

Приложение 1. Рабочие программы учебных дисциплин
Приложение 1.25 Рабочая программа учебной дисциплины ОПЦ.5 Основы акробатики

Департамент образования и науки города Москвы

**Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»**

Институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПЦ.5 Основы акробатики

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОПЦ.5 Основы акробатики»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОПЦ.5 Основы акробатики» является обязательной частью профессиональной подготовки и входит в социально-гуманитарный цикл образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 51.02.02 Народное художественное творчество (по видам).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1,2,4-9; ПК 2.1.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Умеет анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; применять актуальные методы работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать последствия своих (самостоятельно с помощью наставника).	Знает основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной области; методы работы в профессиональной сфере; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	Умеет определять задачи для поиска информации, необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска.	Знает перечень информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации.
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Умеет организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, детьми в ходе профессиональной деятельности.	Знает психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности.
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	Умеет грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе.	Знает особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.

<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<p>Умеет описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения. Сдаёт нормативы ГТО.</p>	<p>Знает сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения.</p>
<p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p>	<p>Умеет соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности, осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона.</p>	<p>Знает правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения; принципы бережливого производства; основные направления изменения климатических условий региона.</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.</p>	<p>Знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.</p>
<p>ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках</p>	<p>Умеет понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие</p>	<p>Знает правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и</p>

	и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы.	процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности.
ПК 2.1. Организовывать учебную деятельность обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы, используя знания в области психологии, педагогики и специальных дисциплин.	Умеет педагогически обоснованно выбирать и реализовывать разные формы, методы, приемы обучения и воспитания для реализации программ дополнительного образования. Применяет знания в области психологии, педагогики, хореографических дисциплин, а также знания техники безопасности при выполнении различных движений, необходимых в постановочной деятельности.	Знает особенности дополнительного образования детей и взрослых; методики и технологии организации деятельности детей; правила техники безопасности и особенности подготовки и выполнения различных упражнений; психолого-педагогические основы применения технических средств обучения, электронных образовательных и информационных ресурсов; педагогические, санитарно-гигиенические, эргономические, эстетические, психологические и специальные требования к дидактическому обеспечению и оформлению учебного помещения в соответствии с его предназначением и направленностью реализуемой программы.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	76
в т.ч. в форме практической подготовки	—
в т.ч.:	
теоретическое обучение	0
практические занятия	72
Самостоятельная работа	0
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	4

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Укрепление мышц		14/14	
Тема 1.1. Постановка корпуса. Укрепление мышц тела, рук, ног.	Содержание учебного материала	6/6	ОК 1,2,4-9; ПК 2.1.
	Постановка корпуса. Комбинации на растяжение мышц. Комбинации на укрепление мышц.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическая работа 1. Изучение комбинаций растяжения мышц.	2	
	Практическая работа 2. Изучение комбинаций для укрепления мышц	2	
Практическая работа 3. Показ комбинаций на растяжение и укрепление мышц.	2		
Тема 1.2. Изучение системы суставной гимнастики	Содержание учебного материала	8/8	ОК 1,2,4-9; ПК 2.1.
	Разучивание движений системы суставной гимнастики. Комбинации с использованием движений системы суставной гимнастики. Разминка верхней части тела. Разминка нижней части тела. Особенности силовых упражнений на развитие и укрепление мышц тела, суставов. Комплекс силовых упражнений на развитие и укрепление мышц тела, суставов.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	Практическая работа 4. Изучение основных движений суставной гимнастики.	2	
	Практическая работа 5. Укрепление мышц тела, суставов.	2	
Практическая работа 6. Сочинение комбинаций.	2		
	Практическая работа 7. Показ комбинаций.	2	
Раздел 2. Основы падений и кувырков		16/16	
Тема 2.1. Основы падений	Содержание учебного материала	6/6	ОК 1,2,4-9; ПК 2.1.
	Основы падения. Страхочные падения. Перекаты, кувырки.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	

