

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Рахаев Анатолий Измаилович
Должность: И. о. Ректора
Дата подписания: 05.09.2026 16:47:00
Уникальный программный ключ:
b049feef759df6f58f67585b9bb2502ddf293921

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ИСКУССТВ»

КАФЕДРА АКТЕРСКОГО МАСТЕРСТВА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт.
Актёрская пластика – Сценическое движение.
Специальность

53.05.04 «Музыкально-театральное искусство»

Специализация

«Искусство оперного пения»

Квалификация

Солист-вокалист. Преподаватель

Форма обучения – **очная**

Срок обучения

очная форма – **5 лет**

Нальчик
2026

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: создание условий для самореализации через движение. Формирование артиста-вокалиста умеющего органично соединять пластику, вокал и музыку в условиях сценической деятельности.

Задачи освоения дисциплины: – изучение художественных принципов различных видов сценического, бытового и народного танца; овладение элементами сценической выразительности для создания полноценного сценического образа; воспитание чувства времени и пространства; приобретение навыков работы в историческом костюме; выработать конкретность и точность движения, правильное распределение мышечных усилий, ритмичность и музыкальность; освоение общих законов пластического решения, используемых для работы при создании образа; формирование умения осознавать свое тело в пространстве; приобретение навыков сценического поведения и актерской выразительности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Блок 1. Обязательная часть.

3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих профессиональных компетенций:

- Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать: методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности; социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; роль физической культуры и принципы здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

Уметь: организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

Владеть: опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания; способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины, виды учебной деятельности и отчетности

Общий объем дисциплины составляет 2 зачетных единиц и включает в себя аудиторную (учебную: индивидуальную), самостоятельную работу, а также текущую и промежуточную аттестацию. Дисциплина ведется в течение двух семестров.

Вид учебной работы	Зачетные единицы	Количество академических часов	Формы контроля (по семестрам)	
			Экзамен	Зачет
Общая трудоемкость	2	72		2
Аудиторные занятия		70		
Самостоятельная работа*		2		

4.2. Содержание дисциплины, формы текущего, промежуточного, итогового контроля

№ п/ п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы,		Формы текущего контроля
			Групповые занятия	СРС	
1	Раздел: Взаимодействие Взаимодействие с партнером и в группе. Упражнения, базирующиеся на согласовании движения партнеров. Упражнения на доверие, при которых глаза одного из партнеров закрыты. Игры, в которых имеет место активное единоборство, столкновение сторон. Упражнения на групповые перемещения на площадке. Групповые импровизации на предложенные одним из участников движения с	1	18		-

	сохранением ритма, темпа, энергетики, диапазона, характера, стилистики, предложенного движения.				
2	Раздел: Специальные сценические навыки. Различные способы передвижения и преодоления препятствий. Упражнения, совершенствующие биомеханику основных локомоторных движений. Ходьба: Биомеханика правильной походки; Ходьба в различных сочетаниях пространства и времени Бег: Разные виды бега; разные характеры бега. Прыжки: В длину, высоту, глубину, через препятствие (опорные и безопорные) Различные приемы лазания, ползания, подлезания. Трансформации походки. Различные характеры походки. Передвижения в различных предлагаемых обстоятельствах.		18	1	контрольный урок
3	Раздел: Специальные сценические навыки. Переноска партнера. Отработка различных способов переносок партнера в различных сценических обстоятельствах. Подъем партнера с пола, опускание партнера на пол, сбрасывание партнера на пол, перетаскивание партнера, переноска партнера на руках, на спине, на обоих плечах.	2	34	1	Зачет

	Переноски двумя или несколькими партнерами одного: бытовые, ритуальные. Сценическое падение Упражнения по освоению основных биомеханических принципов различных схем сценических падений. Пассивные падения: Подготовительные упражнения к пассивным падениям - например - падение из положения сидя, стоя на коленях, падения из положения стоя в различных направлениях. Активные падения: подготовительные упражнения к активным падениям, приемы самостраховки, активные падения в различные падения в различных направлениях. Трюковые падения: Падения с партнером на руках, на плечах, с лестницы и т.д.				
	Итого:		70	2	Зачет

Содержание дисциплины.

Раздел 1. Движение как основа жизнедеятельности человека.

Тема 1. Основы пластического воспитания:

- способы достижения и сохранения психического и физического здоровья на примере культуры тела в исторических традициях Востока и Запада.
- основы физиологии человеческого организма.
- основы биомеханики движения. Принципы театральной биомеханики, основывающиеся на неразрывной связи внешнего воздействия окружающей среды и психофизического состояния человека.

