

Министерство культуры Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ХАБАРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ»
(ХГИК)

Кафедра режиссуры, актерского мастерства и сценической речи

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной,
научной и международной
деятельности

_____ Е.В. Савелова

« 11 » мая 2022 г.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Уровень бакалавриата
(2022 год набора,
очная форма обучения)

Направление подготовки
51.03.02 Народная художественная культура

Профиль подготовки
Режиссер любительского театра, преподаватель

Хабаровск
2022

Составители:

Лотарева Татьяна Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры режиссуры театрализованных представлений и праздников.

Данилкин Павел Игоревич, преподаватель кафедры режиссуры, актерского мастерства и сценической речи

Листопадов Сергей Викторович, доцент кафедры режиссуры, актерского мастерства и сценической речи

Рабочая программа дисциплины «Профессиональная физическая подготовка» рассмотрена и одобрена на заседании кафедры режиссуры, актерского мастерства и сценической речи «05» мая 2022 г., протокол № 13.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ДИСЦИПЛИНЕ	4
1.1. Наименование дисциплины	4
1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.3. Цель освоения дисциплины	4
1.4. Планируемые результаты обучения по дисциплине	4
2. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.1. Объем дисциплины	6
2.2. Тематический план (ОФО, ЗФО)	7
2.3. Краткое содержание разделов и тем	9
3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	16
3.1. Задания для самоконтроля по темам дисциплины	16
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	17
5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	19
5.1. Перечень компетенций и этапы их формирования	19
5.2. Показатели и критерии оценивания компетенций	20
5.3. Материалы для оценки и контроля результатов обучения	21
5.4. Методические материалы по оцениванию результатов обучения	22
6. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	23
6.1. Основная и дополнительная учебная литература	23
6.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	23
6.3. Информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы	24
6.4. Материально-техническая база	25
7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	26
8. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	27

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ДИСЦИПЛИНЕ

1.1. Наименование дисциплины

Дисциплина «Профессиональная физическая подготовка» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту учебного цикла и предназначена для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 51.03.02 «Народная художественная культура» (профиль подготовки «Режиссер любительского театра, преподаватель») в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 51.03.02 «Народная художественная культура», утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 06.12.2017 г. № 1178, с учетом профессиональных стандартов, соответствующих профессиональной деятельности выпускников.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Профессиональная физическая подготовка» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту учебного цикла (Б1.В.ДВ.06.01) и относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, рабочего учебного плана подготовки бакалавров по направлению 51.03.02 «Народная художественная культура». Особенность изучаемой дисциплины состоит в органической связи и взаимодействии со знаниями, умениями и навыками, получаемыми обучающимися в рамках следующих дисциплин основной профессиональной образовательной программы: «Основы актерской грамоты», «Методика и практика сценической речи», «Основы танца», «Основы вокала».

1.3. Цель освоения дисциплины

Цель дисциплины: развитие профессионально важных психических, физических и эстетических качеств обучающихся, формирование специальных практических навыков в области физической подготовки, необходимых для профессионального становления руководителя любительского театра.

1.4. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Профессиональные компетенции сформулированы на основе выбранных из профессиональных стандартов обобщенных трудовых функций (ОТФ), соответствующих профессиональной деятельности выпускников.

Код	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты практической деятельности, обеспечивающие формирование
-----	--------------------------	-----------------------------------	---

			компетенций
УК-7	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Знать: - основы и правила здорового образа жизни; - значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий.	УК.7.1.Знать: - средства физического воспитания (физические упражнения; режим труда, сна, питания, санитарно-гигиенические условия; - методы закаливания); - значение спорта в системе физической культуры.
		УК-7.2. Уметь: - вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; самостоятельно заниматься физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.	УК-7.2. Уметь: - сохранять, укреплять, восстанавливать здоровье; - осуществлять правильное питание, соблюдать режим физической нагрузки.
		УК-7.3. Владеть: - навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий; - способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта.	УК-7.3. Владеть: навыками составления и применения комплексов упражнений определённой направленности с целью поддержания должного уровня физической подготовленности, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины

Вид учебной работы	ОФО	
	Всего часов	Семестры
Контактная работа (всего)	170	2,3,4,5,6
В том числе:		
-лекции (ЛЗ)	-	-
-семинары (СЗ)	-	-
-практические занятия (ПЗ)	170	2,3,4,5,6
-мелкогрупповые занятия (МГЗ)	-	-
-индивидуальные занятия (ИЗ)	-	-
- групповое консультирование (Г)	-	-
- индивидуальное консультирование (И)	-	-
Самостоятельная работа (всего)	158	2,3,4,5,6
СР	138	2,3,4,5,6
КОНТРОЛЬ	20	2,3,4,5,6
В том числе:	-	-
- подготовка курсовой работы	-	-
- текущий контроль	-	-
- промежуточный контроль (подготовка к зачету, экзамену)	20	2,3,4,5,6
Общая трудоемкость: (всего зач.ед./кол-во часов по ФГОС)	328	2,3,4,5,6
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	семестры:	
Зачет с оценкой	2,3,4,5,6	
экзамен	-	

2.2. Тематический план дисциплины (ОФО)