	Практическая работа 8. Отработка техники падений, простых перекатов и кувырков.	4	
	Практическая работа 9. Показ комбинаций (кувырки и падения).	2	
Тема 2.2. Сложные кувырки и падения	Содержание учебного материала	10/10	ОК 1,2,4-9; ПК 2.1.
	Кувырки назад с выходом в стойку на ноги. Кувырки назад с выходом в стойку на руки. Вращательные падения. Подготовка к стойке на руках. Стойка на руках. Страховочные падения из стойки на руках. Кувырок вперед через препятствие. Показ комбинаций (сложные кувырки и падения).		
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	Практическая работа 10. Отработка техники кувырка (без препятствия).	2	
	Практическая работа 11. Отработка вращательных и страховочных падений.	2	
	Практическая работа 12. Стойка на руках. Отработка техники кувырка (с препятствием).	4	
	Практическая работа 13. Показ комбинаций. Контрольный урок.	2	
Раздел 3. Статические и динамические нагрузки		22/22	
Тема 3.1. Развития и растяжения мышц тела.	Содержание учебного материала	6/6	ОК 1,2,4-9; ПК 2.1.
	Понятие динамической нагрузки. Изучение системы развития и растяжения мышц тела. Изучение системы коротких нагрузок.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическая работа 14. Изучение техники развития и растяжения мышц тела.	4	
	Практическая работа 15. Практическая работа. Показ комбинаций	2	
Тема 3.2. Изучение системы статичных нагрузок.	Содержание учебного материала	6/6	ОК 1,2,4-9; ПК 2.1.
	Особенности статичных нагрузок. Применение системы статических нагрузок.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическая работа 16. Изучение техник статической нагрузки	4	
	Практическая работа 17. Показ комбинаций с использованием статических нагрузок.	2	
Тема 3.3. Изучение материала на развитие гибкости тела.	Содержание учебного материала	10/10	ОК 1,2,4-9; ПК 2.1.
	Изучение комбинации с элементами растяжки. Изучение комбинации с маховыми элементами. Изучения комбинаций с элементами падения и переноса инерции. Изучение комбинации с прыжками и правильным приземлением на ноги.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	Практическая работа 18. Изучение комбинации с маховыми элементами.	2	
	Практическая работа 19. Изучения комбинаций с элементами падения и переноса инерции.	2	

	Практическая работа 20. Изучение комбинации с прыжками и правильным приземлением на ноги.	2	
	Практическая работа 21. Сочинение комбинаций.	2	
	Практическая работа 22. Показ комбинаций.	2	
Раздел 4. Акробатические элементы в хореографии		20/20	
Тема 4.1. Изучение гимнастических и народных трюков.	Содержание учебного материала	6/6	ОК 1,2,4-9; ПК 2.1.
	Колесо. Маховое вперед. Ляг-скач. Нырок вперед. Фляг назад. Фляг вперед. Переворот вперед. Переворот назад. Рандат. Колесо без рук. Темповое колесо. «Разножка. Щючка. Коза по кругу. Темповая коза. Открытая коза. Блинчики. Блинчики по кругу. Поджатые. Поджатые по кругу. Обертасы. Алясгон. Аксель». «Бедуинский. Туры. Дуль. Черт. Склепка. Склепка на одну руку. Закладки». Репетиционная работа. Контрольный урок.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическая работа 23. Отработка техники гимнастических и народных трюков	4	
	Практическая работа 24. Репетиционная работа. Контрольный урок.	2	
Тема 4.2. Комбинирование хореографической лексики и трюков.	Содержание учебного материала	6/6	ОК 1,2,4-9; ПК 2.1.
	Разучивание комбинаций на вращение. Отработка вращательных элементов: одинарные, двойные, тройные. Использование и Отработка сложных вращений в ходе выполнения комбинаций.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическая работа 25. Отработка техники вращений	4	
	Практическая работа 26. Показ комбинаций с вращений.	2	
Тема 4.3. Парные комбинации.	Содержание учебного материала	8/8	ОК 1,2,4-9; ПК 2.1.
	Теоретический разбор основ парных комбинаций. Изучение парных комбинаций. Отработка парных комбинаций. Отработка парного этюда. Собираение подготовленного материала в этюд. Отработка трюковых этюдов, мужского и женского. Повтор изученного материала.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	Практическая работа 27. Изучение парных комбинаций.	4	
	Практическая работа 28. Отработка подготовленного материала в этюде.	4	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		4	
Всего:		76	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Для реализации учебной дисциплины «Основы акробатики» необходимы:

- хореографический зал для занятий по междисциплинарным курсам профессионального модуля «Художественно-творческая деятельность» с зеркалами, станками, балетным полом, стационарной аудиоаппаратурой, фортепиано, баяном.