Тема 2. Комплекс общеразвивающих и корректирующих упражнений, направлены на развитие подвижности, координации движений, на исправление осанки и походки.

- Подвижность включает в себя следующие компоненты: гибкость (подвижность в суставах) и растяжимость (связок). Гибкость определяется как свойство суставов; растяжимость - как функциональное качество мускулатуры и сухожилий. Хорошая подвижность характеризуется возможностью выполнения большого объема движения.
- Координация - способность согласовывать движения различных звеньев тела, соизмеряя их во времени и пространстве, сохраняя статическое или динамическое равновесие, сочетая напряжение и расслабление работающих мышц.
- Коррекция осанки и походки.

Тема 3. Основы ритмики. Овладение психофизическим тренингом

Тема 4. Организационно-пространственные упражнения

Тема 5. Учебно-тренировочная работа.

Изучение упражнений, дающих ритмические навыки, понятие ритма, музыкального размера.

Раздел 2. Формирование специальных двигательных навыков

Тема 1. Рече-двигательная и вокально-двигательная координация:

- соединение дыхания и движения;
- соединение речи и движения;
- соединение речи, движения и музыки.

Тема 2. Основы композиции:

- построения-перестроения в различные геометрические фигуры;
 - работа с партнером: «Тень»; «Зеркало»;
 - построение пластической формы (статичной композиции, имеющей смысловое значение);
- построение пластической фразы (ряда движений, имеющего смысловое значение).

Тема 3. Акробатические упражнения:

- сохранение равновесия (конструирование множества позиций, когда точкой опоры, поддерживающей равновесие тела, могут стать, обе ноги, одна нога, одно плечо, одна рука, палец руки, пятка или любая другая точка тела;
- падения;
- прыжки;
- кувырки;
- поддержки;
- переноски.

Тема 4. Основы пантомимы:

- «волновая» техника;
- техника «стены»;
- пантомимические походки;
- иллюзии силы, веса;
- иллюзия скорости (управление скоростью движения, игра скоростями, способность к взрывной реакции;
- мягкое и быстрое торможение, управление процессом изменения действия).

Тема 5. Работа с предметом:

- жонглирование однородными и разнородными предметами;
- работа с плащом, шляпой, цилиндром, веером, тростью и др. (при изучении стилизового поведения);
- шестом, палкой, шпагой (при изучении сценического боя).

Тема 6. Приемы сценической борьбы без оружия:

- кистевые, локтевые удары;
- удары от плеча;
- круговые удары;
- отработка проходящих защит;
- классическая стойка и передвижение в пространстве.
- броски (не менее 6 разновидностей)
- захваты и освобождение от захватов(не менее 6 разновидностей)

Тема 7. Особенности стилизового поведения и правила этикета:

- западноевропейское общество XVI - XVII вв.;
- европейское общество XVIII в.;
- европейское общество XIX в.;

Раздел 3. Практическое применение полученных знаний при создании этюдов, миниатюр, композиций в формах:

Тема 1. Драматического театра;

Тема 2. Музыкального театра.

1. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины.

Любое физическое действие - цепь взаимосвязанных между собой физических движений, то есть большая пластическая фраза. Важно, чтобы физическое действие было осознанным, выполнялось правильно и, главное - не вредило здоровью.

Существует несколько правил, которых необходимо придерживаться при составлении комплексов упражнений для каждого занятия: при постановке учебных целей и задач необходимо помнить: главная задача - не навредить здоровью обучающихся;

- сложность упражнений должна быть соразмерна возрасту и уровню развития обучающихся;
- должно учитываться состояние здоровья каждого обучающегося, при необходимости должна быть проведена консультация с врачом;
- комплекс должен начинаться с более простых подготовительных упражнений и заканчиваться упражнениями на релаксацию (расслабление и восстановление);
- комплекс должен отличаться от урока физкультуры сочетанием физических упражнений и упражнений на воображение, т.е. содержать в себе творческие манки;
- упражнения должны быть понятны для обучающихся и выполняться осознанно.

Существует необходимость познавать природу ученика, создавать атмосферу свободы, доверия и доброжелательства, ни в коем случае не навязывая своих взглядов и принципов. Только в этих условиях ярче раскрывается будущий актер, его склонность к творчеству, оригинальному мышлению и видению. Творческие контакты помогают и преподавателю совершенствовать свою методику, а самостоятельные работы учеников нередко дают ему повод к новым размышлениям.

2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

студентов.

С учетом индивидуальности студента педагог рекомендует упражнения для самостоятельной тренировки: упражнения на исправления недостатков в физическом развитии, отработка пройденного материала, разработка этюдов и комбинаций.

