


Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 1 от 31.08.2020г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 1 от 30.08.2021г.


Сведения о разработчиках:


ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Осина В.Н. Гущин А.М.	АИ АИ	Доцент, к.п.н. Ст. преподаватель

СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой, реализующей дисциплину	Заведующий кафедрой
 Подпись _____ / <u>Храбсков А.В.</u> / ФИО «20» июня 2019г.	 Подпись _____ / <u>Храбсков А.В.</u> / ФИО «20» июня 2019г.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

### ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения или ссылка на прилагаемый текст изменения	ФИО заведующего кафедрой	Подпись	Дата
2	Внесение изменений в п.п. в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы п. 11 «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» с оформлением приложения 1	Храбсков А.В.		17.06.2020 г.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цели освоения дисциплины:** сделать психофизический аппарат актера мгновенно откликающимся на любые сценические обстоятельства в форме индивидуальных, уникальных, ярких реакций. Или, пользуясь терминологией Станиславского, превратить телесный аппарат актера в "аппарат воплощения".

**Задачи освоения дисциплины:** гармоничное развитие человека (умственное, духовное, физическое); освоение физических упражнений, позволяющих в большем объеме овладеть хореографическими движениями, основами пантомимы, основами пластики и сценического движения.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Данная дисциплина относится к вариативной части цикла обязательных дисциплин, является дисциплиной по выбору (Б1.В.ДВ) и будет полезна в изучении таких дисциплин как: «Актерское мастерство», «Основы сценического движения». Дисциплина изучается с 2 по 6 семестры.

## 3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОПОП

В результате освоения образовательной программы выпускник должен овладеть следующими компетенциями:

ОК-2 готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения

ОК-7 способность к самоорганизации и самообразованию

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


ОПК-5 понимание значимости своей будущей специальности, стремлением к ответственному отношению к своей трудовой деятельности

## 4 ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) 9 ЗЕТ

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах)

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения очная)								
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Контактная работа обучающихся с преподавателем	90		18	18	16	18	16		
Аудиторные занятия:	90		18	18	16	18	16		


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Лекции	—	—	—	—	—	—	—		
Практические и семинарские занятия	90		18	16	18	18	16		
Лабораторные работы (лабораторный практикум)	—	—	—	—	—	—	—		
Самостоятельная работа	238		54	54	54	36	40		
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат др.(не менее 2 видов)			Устная проверка, творческий показ	Устная проверка, творческий показ	Устная проверка, творческий показ	Устная проверка, творческий показ	Устная проверка, творческий показ		
Курсовая работа	—	—	—	—	—	—	—		
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	зачет		*	*	*	*	*		
	экзамен								
Всего часов по дисциплине	328								

#### 4.3 Содержание дисциплины (модуля.) Распределение часов по темам и видам учебной работы:

Форма обучения очно-заочная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы (индивидуальные занятия)			
1	2	3	4	5	6	7	
1 Роль и место театрального искусства в деле физического, эстетического и нравственного	36	—	9	—	9	27	Устная проверка, творческий показ

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

воспитания личности.							
2. Легкая атлетика	36	—	9	—	9	27	Устная проверка, творческий показ
3. Спортивные игры	72	—	18	—	18	54	Устная проверка, творческий показ
4. Спортивная гимнастика	72	—	18	—	18	54	Устная проверка, творческий показ
5. Принципы подбора тренировочных упражнений, разработка комплексов. Оздоровительная функция.	54	—	18	—	18	36	Устная проверка, творческий показ
6. Разработка и применение комплексов тренировочных упражнений. Основы пантомимы(сценическое движение).	58	—	18	—	18	40	Устная проверка, творческий показ
Итого	328		90		90	238	

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

*Лекции не предусмотрены УП.*


#### 5. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

**Тема 1.** Роль и место театрального искусства в деле физического, эстетического и нравственного воспитания личности. Специфика физических упражнений, позволяющих в большем объеме овладеть пластическими движениями.

**Тема 2.** Легкая атлетика.

Упражнения на расслабление и напряжение мышц. Упражнения на улучшение выворотности ног (тазобедренного суставе, в колене, в голеностопе). Упражнения, улучшающие физические данные (развитие подъема, растяжение ахиллова сухожилия). Упражнения для развития эластичности мышц спины, плеча и предплечья («мостик», «рыбка», «лягушка»).

**Тема 3.** Спортивные игры.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Волейбол. Баскетбол.

**Тема 4.** Спортивная гимнастика.

Овладение техникой гимнастических упражнений (на брусках, на канате, на кольцах).  
Прыжки, кувырки, кульбиты, сальто. Подготовка трюков.

**Тема 5.** Принцип подбора тренировочных упражнений, разработка комплексов.  
Оздоровительная функция.

Координированность, четкость, узкая направленность на развитие определенность определенных мышц, на укрепление суставов, на растяжение мышц и гибкость позвоночника.

Влияние физической культуры на общее укрепление физического здоровья.  
Воспитание с помощью физической культуры волевых и лидерских качеств личности.  
Изменения тренажа в зависимости от возраста, Изменения, связанные с временным аспектом.

**Тема 6.** Разработка и применение комплексов тренировочных упражнений. Основы пантомимы.

Комплекс партерный; комплекс беговой; комплекс прыжковый; комплекс дыхательный.

Работа телесного аппарата в пантомиме (шаги, волнообразные движения, оценки...).

### ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ

*Данный вид работы не предусмотрен УП..*

### 6. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ

*Данный вид работы не предусмотрен УП.*


### 7. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ)

1. Подготовка комплекса упражнений по легкой атлетике.
2. Подготовка комплекса спортивных игр.
3. Подготовка комплекса усложненных упражнений по спортивной гимнастике.
4. Подготовка комплексов тренировочных упражнений.
5. Подготовка комплексов оздоровительных упражнений.
6. Подготовка номеров и этюдов по пантомиме.

### 8. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Форма обучения \_\_\_\_\_ очно-заочная \_\_\_\_\_

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы ( <i>проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.</i> )	Объем в часах	Форма контроля ( <i>проверка решения задач, реферата и др.</i> )
<b>Тема 1.</b> Роль и место театрального искусства в деле физического,	Индивидуальный тренинг на развитие телесного аппарата. Легкоатлетические упражнения.	54	Устная проверка, творческий показ

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


эстетического и нравственного воспитания личности. <b>Тема 2.</b> Легкая атлетика			
<b>Тема 3.</b> Спортивные игры <b>Тема 4.</b> Спортивная гимнастика.	Спортивные игры. Комплекс упражнений по спортивной гимнастике.	108	Устная проверка, творческий показ
<b>Тема 5.</b> Принцип подбора тренировочных упражнений, разработка комплексов. Оздоровительная функция.  <b>Тема 6.</b> Разработка и применение комплексов тренировочных упражнений. Основы пантомимы.	Работа над комплексом тренировочных упражнений на общее развитие телесного аппарата. Работа над этюдами и номерами по пантомиме.	76	Устная проверка, творческий показ

## 10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) Список рекомендуемой литературы

#### Основная литература:

1. Гришина Ю. И.  
Общая физическая подготовка. Знать и уметь : учеб. пособие для вузов / Ю. И. Гришина. - 4-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 249 с. : ил. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21447-3 (в пер.) : 134.00.
2. Морозова Галина Викторовна.  
Пластическое воспитание актера / Морозова Галина Викторовна. - М. : Терра : Спорт, 1998. - 239 с. - (Русская театральная школа). - ISBN 5-93127-005-1 : 15.00.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

### Дополнительная литература:

1. Тышлер Давид Абрамович.  
Сценическое фехтование. Техника ведения боев, пластика движений и батальная режиссура : учеб. пособие для студентов вузов, обуч. по направл. "Актерское мастерство" / Тышлер Давид Абрамович, А. Д. Мовшович. - М. : Академ. проект : Культура, 2011. - 239 с. : ил., цв. вкл. - (Gaudeamus) (Спорт). - ISBN 978-5-902767-57-2 (в пер.) : 440.00.
2. Физическая культура : учебник для вузов : для студентов вузов (ГОС ВПО: цикл ГСЭ.Ф.02 - "Физическая культура") / А. Б. Муллер [и др.]. - М. : Юрайт, 2013. - 424 с. : ил. - (Бакалавр. Базовый курс). - Библиогр.: с. 421-424 (63 назв.). - ISBN 978-5-59916-2037-6 (в пер.) : 150.00.

### Учебно-методическая:

Храбсков А.В. Методические указания для подготовки к практическим, индивидуальным занятиям и организации самостоятельной работы студентов по дисциплине «Актерское мастерство» специальности 52.05.01 «Актерское искусство» всех форм обучения [Электронный ресурс] / А.В. Храбсков; УлГУ, ИЭИБ. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 600 КБ). - Ульяновск : УлГУ, 2020. - Загл. с экрана. - Неопубликованный ресурс.

Согласовано:

**ДИРЕКТОР НБ**

**БУРХАНОВА М. М.**



Должность сотрудника научной библиотеки

ФИО

подпись

дата

### б) Программное обеспечение


1. Кайтанджян, М. Г. История русского театра (от истоков до конца XIX века) : хрестоматия / М. Г. Кайтанджян. — Саратов : Вузовское образование, 2015. — 224 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/36215.html>
2. Мюллер, В. К. Драма и театр эпохи Шекспира / В. К. Мюллер. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 140 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-05602-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/441678>

### в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы.

#### 1. Электронно-библиотечные системы:

- 1.1. IPRbooks [ Электронный ресурс ] : электронно-библиотечная система / группа компаний Ай Пи Эр Медиа.- электронные данные - Саратов, (2019) - Режим доступа: <http://iprbookshop.ru/>
- 1.2. Юрайт [ Электронный ресурс: электронно-библиотечная система/ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. -электронные данные - Москва (2019) - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/catalogue.html> ]
- 1.3. Консультант студента [ Электронный ресурс ] :электронно-библиотечная система /ООО Политехресурс. -электронные данные - Москва (2019) - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/pages/catalogue.html>
- 1.4. Лань [ Электронный ресурс ] :электронно-библиотечная система /ООО ЭБС Лань,-электронные данные - С.-Петербург, (2019)- Режим доступа: <https://e.lanbook.com>.
- 1.5. Zhanium.cjm [ Электронный ресурс ] : справочно-правовая система / Компания "Консультант Плюс"- электронные данные - Москва : Консультант Плюс, (2019)
2. Консультант Плюс [ Электронный ресурс ] : справочно-правовая система



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Компания "Консультант Плюс"- электронные данные - Москва : Консультант Плюс, (2019)

**3.База данных периодических изданий** [ Электронный ресурс ] :электронные журналы /ООО ИВИС.-Москва (2019) - Режим доступа: <https://dlib.eastview.cjm/browse/udb/12>.

**4. Национальная электронная библиотека** [ Электронный ресурс ] : электронная библиотека .-Электронные данные .-Москва .(2019) - Режим доступа: <https://неб.рф>.

**5. Электронная библиотека диссертаций РГБ** [ Электронный ресурс ] : электронная библиотека /ФГБУ РГБ. Электронные данные - Москва .(2019) - Режим доступа: <https://dvs.rsl.ru>

**6. Федеральные информационно-образовательные порталы:**

6.1. Информационная система Единое окно доступа к образовательным ресурсам.- Режим доступа: <https://window.edu.ru>

6.2. Федеральный портал Российского образования. - Режим доступа:<http://www.edu.ru>

**7. Образовательные ресурсы УлГУ:**

7.1. Электронная библиотека УлГУ. Режим доступа: <http://lib.ulsu.ru/Mega Pro/Web>

7.2. Образовательный портал УлГУ . Режим доступа : <http://edu.ulsu.ru>

Согласовано:

*зам. нач. учеб. части Ключко АЗ* 

Должность сотрудника УИТиТФИО

подпись

дата

**12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Аудитории для проведения лекций, семинарских занятий, для выполнения лабораторных работ и практикумов, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций.


Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, учебной доской. Аудитории для проведения лекций оборудованы мультимедийным оборудованием для предоставления информации большой аудитории. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде, электронно-библиотечной системе.

**13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С  
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:


– для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;


– для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

– для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

Разработчик \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  
подпись доцент А.В. Храбсков  
должность ФИО

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## Приложение 1

### 11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

*в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы*

#### 1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. IPRbooks : электронно-библиотечная система : сайт / группа компаний Ай Пи Ар Медиа. - Саратов, [2020]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. ЮРАЙТ : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Москва, [2020]. - URL: <https://www.biblio-online.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. Консультант студента : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2020]. – URL: [http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch\\_kit/x2019-128.html](http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2019-128.html). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС Лань. – Санкт-Петербург, [2020]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/pages/catalogue.html> <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Znaniium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2020]. - URL: <http://www.studentlibrary.ru/pages/catalogue.html> <http://znaniium.com>. – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

2. **КонсультантПлюс** [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2020].

#### 3. Базы данных периодических изданий:

3.1. База данных периодических изданий : электронные журналы / ООО ИВИС. - Москва, [2020]. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3.2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО Научная Электронная Библиотека. – Москва, [2020]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.3. «Grebennikon» : электронная библиотека / ИД Гребенников. – Москва, [2020]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.


4. **Национальная электронная библиотека** : электронная библиотека : федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры РФ ; РГБ. – Москва, [2020]. – URL:<http://www.studentlibrary.ru/pages/catalogue.html> <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

5. **SMART Imagebase** // EBSCOhost : [портал]. – URL: <https://ebco.smartimagebase.com/?TOKEN=EBSCO-1a2ff8c55aa76d8229047223a7d6dc9c&custid=s6895741>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Изображение : электронные.

#### 6. Федеральные информационно-образовательные порталы:

6.1. **Единое окно доступа к образовательным ресурсам** : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: <http://window.edu.ru/>. – Текст : электронный.

6.2. **Российское образование** : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## 7. Образовательные ресурсы УлГУ:

7.1. Электронная библиотека УлГУ : модуль АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

7.2. Образовательный портал УлГУ. – URL: <http://edu.ulsu.ru>. – Режим доступа : для зарегистр. пользователей. – Текст : электронный.

Согласовано:

*зам. нач. УИТТФИО Ключкова АВ*

*[Handwritten signature]*

\_\_\_\_\_  
Должность сотрудника УИТТФИО

\_\_\_\_\_  
подпись

\_\_\_\_\_  
дата