- помещение для хранения реквизита, гримерная, костюмерная.

Для освоения теоретического материала курса предполагается наличие учебного кабинета с рабочими местами и оборудованием:

- наглядные пособия (таблицы, схемы);
- рабочие места на 25-30 обучающихся,
- доска;
- рабочее место преподавателя.
- технические средства обучения:

компьютер, принтер, сканер, интернет, мультимедийный комплекс, телевизор, аудио-, видеоаппаратура, программное обеспечение профессионального назначения.

Все объекты, которые используются при проведении занятий по данной дисциплине, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

Видеозаписи, связанные с программой курса, компьютерные демонстрации и презентации, технические возможности для их просмотра и прослушивания. Свободный доступ в Интернет, наличие компьютерных программ общего назначения. Операционные системы: семейства Windows (не ниже Windows XP), Linux.

3.2.1. Основные печатные издания

9. Богданов, Г. Ф. Народно-сценический танец. Теория и история : учебник для среднего профессионального образования / Г. Ф. Богданов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 167 с.

10. Зыков, А. И. Сценическая пластика и танец. История театра : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. И. Зыков. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 115 с.

11. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 242 с.

12. Стеблецов, Е. А. Основы биомеханики : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев ; под общей редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 159 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Официальный сайт проекта «Танцевальный Клондайк» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.dancerussia.ru (дата обращения: 25.06.2023).

2. Образовательный портал «Хореографу в помощь» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.dancehelp.ru (дата обращения: 25.06.2023).

3. Портал о хореографии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tancor.info/> (дата обращения: 25.06.2023).

4. Российское образование. Федеральный образовательный портал. Код доступа: <http://edu.ru> (дата обращения: 25.06.2023).
5. Педагогическая библиотека. Код доступа: <http://pedlib.ru> (дата обращения: 25.06.2023).

3.2.3. Дополнительные источники

8. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 176 с.
9. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 141 с.
10. Мостовая, Т. Н. Методические приемы проведения занятий физической культурой с использованием упражнений хореографии / Т. Н. Мостовая, Т. Н. Демочкина, И. Г. Дегтярев // Наука-2020. – 2021. – № 4(49). – С. 44-48. – EDN DMKSKU.
11. Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Сизоненко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 115 с.
12. Ягодин, В. В. Основы акробатики: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 113 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения		Методы оценки
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Умеет анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; применять актуальные методы работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать последствия своих (самостоятельно с помощью наставника).	Игровые технологии, здоровье сберегающие технологии, метод проекта
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	Умеет определять задачи для поиска информации, необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска.	Игровые технологии, здоровье сберегающие технологии, метод проекта

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Умеет организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, детьми в ходе профессиональной деятельности.	Игровые технологии, здоровье сберегающие технологии, метод проекта
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	Умеет грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе.	Игровые технологии, здоровье сберегающие технологии, метод проекта
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	Умеет описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения. Сдаёт нормативы ГТО.	Игровые технологии, здоровье сберегающие технологии, метод проекта
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	Умеет соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности, осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона.	Игровые технологии, здоровье сберегающие технологии, метод проекта
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики	Игровые технологии, здоровье сберегающие технологии, метод проекта

	перенапряжения, характерными для специальности.	
ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	Умеет понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы.	Игровые технологии, здоровье сберегающие технологии, метод проекта
ПК 2.1. Организовывать учебную деятельность обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы, используя знания в области психологии, педагогики и специальных дисциплин.	Умеет педагогически обоснованно выбирать и реализовывать разные формы, методы, приемы обучения и воспитания для реализации программ дополнительного образования. Применяет знания в области психологии, педагогики, хореографических дисциплин, а также знания техники безопасности при выполнении различных движений, необходимых в постановочной деятельности.	Игровые технологии, здоровье сберегающие технологии, метод проекта