№ п/п	Наименование разделов и тем (формируемые компетенции)	Всего часов в по ФГОС	Кол-во часов								
			Контактная работа					Самостоятельная работа студентов			
			Всего ауд. часов	ЛЗ	ПЗ	ИЗ	Консультации (Г, И)	Всего часов СРС	СРС	контроль СРС	
										текущий	промежуточный
Раздел 1. Совершенствование специальных физических качеств, психических и эстетических способностей. Общие двигательные навыки											
1.1.	Совершенствование силовых качеств. (УК-7)	16	12		12			4	4		
1.2.	Совершенствование выносливости (общей и специальной). (УК-7)	14	10		10			4	4		
1.3.	Совершенствование воли. (УК-7)	10	6		6			4	4		
1.4.	Совершенствование координационных качеств (пространственной ориентации, равновесия, ритмичности, способности к расслаблению; речедвигательной и вокально-двигательной координации). (УК-7)	22	14		14			8	8		
Подготовка к зачету:		4						4			4
Итого за 2-й семестр:		66	42	-	42	-	-	24	20	-	4
1.5.	Совершенствование скоростных качеств (умение двигаться в разных темпах).	20	10		10			10	10		

	(УК-7)										
1.5.	Совершенствование гибкости и подвижности суставов. (УК-7)	42	18		18			24	24		
Подготовка к зачету:		4						4			4
Итого за 3 семестр:		66	28	-	28	-	-	38	34	-	4
1.6.	Совершенствование внимания. (УК-7)	9	6		6			3	3		
1.8.	Совершенствование памяти. (УК-7)	9	6		6			3	3		
1.9.	Совершенствование творческого воображения. (УК-7)	12	8		8			4	4		
1.10.	Совершенствование музыкально-ритмических способностей. (УК-7)	18	12		12			6	6		
1.11.	Совершенствование выразительности рук. (УК-7)	14	10		10			4	4		
Подготовка к зачету:		4						4			4
Итого за 4-й семестр:		66	42	-	42	-	-	24	20	-	4
Раздел 2. Развитие психофизической техники в условиях тренинга											
2.1.	Тренинг подготовительный (УК-7)	6	2		2			4	4		
2.2.	Тренинг развивающий (УК-7)	6	2		2			4	4		
2.3.	Тренинг пластический (УК-7)	8	4		4			4	4		
2.4.	Тренинг специальный (УК-7)	8	4		4			4	4		
2.5.	Этюды на движение	8	4		4			4	4		

	в пространстве (УК-7)										
2.6	Парные этюды на движение в пространстве (УК-7)	8	4		4			4	4		
2.7.	Взаимодействие с партнером (УК-7)	8	4		4			4	4		
2.8.	Взаимодействие с предметом (УК-7)	10	4		4			6	6		
Подготовка к зачету:		4						4			4
Итого за 5-й семестр:		66	28	-	28	-	-	38	34	-	4
2.8.	Отработка специальных навыков сценического движения (УК-7)	13	6		6			7	7		
2.9.	Движение и речь (УК-7)	13	6		6			7	7		
2.10	Время, пространство, темп-ритм (УК-7)	15	8		8			7	7		
2.11	Создание актерского образа в спектакле (УК-7)	19	10		10			9	9		
Подготовка к зачету:		4						4			4
Итого за 6-й семестр:		64	30	-	30	-	-	34	30	-	4
Всего часов:		328	176	-	176	-	-	152	132	-	20

2.3.Краткое содержание разделов и тем

2 семестр

Раздел 1. Развитие специальных физических качеств, психических и эстетических способностей. Общие двигательные навыки

Тема 1.1. Совершенствование силовых качеств

Обучающиеся под руководством преподавателя проводят тренинг по подготовке двигательного аппарата. Общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования правильной осанки, для укрепления дыхательных мышц.

Роль силовых качеств в профессиональной деятельности актера.

Упражнения, развивающие способность к преодолению внешнего сопротивления.

Упражнения, развивающие способность к преодолению веса собственного тела.

Тема 1.2. Совершенствование общей и специальной выносливости

Обучающиеся под руководством преподавателя проводят тренинг по подготовке двигательного аппарата.

Роль общей и специальной выносливости в профессиональной деятельности актера.

Упражнения, развивающие способность к продолжительному и эффективному выполнению работы, а также, преодолению утомления в условиях, определяемых требованиями специфики режиссерской профессии.

Тема 1.3. Совершенствование воли

Обучающиеся под руководством преподавателя проводят тренинг по подготовке двигательного аппарата.

Роль волевых качеств в профессиональной деятельности актера.

Способность к преодолению внутренних и внешних трудностей при совершении целенаправленных действий.

Тема 1.4. Совершенствование координационных качеств

Обучающиеся под руководством преподавателя проводят тренинг по подготовке двигательного аппарата.

Роль координационных качеств в профессиональной деятельности актера.

Упражнения, развивающие:

способность к ориентированию в пространстве;

способность к равновесию (повышение устойчивости тела за счет освоения чувства равновесия и манипулирования центром тяжести на ограниченной площади возвышенной опоры);

способность к восприятию и воспроизведению ритма;

способность к расслаблению.

Частные специфические способности: речедвигательная, вокально-двигательная координация.

3 семестр

Тема 1.5. Совершенствование скоростных качеств

Обучающиеся под руководством преподавателя проводят тренинг по подготовке двигательного аппарата.

Освоение понятий «темп» и «ритм» на примере индивидуальных упражнений и упражнений с партнером (партнерами).

Упражнения, совершенствующие способность к быстрому реагированию на сигнал.

Расширение диапазона скоростей (т.е. совершенствование навыка передвижения в различных темпах).

Тема 1.6. Совершенствование гибкости и подвижности суставов

Обучающиеся под руководством преподавателя проводят тренинг по подготовке двигательного аппарата.

Гибкость, как профессионально важное физическое качество в деятельности актера.

Упражнения, развивающие гибкость (т.е. способность к выполнению разнообразных движений с максимальной амплитудой). Динамическая и статическая растяжка.

4 семестр

Тема 1.7. Совершенствование внимания

Обучающиеся под руководством преподавателя проводят тренинг по подготовке двигательного аппарата.

Роль внимания в профессиональной деятельности актера.

Упражнения, развивающие способность к концентрации внимания, к распределению внимания, к переключаемости внимания.

Тема 1.8. Совершенствование памяти

Обучающиеся под руководством преподавателя проводят тренинг по подготовке двигательного аппарата.

Роль памяти в профессиональной деятельности актера.

Способность к запоминанию позы, положения тела (двигательная память).

Тема 1.9. Совершенствование творческого воображения

Обучающиеся под руководством преподавателя проводят тренинг по подготовке двигательного аппарата.

Роль творческого воображения в профессиональной деятельности актера.

Способность к произвольности воображения, т.е. умение подчинять воображение поставленной задаче.

Тема 1.10. Совершенствование музыкально-ритмических способностей

Обучающиеся под руководством преподавателя проводят тренинг по подготовке двигательного аппарата.

Роль музыкально-ритмических способностей в профессиональной деятельности актера.

Способность реагировать на изменения сценической среды.

Тема 1.11. Совершенствование выразительности рук

Обучающиеся под руководством преподавателя проводят тренинг по подготовке двигательного аппарата.

Жест как один из способов выражения действия. Жест иллюстративный, семантический, эмоциональный.

Зависимость смыслового содержания жеста от скорости (быстроты) и амплитуды (размера) движений.

Упражнения на развитие выразительности рук.

Взаимодействие с воображаемым предметом.

5 семестр

Раздел 2. Развитие психофизической техники в условиях тренинга

Тема 2.1. Тренинг подготовительный

Актерский тренинг, направленный на исправление индивидуальных физических и психофизических недостатков, врожденных и приобретенных, ухудшающих или отягощающих внешние данные юного артиста, мешающих ему выявлять себя в ярких выразительных сценических формах. Вычленение индивидуальных проблем каждого учащегося. Разработка стратегии исправления устранимых недостатков и компенсации, смягчения или прикрытия тех из них, которые не могут быть устранены. Задача - подготовка костно-мышечного аппарата юного актера и определение степени готовности к активной работе на уроке.

Тема 2.2. Тренинг развивающий

Актерский тренинг, направленный на развитие и совершенствование качеств, обеспечивающих гармоничное состояние костно-мышечного аппарата актера.

Упражнения:

- на гибкость (упражнения для развития пассивной и активной гибкости) и растяжку;
- на силу (укрепление мышц рук, плечевого пояса, шеи, спины, брюшного пресса и ног; динамические упражнения; упражнения для развития взрывной силы; статические (изометрические) упражнения) и выносливость;
- на координацию (повышение точности организации движений во времени и пространстве, совершенствование многоплоскостного внимания, повышение скорости освоения новых движений, умений и навыков. Координационные упражнения для рук, выполняемые в одной, двух и трех плоскостях и со сменой плоскостей; сочетание координационных упражнений для рук с различными движениями ног) и реакцию;
- на прыгучесть и подвижность стопы;

- на мышечную память, освобождение мышц (произвольное управление мышечными напряжениями; попеременное напряжение и расслабление отдельных групп мышц и частей тела в различных положениях; расслабление отдельных групп мышц без предварительного их напряжения; расслабление одних мышц при одновременном напряжении других; «переливание» напряжений и расслаблений из одних мышц в другие; полное расслабление всех мышц с падением и без падения; выработка волевого, а затем и подсознательного контроля за мышечными напряжениями);
- на ощущение центра тяжести;
- на вестибулярный аппарат.

Тема 2.3. Тренинг пластический

Актерский тренинг на развитие внутреннего ощущения движения.

Упражнения:

- на напряжение и расслабление;
- на подвижность и выразительность рук;
- на подвижность и ловкость (приобретение опыта интегрирования различных физических и психофизических качеств при решении сложных действенных задач роли);
- на чувство непрерывного движения, формы, жеста;
- на освоение специфики движения в условиях сцены.

Тема 2.4. Тренинг специальный

Тренинг на развитие психофизических качеств актера, когда упражнения становятся средством познания своих возможностей при решении двигательной задачи, имеющей свое оправдание и внутренний импульс.

Упражнения:

- чувство партнера;
- существование актера в пространстве;
- чувство формы;
- чувство инерции движения;
- на развитие чувства равновесия.

Занятия по данным темам (тренинг) должны производиться на протяжении всего периода обучения.

Тема 2.5. Этюды на движение в пространстве.

Разработка темы этюда. Разработка идеи этюда. Структура этюда. Логика этюда. Анализ пространства и условий сцены.

Тема 2.6. Парные этюды на движение в пространстве.

Разработка темы этюда. Разработка идеи этюда. Структура этюда. Логика этюда. Анализ пространства и условий сцены. Взаимодействие с

партнером. Партнерская логика. Чувство партнера на сцене. Конфликт этюда на движение. Исполнение парного этюда.

Тема 2.7. Взаимодействие с партнером

Актерский тренинг, направленный на развитие способности видеть, чувствовать, понимать и контролировать движения партнера с учетом его индивидуальных особенностей и возможностей в соответствии с творческой задачей.

