

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Екатеринбургский государственный театральный институт»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор _____ А.А. Глуханюк

«_____» _____ 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физтренинг

Специальность:	52.05.01 Актерское искусство
Специализации:	Артист драматического театра и кино
Специальность:	52.05.04 Литературное творчество
Специализация:	Литературный работник
Специальность:	52.05.02 Режиссура театра
Специальность:	Режиссер драмы Режиссер музыкального театра
Специальность:	55.05.04 Продюсерство
Специальность:	Продюсер исполнительских искусств
Уровень образования:	Специалитет
Форма обучения	Очная, заочная

Екатеринбург

2026

Составитель:

Преподаватель А.А.Флоров

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры пластической выразительности
актера

Согласовано:

Руководитель учебно-методического отдела _____ Т.Б. Сергеева
«_____» _____ 202_____ г.

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1.1	развитие и усовершенствование физических качеств
1.2 ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:	
1.2.1	- расширение диапазона динамических и экспрессивных возможностей студентов; - овладение конкретными умениями и навыками в работе над развитием подвижности и гибкости суставов, ловкости, координации движений; - укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, повышение уровня функционального состояния организма студентов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
Физическая культура и спорт	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать	
- средства, методы и принципы физической культуры; - основные методы обеспечения физического, психического и социального здоровья.	
Уметь	
- применять на практике разнообразные средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.	
Владеть	
- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
	уп	рп	уп	рп		
Неделя	17		15 3/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	32	32	32	32	64	64
Итого ауд.	32	32	32	32	64	64
Контактная работа	32	32	32	32	64	64
Сам. работа	130	130	130	130	260	260
Часы на контроль	2	2	2	2	4	4
Итого	164	164	164	164	328	328

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
Раздел 1. Общеразвивающая гимнастика и корригирующие упражнения							
1.1	Упражнение на развитие мышц шеи. Упражнения на развитие мышц спины (верхней части, средней части, мышц разгибателей спины). /Пр/	3	2	УК-7			
1.2	Упражнение на развитие мышц груди. Упражнение на развитие мышц брюшного пресса. /Пр/	3	2	УК-7			
1.3	Упражнение на развитие мышц верхних конечностей (плечевого пояса, дельтовидной мышцы, бицепса плеча, и сгибателей предплечья,	3	2	УК-7			

	трицепса плеча и разгибателей предплечья). /Пр/						
1.4	Упражнения с гимнастической палкой. /Пр/	3	2	УК-7			
1.5	Упражнение на развитие мышц ног (мышцы таза и бедра, мышцы голени и стопы). /Пр/	3	2	УК-7			
1.6	Упражнения с мячом. Упражнения на гимнастической стенке. /Пр/	3	2	УК-7			
Раздел 2. Развитие силы							
2.1	Развитие динамической (скоростной) силы, «взрывной» силы и реактивной способности мышц (упражнения с отягощениями, прыжковые упражнения). /Пр/	3	2	УК-7			
2.2	Развитие силовой выносливости («круговая тренировка»). /Пр/	3	2	УК-7			
Раздел 3. Развитие выносливости							
3.1	Развитие общей (аэробной) выносливости (непрерывный метод тренировки, упражнения высокой интенсивности, серии упражнений). /Пр/	3	2	УК-7			
3.2	Развитие «статической» выносливости (упражнения в изометрическом режиме работы). /Пр/	3	2	УК-7			
Раздел 4. Развитие гибкости							
4.1	Динамические активные упражнения на гибкость. /Пр/	3	2	УК-7			
4.2	Статическое растягивание. Совмещенное развитие силы и гибкости. /Пр/	3	2	УК-7			
Раздел 5. Развитие скоростных качеств							
5.1	Развитие быстроты реакции и скорости движений (бег, упражнения со скакалкой). /Пр/	3	4	УК-7			
5.2	Перекаты, кувырки, прыжки, перевороты, игры-задания и др., выполняемые индивидуально, вдвоем или группой. /Пр/	3	4	УК-7			
5.3	/Ср/	3	130	УК-7			
Раздел 6. Акробатические упражнения							
6.1	Статические акробатические упражнения: равновесие, мосты, шпагаты. /Пр/	4	6	УК-7			
6.2	Динамические (вращательные) акробатические упражнения. Колеса, курбеты, перевороты, сальто. /Пр/	4	2	УК-7			
Раздел 7. Акробатические комбинации и фразы							
7.1	Соединение двух элементов в комбинацию. /Пр/	4	4	УК-7			
7.2	Соединение трех и более элементов в фразу (непрерывную линию движения). /Пр/	4	6	УК-7			
Раздел 8. Психофизические упражнения							
8.1	Упражнение для снятия напряжения мышц и их расслабления. /Пр/	4	2	УК-7			
8.2	Психологические средства восстановления физической работоспособности /Пр/	4	2	УК-7			
8.3	Аутогенная тренировка /Пр/	4	2	УК-7			
8.4	Психорегулирующая тренировка /Пр/	4	2	УК-7			
Раздел 9. Индивидуальная работа студентов							

9.1	Фразы и комбинации, объединенные в законченные акробатические этюды. /Пр/	4	6	УК-7			
9.2	/Ср/	4	130	УК-7			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Критерии оценивания результатов контрольно-оценочных мероприятий текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

При определении критерия выставления оценки принимаются во внимание объем, общая подготовленность студента и сдача им теста-норматива.

Оценка «зачтено» выставляется студенту, сдавшему следующий тест-норматив:

1. Пресс – 50 раз;
2. Отжимание – 50 раз (девушки), 3 раза по 25 раз (юноши);
3. Обратное отжимание – 50 раз (девушки), 25 раз от стула (юноши);
4. Упражнения на гибкость плечевого сустава (выкрут палки);
5. Упражнения на гибкость тазобедренного сустава (наклон вперед);
6. Шпагат
7. Упражнения на равновесие.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, не выполнившему перечисленные тесты-нормативы.

5.2. Темы письменных работ

Не предусмотрено

5.3. Фонд оценочных средств

№ задания Текст задания

УК.7.11 Прочитайте текст, установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений ...

- 1) закрепление,
- 2) ознакомление,
- 3) совершенствование,
- 4) разучивание

УК.7.12 Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа.

При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться нужно:

- а) мягко, пружинисто приседая;
- б) на прямые ноги;
- в) приседая и совершая кувырок или бросок на руки

УК.7.13 Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа.

Какие виды спорта тренируют дыхание?

- а) бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика;
- б) большой теннис, плавание, волейбол;
- в) спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта

УК.7.14 Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа.

Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:

- а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
- б) аэробика;
- в) альпинизм;
- г) велосипедный спорт

УК.7.15 Прочитайте текст, впишите ответ.
Число движений в единицу времени характеризует ...

УК.7.16 Прочитайте текст, впишите ответ.
Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется ...

УК.7.17 Прочитайте текст, установите соответствие.
Пробой Штанге оценивают функциональное состояние дыхательной системы.
Для этого в положении сидя нужно сделать вдох и задержать дыхание, зажав нос большим и указательным пальцами.
Зафиксировать время задержки дыхания по секундомеру.

Установите соответствие между оценкой пробы Штанге и продолжительностью задержки дыхания:

Оценка пробы Продолжительность задержки дыхания на вдохе (с)

1. Отлично а) < 39
2. Хорошо б) 40-49
3. Удовлетворительно в) 50-60
4. Неудовлетворительно г) > 60

УК.7.18 Прочитайте текст, впишите ответ:

Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы. Комплекс мер, направленных на повышение сопротивляемости к холоду, жаре, сквознякам и т.д. называется ...

УК.7.19 Прочитайте текст, впишите ответ:

Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется ...

УК.7.20 Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа.

Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:

- а) подвижных и спортивных игр
- б) прыжков высоту
- в) бега с максимальной скоростью

5.4. Перечень видов оценочных средств

Перечень видов оценочных средств:

Контроль результатов освоения дисциплины является формой управления качеством образования.

Контроль результатов освоения дисциплины осуществляется в виде текущего контроля и промежуточной аттестации (зачета/экзамена).

Система текущего контроля включает:

1. контроль работы студентов на лекционных занятиях и практических занятиях;
2. контроль участия в совместной работе группы;
3. контроль выполнения индивидуальных заданий;
4. контроль выполнения студентами заданий для самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация осуществляется в виде зачета/экзамена, который проводится в устной либо письменной форме.

Задачи промежуточной аттестации:

1. определить общий уровень освоения дисциплины в целом;
2. определить уровень основных знаний по каждой теме курса;
3. объективизировать результат контроля, минимизировать возможную субъективность преподавателя.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

1. Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. — Омск : СибГУФК, 2017. — 72 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107589>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Атлетическая гимнастика: практикум : учебное пособие / составители В. С. Денисенко, В. Г. Петрякова. — Ставрополь : СКФУ, 2021. — 108 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/386543>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Бахтина, Т. Н. Физическая культура и спорт: курс лекций : учебное пособие / Т. Н. Бахтина. — Санкт-Петербург : СПбГЛТУ, 2021. — 200 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/191130>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва : МПГУ, 2018. — 336 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107383>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Деркачева, Н. П. Альтернативные виды оздоровительной гимнастики : учебное пособие / Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина ; под редакцией В. М. Суханова. — Воронеж : ВГУИТ, 2021. — 51 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/254420>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Ериков, В. М. Роль физической культуры в современном обществе : учебное пособие / В. М. Ериков, А. А. Никулин, Т. А. Подлипаева. — Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 2022. — 66 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/288365>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
7. Иванов, А. В. Элективный курс «Физическая культура и спорт. Атлетическая гимнастика» : учебное пособие. — Симферополь : КИПУ, 2023. — 168 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/387566>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
8. Макашова, З. Э. Ритмическая гимнастика в здоровом образе жизни : учебное пособие / З. Э. Макашова, И. В. Румянцева. — Санкт-Петербург : БГТУ "Военмех" им. Д.Ф. Устинова, 2019. — 39 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/157089>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
9. Прох, П. А. Атлетическая гимнастика для девушек : учебное пособие / П. А. Прох. — Дубна : Государственный университет «Дубна», 2020. — 52. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154502>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
10. Ритмическая гимнастика в вузе : учебно-методическое пособие / составители А. Э. Беланов [и др.]. — Воронеж : ВГУ, 2010. — 29 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/357548>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
11. Смелкова, Е. В. Физическая культура для девушек в ВУЗе : учебно-методическое пособие / Е. В. Смелкова, Г. Г. Шаламова. — Казань : КГАВМ им. Баумана, 2021. — 56 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/202742>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
12. Суставная гимнастика : учебное пособие / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, Е. А. Лазарева [и др.]. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2022. — 75 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

<p>https://e.lanbook.com/book/342575. — Режим доступа: для авториз. пользователей.</p> <p>13. Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/179192. — Режим доступа: для авториз. пользователей.</p> <p>14. Физическая культура и спорт: курс лекций : учебное пособие / Е. М. Ревенко, А. С. Зухов, О. Н. Кривошекова [и др.] ; под редакцией Е. М. Ревенко, М. Х. Спатаевой. — Омск : СибАДИ, 2023. — 147 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/338633. — Режим доступа: для авториз. пользователей</p>	
6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы	
Э1	Электронно-библиотечная система (ЭБС) "Лань" https://e.lanbook.com
Э2	Национальная электронная библиотека https://rusneb.ru
Э3	Научная электронная библиотека https://elibrary.ru/defaultx.asp
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства	
Программное обеспечение:	
1. Операционная система Windows.	
2. Офисная система OpenOffice \ Microsoft Office	
Информационные системы и платформы:	
1. Система дистанционного обучения «Moodle».	
2. Платформа для организации и проведения вебинаров «Pruffme».	
3. Платформа для организации и проведения конференций Яндекс.Телемост	
7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1 Аудитория для практических занятий и лекций:	
- снабженная демонстрационным оборудованием (доска, мультимедиа проектор или ТВ, доступ в сеть Интернет), столы, стулья.	
Аудитория для самостоятельной работы:	
столы; стулья; компьютеры с «Интернет» и доступом в образовательную среду;	
Библиотека с читальным залом:	
столы; стулья; компьютеры с доступом к Интернету и доступом в образовательную среду для читателей	
8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	