

**Силабус курсу  
Основи бойових мистецтв**

**Ступінь вищої освіти – бакалавр  
Освітньо-професійна програма « Акторське мистецтво»**

**Дні занять: понеділок  
Консультації: п'ятниця**

**Рік навчання: 3, Семестр: 5-6**

**Кількість кредитів: 4 Мова викладання: українська**

**Керівник курсу**

**ПП**

Асистент кафедри театрального мистецтва **Лацік Євген Мирославович**

**Контактна інформація**

[Lacius1987lacius@gmail.com](mailto:Lacius1987lacius@gmail.com) +380971714338

**Опис дисципліни**

Програма вивчення навчальної дисципліни «Основи бойових мистецтв» складена відповідно до освітньої програми «Акторське мистецтво» підготовки бакалаврів спеціальності 026 «Сценічне мистецтво». Предметом вивчення навчальної дисципліни є ведення індивідуального, групового і колективного рукопашного бою; без зброї; з використанням підручних засобів; холодної і вогнепальної зброї. Сюди додаються вміння і навички з переможного ведення рукопашного бою в будь-яких умовах, і проти будь-якого супротивника з метою захисту.

**Структура курсу**

Години			Тема	Результати навчання
лекції	Прак-тичні	сам. робота		
–	2	2	1. Вступне заняття	Визначати предмет, завдання курсу, знати визначення поняття «бойові мистецтва». Знати завдання та мету курсу. Характеризувати предмет.
–	4	4	2. Загальний пластичний тренінг.	Характеризувати фізичну підготовку, удосконалювати рухові навички, розвивати пластичну уяву, виховувати і вдосконалювати техніку професійного точного жесту. Знати вправи початкового підготовчого тренінгу та вміти застосовувати їх на практиці. Самоаналіз фізичної підготовки.
	4	4	3. Види бойових мистецтв	Знати види бойових мистецтв, вміти розрізняти їх. Оволодіти формами та технікою бою.
	2	2	4. Бойові мистецтва Східної Азії	Характеризувати бойові мистецтва Східної Азії. Знати історію бойового мистецтва. Знати основні елементи бойового мистецтва та вміти практично їх використовувати на практиці.
	2	2	5. Бойові мистецтва Європи	Характеризувати бойові мистецтва Європи. Знати історію бойового мистецтва. Знати основні елементи бойового мистецтва та вміти практично їх використовувати на практиці.

	4	4	6. Китайські бойові мистецтва	Знати та характеризувати китайські бойові мистецтва та стилі. Володіти спеціалізацією технік: дзю-дзюцу (блокування суглобів); дзюдо (боротьба); айкідо (поєднання боротьби й техніки захватів (контролю)). Вміти практично виконувати елементи бойових мистецтв.
	4	4	7. Японські бойові мистецтва	Знати та характеризувати японські бойові мистецтва та стилі, японські школи бойових мистецтв. Володіти бойовим мистецтвом: айкі-дзюцу, дзю-дзюцу. Володіти прийомами бойового мистецтва.
	4	4	8. Основні елементи бойових мистецтв	Вміти наносити удари руками, ногами, ліктем, коліном, відкритою рукою, кидки, замки, притискання/ покладання на лопатки. Знати техніку захватів (контролю); боротьбу. Володіти елементами: «підтримки в балансі», «перекати», «перекиди», «стійки», розвивати почуття балансу, координацію, інерцію; вміти групуватися, вільно переміщатися по майданчику, навчитися переносити центр ваги в необхідні точки, вивчити види перекидів та стійки. Вміти практично виконувати вправи індивідуально, групово та колективно.
	4	4	9. Методи атаки та оборони	Знати методи атаки та оборони, вміти практично їх використовувати на сценічному майданчику. Діяти в заданому темпоритмі, навчитися відновлювати фізичний стан в пластичній оболонці і передавати через пластику внутрішнього стану партнеру або глядачеві. Оволодіти вправами нанесення ударів та оборони від ударів. Вміти практично виконувати вправи індивідуально, групово та колективно.
	4	4	10. Елементи трюкової пластики	Виконувати стрибки із місця та через перешкоду. Вміти виконувати падіння, розслабляти мускулатуру тіла та керувати мускульною напругою в перехідних стадіях падіння. Знати закони приземлення. Розвивати спритність, сміливість швидкість та зосередження. Самоаналіз підготовки. Вміти практично виконувати вправи індивідуально, групово та колективно.
—	4	4	11. Використання зброї	Знати основне положення зброї, види захисту. Вміти використовувати прийоми обеззброювання супротивника. Володіти технікою повторної атаки та атак у відповідь. Використовувати схеми тренувальних композицій. Володіти основними принципами сценічного бою із холодною зброєю. Знати види та призначення холодної зброї. Характеризувати елементи сценічного бою «шпаги», «рапіри», «даги», «кинджала». Вміти практично виконувати вправи із холодною зброєю на сценічному майданчику. Вміти наносити удари ножом та знати елементи захисту від удару ножа. Володіти бойовою стійкою на ножах. Розвивати почуття балансу, швидкість, увагу та зосередження. Знати та аналізувати схеми тренувальних композицій. Вміти практично виконувати вправи індивідуально, групово та колективно.