Одним из решающих условий качественного обучения студентов является их активная работа на занятиях.

В учебном процессе по любому «движенческому» предмету студенческую группу следует организовать так, чтобы было удобно управлять, быстро перестраивать и располагать ее в помещении. Поэтому упражнения этого раздела направлены на формирование создания единого коллектива, на ощущение партнера и пространства.

Необходимо изучение упражнений, дающих ритмические навыки, понятие ритма, музыкального размера.

3. Фонды оценочных средств.

В СКГИИ практикуется пятибалльная система оценки успеваемости обучающихся, которая позволяет преподавателю, как единовременно, так и накопительно, оценить уровень освоения материала обучающимися.

Системы оценки качества знаний:

На кафедре актерского мастерства приняты следующие системы оценки:

- пятибалльная;
- «зачтено» - «не зачтено»;

5 баллов (отлично) - творческие работы (этюды и актерские отрывки, режиссерская экспликация) выполнены на высоком художественном уровне с применением основных выразительных средств, которые отражают восприятие и видение поставленных задач студентом и вызывают адекватную эмоциональную реакцию зрителей. В практических формах умение использовать свой развитый телесный аппарат, уметь координировать движение, пластичность, гибкость, выразительность. Умение пользоваться навыками специальной техники движения применяемых в условиях сценической жизни персонажа. Студент соответствует полному знанию и отличному владению навыками соответствующей темы (тем) курса обучения, с учётом вышеперечисленных критериев.

4 балла (хорошо) - в практических формах работы студент недостаточно умеет использовать свой телесный аппарат. Обучающийся имеет достаточные навыки работы на сценической площадке с небольшим количеством недоработок и с учётом вышеперечисленных критериев.

3 балла (удовлетворительно) - практические работы выполнены с нарушениями нормативных сроков и технологических требований, они маловыразительны и не вызывают художественного восприятия. В практических формах, охватив содержание всего учебного материала, студент имеет существенные пробелы в навыках, слабо владеет телесным аппаратом, имеются проблемы в технике движения применяемых в условиях сценической жизни препятствующих цельности усвоения дисциплины

2 балла (неудовлетворительно) - невыполнение практических заданий, неусвоение методологических основ специальности, отсутствие навыков воплощения конкретных практических задач. Неумение использовать свой развитый телесный аппарат, не уметь координировать движение, пластичность, гибкость, выразительность, неумение пользоваться навыками специальной техники движения применяемых в условиях

сценической жизни персонажа.

4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Список литературы:

1. Закиров А.З. Семь уроков сценического движения. - М., 2009.
2. Каминский М.В. Мороз В.Н. Основы сценического движения. М.: 2004
3. Карпов Н.В. Уроки сценического движения. - СПб.: Сова, 2000.
1. Андраников С.Г. Сценическая пластика: Учеб.пособие. М. 1990
2. Дюпре В. Как стать актером. - Ростов н/Д: Феникс, 2007
4. Карпов Н.В. Уроки сценического движения. - СПб.: Сова, 2000.
5. Кох И.Э. Основы сценического движения. Издательство: Планета музыки, Лань, 2010.
6. Громов Ю.И. Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера. 2 - изд., испр. - СПб.: Лань, 2011.
7. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Сценическое фехтование: Техника ведения боев, пластика движений и батальная режиссура. Учебное пособие для вузов. - М.:Академ. Проспект, 2011.
8. Сохо Т., Мусаси М. Книга самурая. -М.: Изд. «Евразия» 2008.
9. Волконский С. Выразительный человек: сценическое воспитание жеста (по Дельсону). - 2-е изд., испр.- СПб.: Лань, 2012.
- Ю.Немеровский А. Пластическая выразительность актера. М.: «ГИТИС» 2010.
- 11 .<http://biblioteka.teatr-obraz.ru/node/6574>
12. <http://pmatsuk.narod.ru/teatr-knigi.html>
- 13.Маркова Е. В. Уроки пантомимы: Учеб. пособие. – СПб.: Планета музыки, 1912

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также для самостоятельной работы.

Учебно-методические материалы – учебники, методические пособия, спортивный инвентарь средство обучения – учебные фильмы.

Рабочая программа составлена с учётом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по специальности 53.05.04 Музыкально-театральное искусство, специализация «Искусство оперного пения».

Программа утверждена на заседании кафедры от 29 июня 2026 года, протокол №10

Зав. кафедрой, доцент



Балкарова Т.Б.

Разработчик: преподаватель



Шуков А.Р.

Эксперт: преподаватель



Джашеев А.К.