Упражнения, базирующиеся на сенсорно-мышечной координации, требующие согласования движений во времени и в пространстве в соответствии с движениями и действиями партнеров или согласования с партнером характера и стилистики движений.

Упражнения:

- с предметами;
- на сопротивление;
- на борьбу;
- на виды взаимодействия с партнером в условиях сценической площадки;
- композиция;
- логика этюда;
- структура этюда;
- сверхзадача этюда;
- сквозное действие партнеров;
- импровизация на основе придуманного этюда.

Тема 2.8. Взаимодействие с предметом

В рамках данного тренинга развивается целый комплекс задач, начиная с координации движения и заканчивая ловкостью в движениях. На заключительном этапе работы на основе полученных навыков студенты выполняют импровизированную игру с предметом.

Упражнения, дающие навыки мастерского обращения с предметами, базирующиеся на высоком уровне координации движений и на точном учете пространства и времени; упражнения, развивающие фантазию и находчивость актера при обыгрывании предмета в сценическом действии. Постигание основ взаимодействия с предметом – освоение «классических» техник законов, принципов: элементы жонглирования, манипуляции и балансирования - работа с традиционным цирковым и гимнастическим реквизитом.

Упражнения:

- со скакалкой, веревкой
- с гимнастической палкой, тростью;
- со стулом, столом;
- с гимнастическим обручем;
- с мячом;
- с плащом;

- с предметом по выбору учащегося.

6-й семестр:

Тема 2.9. Отработка специальных навыков сценического движения

Освоение тех действий, которые не могут быть выполнены на сцене в бытовом, житейском варианте, т.к. имеют свою специфику при переносе их на сцену. Например, «иллюзия, что один бьет другого, дает пощечину, падает, спотыкается...» (К.С.Станиславский). Освоение специальных навыков сценического движения требует от актера комплекса определенных качеств и способностей.

Задачи:

- логическое распределение движения в сценическом пространстве относительно сверхзадачи и сквозного действия;
- при освоении навыка выявить то качество, которое недостаточно хорошо развито или плохо используется;
- наметить перспективу перехода от навыка движения к осмысленному действию.

Тема 2.10. Движение и речь

Актерский тренинг на развитие способностей свободно и уверенно соединять движение и речь при выполнении активной задачи в действии.

Упражнения:

- дыхание и звучание в активной позиции;
- перераспределение мышечного напряжения для обеспечения дыхания и звучания в движении и статистике;
- соединение непрерывности движения;
- звуковой посыл как продолжение действия;
- чередование и соединение движения и слова.

Тема 2.11. Время, пространство, темпо-ритм

Актерский тренинг, направленный на развитие чувства ритма в движении и способности сохранять и изменять заданный темпо-ритм, точно понимая его составляющие.

Упражнения:

- понятие движения в разных темпо-ритмах;
- понятие чувства времени - распределение движения во времени;
- понятие ритма - движение в ритмических рисунках;
- темпо-ритм в этюдных зарисовках.

Тема 2.12. Создание актерского образа в этюде на движение.

Проверка готовности студента использования знаний и умений, приобретенных на занятиях актерским тренингом.

3.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

3.1. Задания для самоконтроля по темам дисциплины

2 семестр

1. Упражнения, направленные на коррекцию осанки. (УК-7)
2. Техника правильной походки. (УК-7)
3. Упражнения, развивающие способность к преодолению внешнего сопротивления. (УК-7)
4. Упражнения, развивающие способность к преодолению веса собственного тела. (УК-7)
5. Упражнения, развивающие способность к продолжительному и эффективному выполнению работы, а также, преодолению утомления в условиях, определяемых требованиями специфики режиссерской профессии. (УК-7)
6. Упражнения, развивающие:
 - способность к ориентированию в пространстве;
 - способность к равновесию (повышение устойчивости тела за счет освоения чувства равновесия и манипулирования центром тяжести на ограниченной площади возвышенной опоры);
 - способность к восприятию и воспроизведению ритма;
 - способность к расслаблению. (УК-7)
7. Упражнения на расслабление тела (снятие физических «зажимов»). (УК-7)
8. Упражнения, развивающие навыки речедвигательной и вокально-двигательной координации. (УК-7)
9. Упражнения, совершенствующие способность к быстрому реагированию на сигнал. (УК-7)

3 семестр

1. Расширение диапазона скоростей (т.е. совершенствование навыка передвижения в различных темпах). (УК-7)
2. Упражнения, развивающие гибкость. (УК-7)
3. Упражнения, развивающие подвижность суставов. (УК-7)

4 семестр

1. Упражнения, развивающие способность к концентрации внимания, к распределению внимания, к переключаемости внимания. (УК-7)

2. Упражнения для совершенствование музыкально-ритмических способностей. (УК-7)
3. Упражнения на развитие выразительности рук. (УК-7)

5,6 семестр:

Самостоятельная работа осуществляется при условии обеспечения полной безопасности для здоровья. Педагог строго запрещает выполнять вне занятия некоторые разделы программы.

В самостоятельную работу студентов входит составление индивидуального тренинга, отработка отдельных элементов психофизической техники (закрепление навыков в этюде). Полезен и, подчас, необходим просмотр видеозаписей по рекомендации педагога. Это могут быть записи спектаклей, где одним из выразительных средств является пластика. Просмотр тренингов ведущих педагогов по актерскому мастерству.

Индивидуальный тренинг может состоять из упражнений разработанных педагогами:

Вячаславом Какориным

Юрием Альшицем

Сергеем Гиппиусом

4.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия необходимо проводить в хорошо проветренном помещении, свободном от мебели.

Одежда должна быть удобной, не стесняющей движений.

Обувь – удобной, с гибкой подошвой.

Перед каждым занятием необходимо проводить разминку двигательного аппарата.

Для положительной сдачи зачёта обучающемуся необходимо выполнять все упражнения, разученные на занятиях по разделу дисциплины.

При выполнении упражнений с партнёром целесообразно осуществлять смену партнёров.

Все упражнения выполняются не ранее, чем через 2 часа после еды.

Необходимым условием освоения данной дисциплины для актера - всестороннее пластическое развитие. В современной актерской школе недостаточно только физической подготовленности учащегося. Скованность движения, мышечный зажим, неверная осанка или походка - это только малая часть физических недостатков, с которыми педагог сталкивается на первом этапе обучения. На занятиях педагог должен учитывать характерные особенности каждой группы. Это опорно-

двигательная и суставно-связочная система. Возрастное развитие учащихся зависит от многих внутренних и внешних факторов. И уровень физических нагрузок может повлиять как на физическое естественное развитие учащегося, так и на задержку. Развитие костно-мышечной системы тесно связано с индивидуальностью учащихся. И педагог должен иметь индивидуальный подход к каждому обучающемуся. В отличие от спорта здесь нет задачи достижения тех или иных результатов. Задача педагога научить чувствовать свое тело и движения, развивать психофизические качества. Особое внимание надо уделять правильной осанке учащихся. Главная причина плохой осанки - искривление позвоночника. Осанка неразрывно связана со здоровьем человека. Нормальный позвоночник выдерживает физические нагрузки, сохраняет гибкость и подвижность. Выразительным средством актерского искусства является действие - психофизический процесс, в котором оба начала - психическое и физическое - существуют в неразрывной связи. Очевидно, что совершенствование возможностей актерского аппарата не может быть ограничено только задачами физического развития. Особое внимание необходимо уделять подготовительным упражнениям. На каждом занятии повторять и закреплять пройденные элементы. Требование точности выполнения движения должно сопровождаться объяснением целесообразности выполнения задачи. Учебные схемы, предлагаемые педагогом, должны исполняться точно и осмысленно. Учащиеся, только поступившие в учебное заведение, находятся на разных уровнях физической и психологической подготовки. На этом этапе особенно важно помочь им поверить в свои силы, приобрести уверенность в себе. Это возможно только при индивидуальном подходе к каждому ученику. С первых занятий на самых простых упражнениях необходимо добиваться точности исполнения заданий, не допускать приблизительности, поверхностного освоения материала. Каждый элемент упражнения, выполняемый обучающимися, должен носить творческий характер, актерское игровое начало. Помимо умения точно выполнять заданный педагогом пластический рисунок, обучающиеся должны постепенно подойти к созданию пластического образа. С этой целью упражнение на пластическую фантазию проводятся уже в первый год обучения. Общий уровень подготовленности, а значит, и способность к восприятию на каждом курсе могут быть неравноценными. Заключительный этап обучения включает в себя этюдно - постановочную работу на конкретном драматургическом материале.

Музыка и движение

Музыка играет очень важную роль в воспитании актера, ей необходимо уделить особое внимание. Следует строго подходить к качеству музыкального сопровождения, воспитывая вкус учащихся. Музыка должна помогать находить органичный ритм движения. Характер ее должен соответствовать характеру движения, а не подчинять его себе, за исключением специальных задач, где музыка способна направлять, окрашивать, иногда и диктовать движение. Но в некоторых упражнениях музыка может помешать ему, навязывая свой ритм и динамику. При освоении техники подобных упражнений музыка должна быть изъята. При овладении их техникой она вводится снова, уже как равноценный фактор, помогая организовать движение в законченную форму.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО) бакалавриата предназначен для установления соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям стандарта по реализуемым направлениям и профилям подготовки. Фонд оценочных средств ОПОП ВО бакалавриата формируется на основе ключевых принципов оценивания:

- валидность: объекты оценки должны соответствовать поставленным целям обучения;
- надёжность: использование единообразных стандартов и критериев для оценивания достижений;
- объективность: разные обучающиеся должны иметь равные возможности добиться успеха.

Фонд оценочных средств ОПОПВО по направлению подготовки 51.03.02 «Народная художественная культура» предназначен для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся; позволяет оценить достижение запланированных в образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности компетенций, заявленных в образовательной программе.

5.1. Перечень компетенций и этапы их формирования

Код	Формулировка компетенции
УК	Универсальные компетенции
УК-7	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и

Этапы формирования компетенций:

Начальный этап:

УК-7 обучающийся изучает средства и методы физической культуры, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Прохождение этого уровня свидетельствует об освоении студентом-бакалавром **порогового уровня** компетенций.

На основном этапе:

УК-7 обучающийся развивает профессионально важные психофизические качества (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация (равновесие, ритмичность, ориентация в пространстве, специфические формы координации: речедвигательная, вокально-двигательная), пластичность; эстетические качества (выразительность, музыкальность и др.).

Успешное прохождение этого этапа позволяет достичь **стандартного уровня** сформированности компетенций.

На завершающем этапе:

УК-7 обучающийся совершенствует профессионально важные качества и необходимые двигательные навыки на основе применения средств, а также специфических и неспецифических методов физической культуры.