–	4	4	12. Поранення та падіння.	Вміти відігравати сценічне поранення, яке завершується падінням. Володіти технікою сценічного падіння, технікою поранення та вбивства. Вміти згуртовуватися та вирівнюватися при виконанні прийомів. Практично виконувати поранення та падіння на сценічному майданчику. Вміти практично виконувати вправи індивідуально, групово та колективно.
–	4	4	13. Обеззброєння	Знати прийоми обеззброєння супротивника. Вміти продовжувати сценічний бій без зброї. Володіти захисними діями проти удару ножом. Вміти практично виконувати вправи індивідуально, групово та колективно.
–	4	4	14. Карате.	Знати та характеризувати бойове мистецтво карате. Володіти основними елементами карате. Вміти практично виконувати вправи індивідуально, групово та колективно.
–	10	10	15. Постановка сценічного бою.	Вміти самостійно, практично застосовувати раніше вивчені елементи бойових мистецтв на сценічному майданчику. Зробити сценічну постановку індивідуального, групового і колективного рукопашного бою; без зброї; з використанням підручних засобів; холодної і вогнепальної зброї, використавши раніше набуті практичні навички.

#### Формування програмних компетентностей та результатів навчання

Індекс в матриці ОП	Програмні компетентності та результати навчання
ФК 1	Уміння втілювати акторський та режисерський задум виразальними засобами мистецтва.
ФК 11	Здатність сприймати нові знання у галузі культури та мистецтва та інтегрувати їх із уже наявними, зорієнтуватися на рівні спеціаліста в певній вузькій області театрального мистецтва, яка лежить поза межами вибраної спеціалізації.
ПРН 17	Випускники будуть здатні органічно, цілеспрямовано діяти в умовах вимислу, творчо втілювати сценічні завдання режисера, балетмейстера, постановника пластики; співати у хорі, ансамблі, соло.

#### Літературні джерела

1. Голубовський, Б. Г. Пластика в мистецтві актора. - М.: Мистецтво, 1986. - 147 с.
2. Григорьянц, Т.А. Сценічний рух. Пластичний тренінг.-: Мистецтво Ким, 2004. 96 с.
3. Элькис Г.Я. О пластическом тренаже актёра / Г.Я. Элькис. – Киев: Мистецтво, 1986. – 115, [3] с.: ил. – Б.ц.
4. Захава Б.Е. Мастерство актера и режиссера: Учебное пособие. 5-е изд. — М.: РАТИ - ГИТИС, 2008. — 432 с, илл.
5. Кох И.Э. Сценического движения / И.Э. Кох. – М.: «Просвещение», 1976. – 222 с.
6. Кох И.Э. Сценического фехтование / И.Э. Кох. – СПб.: Изд-во СПбГУП, 2008. – 259 с.
7. Морозова, Г. В. Пластичне виховання актора. - М.: Терра Спорт, 1998. - 253 с.
8. Морозова Г.В. Сценический бой. Фехтование и пластические трюки в спектакле / Г.В.Морозова. Изд. 2-е.: М.: «Искусство», 1975. – 143 с.

9. Соснова М. Искусство актера : учеб. пособие для вузов. — 3-е изд. / М. Соснова. — М.: Академический Проект; Трикса, 2008. — 432 с. — (Gaudeamus)

### Політика оцінювання

**Політика щодо дедлайнів та перескладання:** перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин.

**Політика щодо відвідування :** відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) тему можна здати в узгоджений із викладачем день.

### Оцінювання

Остаточна оцінка за курс розраховується наступним чином:

Види оцінювання	% від остаточної оцінки
Поточна практична та самостійна робота	50
Підсумковий контроль (екзамен)	50

### Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	A	відмінно	зараховано
85-89	B	добре	
75-84	C		
65-74	D	задовільно	
60-64	E		
35-59	F <sub>x</sub>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни