

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Журков Максим Сергеевич

Должность: заведующий кафедрой театрального искусства

Дата подписания: 26.06.2024 14:17:10

Уникальный программный ключ:

4da9185df6ae02b2f033051dab77a1702ba6283d

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

\_\_\_\_\_ М.С. Журков

«7» июня 2024 г., пр. № 6

**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 выпускника

**Специалист**

Форма обучения – **очная**

**Краснодар  
2024**

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 1-6 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 Гончарова Е.А.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры театрального искусства «7» июня 2024 г., протокол № 4.

Рабочая программа одобрена и рекомендована к использованию в учебном процессе Учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «КГИК» «18» июня 2024 г., протокол № 10.

## Содержание

1. Цели и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО	4
3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины	4
4. Структура и содержание дисциплины	5
4.1. Структура дисциплины:	5
4.2. Тематический план освоения дисциплины по видам учебной деятельности и виды самостоятельной (внеаудиторной) работы	5
5. Образовательные технологии	7
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:	7
6.1. Контроль освоения дисциплины	
6.2. Оценочные средства	
7. Учебно-методическое и информационно обеспечение дисциплины (модуля)	8
7.1. Основная литература	8
7.2. Дополнительная литература	9
7.3. Периодические издания	9
7.4. Интернет-ресурсы	9
7.5. Методические указания и материалы по видам занятий	10
7.6. Программное обеспечение	10
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)	10
9. Дополнения и изменения к рабочей программе учебной дисциплины (модуля)	11

## 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 подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	• научно-биологические и практические основы физической культуры, спортивной тренировки и здорового образа жизни	• определять индивидуальные режимы физической нагрузки,	• определять индивидуальные режимы физической нагрузки,

(УК-9)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• основы планирования самостоятельных занятий с учетом индивидуальных возможностей организма.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• контролировать направленность ее воздействия на организм с разной целевой ориентацией</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• контролировать направленность ее воздействия на организм с разной целевой ориентацией</li> </ul>
--------	---	---	---

#### 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	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)		
			практические	самостоятельная работа	Вид контроля
1	Основы физической культуры	1-2	102	6	зачет
2.	Специализированный тренинг	3-4	90	18	зачет
3.	Специализированные пластические навыки	5-6	102	10	зачет

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
<b>__1-2 семестры</b>			
<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 Методы оценки физического развития Оценка физической подготовленности 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.	<b>20</b>	УК-7
<b>Тема 2.1 Пластический тренинг</b>	<u>Практические:</u> Понятие пластической фразы. Пластический тренинг. Пластический этюд.	<b>40</b>	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.	<b>30</b>	УК-7

<b>Контроль: зачёт.</b>			
<b>5-6 семестры</b>			
<b>Раздел 3. Специализированные пластические навыки</b>			
<b>Тема 3.1 Психофизический тренинг</b>	<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	
<b>Тема 3.1 Пластический тренинг</b>	<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	
<b>Контроль: зачёт.</b>			

## 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. [www.mkrf.ru](http://www.mkrf.ru) - Министерство культуры Российской Федерации
2. [www.stdrf.ru](http://www.stdrf.ru) - Союз театральных деятелей России
3. [www.infoculture.rsl.ru](http://www.infoculture.rsl.ru) - НИЦ «Информкультура» содействует разработке и реализации новой культурной политики в Российской Федерации
4. [www.culturemap.ru](http://www.culturemap.ru) - Культура регионов России. Корпоративный сайт, на котором во всём разнообразии представлена многонациональная культура России

5. [www.theatre.ru](http://www.theatre.ru) - Театр. Наиболее информативный сайт, посвященный московской театральной жизни
6. [www.mincult.isf.ru](http://www.mincult.isf.ru) - «Культура России». Интернет-портал создан «Российской сетью культурного наследия» при поддержке Британского Совета и ЮНЕСКО
7. [www.rusculture.info](http://www.rusculture.info) - Общество и культура. Каталог ссылок содержит более 15 тысяч ссылок на сайты, посвященных культуре и искусству

#### **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)**

на 20\_\_-20\_\_ уч. год

В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

- \_\_\_\_\_;
- \_\_\_\_\_;
- \_\_\_\_\_;
- \_\_\_\_\_;
- \_\_\_\_\_;
- \_\_\_\_\_;
- \_\_\_\_\_.

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

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

Исполнитель(и):

/	/	/	/
(должность)	(подпись)	(Ф.И.О.)	(дата)
/	/	/	/
(должность)	(подпись)	(Ф.И.О.)	(дата)

Заведующий кафедрой

/	/	/	/
(наименование кафедры)	(подпись)	(Ф.И.О.)	(дата)