На этом этапе студент достигает **эталонного уровня** по заявленным компетенциям, т.е. осваивает весь объем необходимых знаний, умений и навыков.

5.2. Показатели и критерии оценивания компетенций

Для проведения промежуточного контроля сформированности компетенций проводится зачет с оценкой.

Критерии оценивания практических заданий на зачете	Оценка
Обучающийся демонстрирует высокий уровень психофизических, эстетических качеств и необходимых двигательных навыков для выполнения профессиональных задач, а также владение всеми необходимыми приёмами, направленными на полноценную профессиональную деятельность.	отлично
	зачтено
Обучающийся демонстрирует средний уровень профессионально важных психофизических и эстетических качеств, необходимых при подготовке и исполнении ролей, умеет использовать методы и приёмы самоорганизации и	хорошо

целенаправленности всего творческо-репетиционного процесса.	
	зачтено
Обучающийся знает и выполняет базовые движения с большим количеством недостатков, имеет слабую физическую подготовленность; осознаёт специфические особенности и ответственность своего индивидуального подхода к творческой деятельности.	удовлетворительно
	зачтено
Отсутствие знаний, умений и навыков в области сценического движения, допущение большого количества ошибок в исполнении упражнений, нежелание работать над выбранным материалом.	неудовлетворительно
	не зачтено

5.3.Материалы для оценки и контроля результатов обучения

2 семестр (зачет с оценкой)

1. На зачете обучающийся демонстрирует специальные упражнения, формирующие «двигательную базу» будущего режиссера, разученные на занятиях в течение семестра, способствующие развитию профессионально важных качеств, таких как: координация (равновесие, ритмичность, ориентация в пространстве), скорость (способность двигаться в разных темпах), выносливость, гибкость, а также владение навыком правильной осанки и походки.

3 семестр (зачёт с оценкой)

На зачёте обучающийся демонстрирует:

1. умение двигаться в разных темпах;
2. гибкость и подвижность суставов.

4 семестр (зачёт с оценкой)

На зачёте обучающийся демонстрирует:

1. уровень внимания, памяти;
2. уровень музыкально-ритмических способностей.

5 семестр (зачёт с оценкой)

Открытый показ: демонстрация освоения элементов сценического действия (тренинг, этюды: одиночные и беспредметные, с предметами, с партнерами, парные усложненные этюды на взаимодействие с предметом, с партнером, с объектом внимания: заданным педагогом, либо вымышленным)

6 семестр (зачёт с оценкой)

Открытый показ: парные усложненные этюды на взаимодействие с предметом, с партнером (логика этюда, наличие сверхзадачи, сквозного и контрсквозного действия двух или более исполнителей).

Самостоятельное исполнение этюдов на заданные темы (наличие всех основных элементов, связанных с данной дисциплиной).

Импровизационный этюд по заданной педагогом теме.

6 семестр (зачёт с оценкой)

Контрольный урок: демонстрация освоения элементов сценического действия (тренинг, этюды: с предметами, с партнерами).

8 семестр (зачёт с оценкой)

Самостоятельное исполнение этюдов на заданные темы (наличие всех основных элементов, связанных с данной дисциплиной).

Импровизационный этюд по заданной педагогом теме.

5.4. Методические материалы по оцениванию результатов обучения

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Профессиональная физическая подготовка» на ОФО является зачет с оценкой.

Промежуточный контроль осуществляется при выполнении специальных упражнений, разученных на практических занятиях.

Для положительной сдачи всех зачетов с оценкой, студенту необходимо выполнять самостоятельно подготовленный тренинг.

Полученные в процессе обучения навыки реализуются студентами в конкретной творческой работе, которая показывается на открытом творческом показе в конце каждого семестра. Обучающиеся, освоившие программу должны обладать следующими знаниями, умениями и навыками:

- необходимыми знаниями в области физической культуры и техники безопасности при исполнении пластических заданий на сцене;
- знаниями технических приемов сценического движения, в том числе с использованием различных театральных аксессуаров (шляпы, трости, плаща и др.) для создания художественного образа;
- знаниями профессиональной терминологии;
- умением использовать элементы актерской техники при создании художественного образа;
- умением распределять движения во времени и пространстве;
- навыками владения средствами пластической выразительности, комплексом

физических упражнений.

6. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Основная и дополнительная учебная литература

Основная литература:

1. Кох, И.Э. Основы сценического движения: учеб. — Электрон.дан. — Санкт-Петербург: Лань, Планета музыки, 2017. — 512 с. — Режим доступа: [<https://e.lanbook.com/book/97094>].

2. Григорьянц, Т.А. Сценическое движение. Трюковая пластика / Т.А. Григорьянц; ред. Г.А. Жерновая. — Кемерово :КемГУКИ, 2010. — 130 с. — Режим доступа: [<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=227978>]

2. Басалаев, С.Н. Технология актерского тренинга : учебно-методическое пособие / С.Н. Басалаев. — Кемерово :КемГИК, 2014. — 52 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/63612>

3. Гройсман, А.Л. Основы психологии художественного творчества : учебное пособие / А.Л. Гройсман. - Москва :Когито-Центр, 2003. - 192 с. - ISBN 5-89353-098-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56437>

4. Захава, Б.Е. Мастерство актера и режиссера: учеб.пособие / Б.Е. Захава. — СПб., 2013. Режим доступа [<http://e.lanbook.com>].

Дополнительная литература:

1. Лотарева, Т.Ю. Йога с партнёром [Текст]: учеб.-практ. пособие / Т.Ю. Лотарева. — Хабаровск: ХГИИК, 2012. — 72 с.

2. Лотарева, Т.Ю. Ритмическая гимнастика для начинающего актера [Текст]: учебно-практическое пособие / Т.Ю. Лотарева. — Хабаровск: ХГИК, 2016. — 126 с.

Для самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине обучающиеся могут использовать ресурсную базу Дальневосточной государственной научной библиотеки (книги, журналы, газеты, издания на электронных носителях, аудио- и видеоиздания и другие виды документов; электронный и генеральный каталоги; ресурсы Президентской библиотеки имени Б.Н. Ельцина; электронные ресурсы информационно-библиографического отдела; фонд авторефератов диссертаций и литературы групповой обработки; научные и методические материалы библиотеки и др.).

6.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

В соответствии с лицензионными нормативами обеспечения библиотечно-информационными ресурсами библиотека организует индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется

доступ к сети Интернет, к учебным материалам Электронно-библиотечных систем (ЭБС):

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». Издательство: ООО «НексМедиа». Принадлежность сторонняя. www.biblioclub.ru. Количество ключей (пользователей): 100% on-line. Характеристики библиотечного фонда, доступ к которому предоставляется договором: доступ к базовой части ЭБС.

2. ЭБС «Издательство Планета музыки». Электронно-библиотечная система ООО «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ». Принадлежность сторонняя. www.e.lanbook.com. Количество ключей (пользователей): 100% on-line. Характеристики библиотечного фонда, доступ к которому предоставляется договором: доступ к коллекциям: «Музыка и театр», «Балет. Танец. Хореография».

3. БД Электронная Система «Культура». База Данных Электронная Система «Культура». Принадлежность сторонняя. <http://www.e-mcfr.ru>.

4. Web ИРБИС Хабаровский государственный институт культуры (электронный каталог). Международная ассоциация пользователей и разработчиков электронных библиотек и новых информационных технологий (ассоциация ЭБНИТ). Принадлежность сторонняя. <http://irbis.hgiik.ru>.

5. eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека. ООО Научная электронная библиотека. Принадлежность сторонняя. <http://elibrary.ru/> Лицензионное соглашение № 13863 от 03.10.2013 г. – бессрочно.

6. Электронно-библиотечная система ФГБОУ ВО «ХГИК». ФГБОУ ВО «ХГИК». Принадлежность собственная. Локальный доступ. <http://carta.hgiik.ru>. Приказ по Институту № 213-об от 07.10.2013 г.

7. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Электронная библиотека. ФГАУ ГНИИ ИТТ «Информика», Министерство образования и науки РФ. Принадлежность сторонняя. Свободный доступ. <http://window.edu.ru>

8. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. ФГАУ ГНИИ ИТТ «Информика». Принадлежность сторонняя. Свободный доступ. <http://school-collection.edu.ru>

9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов, ФГАУ ГНИИ ИТТ «Информика». Принадлежность сторонняя. Свободный доступ. <http://fcior.edu.ru>

Для подготовки курсовых, выпускных и научных работ обучающиеся могут использовать полнотекстовую базу данных WebofScience. Режим доступа: электронный, из внутренней сети института. Официальный сайт: webofknowledge.com

6.3. Информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Программно-информационное обеспечение учебного процесса соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта.

При изучении дисциплины обучающиеся имеют возможность использования информационно-справочных систем «Культура», а также реферативных и библиометрических баз данных рецензируемой литературы Web of Science и Scopus, в соответствии с заключенными договорами.

Для проведения практических занятий и промежуточного контроля используется следующее программное обеспечение:

–лицензионное проприетарное программное обеспечение:

1. Microsoft Windows
2. Microsoft Office (в состав пакета входят: Word, Excel, PowerPoint, FrontPage, Access)
3. Adobe Creative Suite 6 Master Collection (в состав пакета входят: Photoshop CS6 Extended, Illustrator CS6, InDesign CS6, Acrobat X Pro, Dreamweaver CS6, Flash Professional CS6, Flash Builder 4.6 Premium Edition, Dreamweaver CS6, Fireworks CS6, Adobe Premiere Pro CS6, After Effects CS6, Adobe Audition CS6, SpeedGrade CS6, Prelude CS6, Encore CS6, Bridge CS6, Media Encoder CS6);

–свободно распространяемое программное обеспечение:

1. Набор офисных программ Libre Office
2. Аудиопроигрыватель AIMP
3. видеопроигрыватель Windows Media Classic
4. интернет-браузер Chrome.

На всех компьютерах в институте установлено лицензионное антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security. Необходимым условием информационной безопасности института является обязательная проверка на наличие вирусов внешних носителей перед их использованием с помощью Kaspersky Endpoint Security.

Перечисленное программное обеспечение обновляется по мере выхода новых версий программ в рамках соответствующих лицензий и соглашений.

6.4. Материально-техническая база

Материально-техническая база реализуемой дисциплины соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта.

Для проведения практических занятий и промежуточного контроля используется:

- спортивный зал, аудитория № 152: специализированная мебель (скамейки гимнастические (7 шт.), специализированное спортивное покрытие пола с разметкой для игры в волейбол и баскетбол. Дополнительные помещения: раздевалки мужская и женская, душевые, туалеты. Технические средства обучения: баскетбольные щиты с корзинами, волейбольная сетка,

стол для настольного тенниса, сетка для настольного тенниса, стенка гимнастическая с крепежом, турник навесной. Тир электронный лазерный «РУБИН» ИЛТ-001 «Патриот-Спорт».

Для самостоятельной работы студентов предназначены:

- ауд. 209 (читальный зал), оборудованный специализированной мебелью на 25 посадочных мест (столы, стулья, книжные шкафы), телевизор, книжный и документальный фонд. Персональные компьютеры (9 шт.) с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (кабинет № 152а). Спортивный инвентарь: ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, маты гимнастические, скакалки гимнастические, обручи гимнастические, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, конусы, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи набивные, тренажеры-степперы (2 шт.), коврики гимнастические.

7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитание обучающихся при освоении ими основных профессиональных образовательных программ (далее – ОПОП) осуществляется на основе рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы, включаемых в ОПОП.

Цель воспитательной работы – создание условий для активной жизнедеятельности обучающихся, их гражданского самоопределения, профессионального становления и индивидуально-личностной самореализации в созидательной деятельности для удовлетворения потребностей в нравственном, культурном, интеллектуальном, социальном и профессиональном развитии.

Задачи воспитательной работы: развитие мировоззрения и актуализация системы базовых ценностей личности, приобщение к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и академическим традициям; воспитание уважения к закону, нормам коллективной жизни, развитие гражданской и социальной ответственности; воспитание положительного отношения к труду, формирование культуры и этики профессионального общения; формирование личностных качеств, необходимых для эффективной профессиональной деятельности; воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде; повышение уровня культуры безопасного поведения.

Особенности и традиции Института обуславливают следующие основные направления воспитательной работы: патриотическое, гражданское, духовно-нравственное, культурно-творческое, научно-образовательное, профессионально-трудовое, волонтерское

(добровольческое), экологическое, физическое. Виды деятельности обучающихся в воспитательной системе образовательной организации: проектная деятельность (как коллективное творческое дело), волонтерская деятельность, учебно-исследовательская и научно-исследовательская деятельность, досуговая, творческая и социально-культурная деятельность и др.

Воспитательный потенциал учебно-исследовательской и научно-исследовательской деятельности реализуется в процессе развития исследовательской компетентности обучающихся на протяжении всего срока их обучения в Институте. Результаты студенческой научно-исследовательской деятельности проходят апробацию в рамках научных и научно-практических конференций различного уровня, в т.ч. конференций, организованных Институте.

Социально-культурная и творческая деятельность обучающихся реализуется при организации и проведении значимых событий и мероприятий гражданско-патриотической, научно-исследовательской, социокультурной и физкультурно-спортивной направленности. Виды творческой деятельности обучающихся в Институте: музыкальное творчество, хореографическое творчество, театральное творчество, научное творчество, медиапроекты и др.

Волонтерская деятельность обучающихся – широкий круг направлений созидательной деятельности, включающий различные формы гражданского участия. По инициативе обучающихся и при их активном участии в Институте осуществляет свою деятельность добровольческий отряд «Мы».

Реализацию Рабочей программы воспитания помогает обеспечивать взаимодействие с различными социальными институтами, субъектами воспитания. Особое значение для воспитательного процесса имеет организация практической деятельности обучающихся с целью развития профессиональных компетенций в условиях Института и профильных учреждений и организаций.

8. ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В процессе изучения дисциплины и осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптированные формы обучения с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей.

Обучение лиц с ограниченными возможностями и инвалидов организуется как совместно с другими обучающимися на лекционных и практических занятиях, так и по индивидуальному учебному плану. Во время приемной кампании, а также во время сдачи различных форм промежуточной

и государственной итоговой аттестации в Институте созданы необходимые условия для оказания технической помощи инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья (при необходимости может быть допущено присутствие в аудитории ассистентов, сопровождающих лиц, собаки-поводыря и т.п.).

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, при необходимости, могут быть обеспечены электронными и печатными образовательными ресурсами с учетом их индивидуальных потребностей. Для реализации доступной среды при необходимости в учебном процессе могут быть задействованы документ-камера для увеличения текстовых фрагментов и изображений (для лиц с нарушениями зрения) и переносная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2 со встроенным плеером – звуковым информатором.

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» предоставляет обучающимся с ОВЗ (по зрению) ряд возможностей для обеспечения эффективности процесса обучения. При чтении масштаб страницы сайта можно увеличить с помощью специального значка на главной странице. Можно использовать полноэкранный режим отображения книги или включить озвучивание непосредственно с сайта при помощи программ экранного доступа (например, Jaws , «Balabolka»). Скачиваемые фрагменты в формате pdf, имеющие высокое качество, могут использоваться тифлопрограммами для голосового озвучивания текстов, могут быть загружены в тифлоплееры, а также скопированы на любое устройство для комфортного чтения.

Сервис ЭБС «Цитатник» помогает пользователю извлечь цитату и автоматически формирует корректную библиографическую ссылку, что особенно актуально для лиц с ограниченными возможностями и облегчает процесс написания курсовой или выпускной квалификационной работы.

Для подготовки к занятиям обучающиеся с ОВЗ (по зрению) могут использовать мобильное приложение ЭБС «Лань», предназначенное для озвучивания текста книги. Режим доступа: электронный, приложение скачивается обучающимся самостоятельно с сайта e.lanbook.ru, необходимое условие: быть зарегистрированным в ЭБС «Лань». Используется свободно распространяемая программа экранного доступа Nvda.

Подробнее об организации доступной среды см. соответствующий раздел основной профессиональной образовательной программы.