

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ ИМЕНИ МИХАИЛА МАТУСОВСКОГО»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОД 02.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (акробатика)

для специальности: 52.02.03 Цирковое искусство

2024

Рассмотрено и согласовано предметно-цикловой комиссией «Цирковое искусство»

Протокол № 1 от «28» августа 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 52.02.03 цирковое искусство (Приказ Минобрнауки России от 27. 10. 2014г. № 1380 (ред. От 03.07.2024г) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 52.02.03 Цирковое искусство» (в ред. Приказа Минпросвещения России от 30.07.2024г № 464).

Председатель предметно-цикловой комиссии

_____ Г.В. Иорданиян

Директор колледжа

_____ А.И. Сенчук

Составитель:

Тенищев В.В. – преподаватель первой категории предметно-цикловой комиссии циркового искусства Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганская государственная академия культуры и искусств имени Михаила Матусовского.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД 02.07 Физическая культура (акробатика)

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины "Физическая культура (акробатика)" является частью освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена (далее ОПОП СПО – ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 52.02.03 цирковое искусство.

1.2. Цели и задачи учебного предмета - требования к результатам освоения учебного предмета

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

знать:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

всего—**24** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся – **16** часов;
самостоятельной работы обучающихся – **8** часов.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения рабочей программы учебной дисциплины является овладение обучающимся видом деятельности, в том числе общими (ОК) компетенциями в соответствии с ФГОС СПО по профессии или специальности.

Код (согласно ФГОС СПО)	Наименование результата обучения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Для общеобразовательных учебных дисциплин

Наименование результата обучения	
Знать	Уметь
<p>о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;</p>	<p>составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;</p>

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Тематический план учебной дисциплины: Физическая культура (акробатика)

Коды компетенций	Наименование разделов, тем	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины				
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся			Самостоятельная работа обучающихся	
			Всего, часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов	Всего, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов
1	2	3	4	5	6	7	8
	Раздел 1						
ОК 1 - 4 - 8	Тема 1.1. Скоростно-силовые упражнения. Колесо – переворот назад – переворот назад с перекатом на грудь.	3	2	2	-	1	-
ОК 1 - 4 - 8	Тема 1.2. Переворот на одну ногу – на две ноги. Переворот с двух на две ноги.	3	2	2	-	1	-
ОК 1 - 4 - 8	Тема 1.3. Выполнение комбинаций на дорожке. Переворот на одну ногу на две ноги.	3	2	2	-	1	-
ОК 1 - 4 - 8	Тема 1.4. Выполнение упражнений в комбинации рондад-фляк, фляк.	3	2	2	-	1	-
ОК 1 - 4 - 8	Тема 1.5. Сальто вперед (юноши) и маховое сальто (девушки).	3	2	2	-	1	-

ОК 1 - 4 - 8	Тема 1.6. Упражнения на гибкость и прыгучесть.	3	2	2	-	1	-
ОК 1 - 4 - 8	Тема 1.7. Усложненные комбинации с переворотов и колес. Переворот со сменой ног – переворот на одну ногу – арабское колесо.	3	2	2	-	1	-
ОК 1 - 4 - 8	Тема 1.8. Закрепление и отработка техники элементов сальто вперед с разбега юношами, и маховое сальто девушками.	3	2	2	-	1	-
Всего часов:		24	16	16	-	8	-

3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине: Физическая культура (акробатика)

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов
1	2	3
Раздел	3 курс 5 семестр	
Тема 1.1. Скоростно-силовые упражнения. Колесо – переворот назад – переворот назад с перекатом на грудь.	Содержание учебного материала	
	1. Скоростно-силовые упражнения. 2. Колесо – переворот назад – переворот назад с перекатом на грудь.	
	Практическое занятие: Скоростно-силовые упражнения.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения. Колесо – переворот назад Колесо – переворот назад – переворот назад с перекатом на грудь.	1
	Тематика самостоятельной работы: Скоростно-силовые упражнения. Колесо – переворот назад – переворот назад с перекатом на грудь.	
Тема 1.2. Переворот на одну ногу – на две ноги. Переворот с двух на две ноги.	Содержание учебного материала	
	1. Переворот на одну ногу – на две ноги. 2. Переворот с двух на две ноги.	
	Практическое занятие: Переворот на одну ногу – на две ноги.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Переворот с двух на две ноги.	1
	Тематика самостоятельной работы: Переворот на одну ногу – на две ноги. Переворот с двух на две ноги.	
Тема 1.3. Выполнение комбинаций на дорожке. Переворот на одну ногу на две ноги	Содержание учебного материала	
	1. Выполнение комбинаций на дорожке. 2. Переворот на одну ногу на две ноги.	
	Практическое занятие: Выполнение комбинаций на дорожке.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Переворот на одну ногу на две ноги.	1
	Тематика самостоятельной работы: Выполнение комбинаций на дорожке. Переворот на одну ногу на две ноги.	
Тема 1.4. Выполнение упражнений в комбинации рондад-фляк, фляк.	Содержание учебного материала	
	Выполнение упражнений в комбинации рондад-фляк, фляк.	
	Практическое занятие: Выполнение упражнений в комбинации рондад-фляк, фляк.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение акробатических элементов на дорожке.	1
	Тематика самостоятельной работы: Выполнение упражнений в комбинации рондад-фляк, фляк.	

Тема 1.5. Сальто вперед (юноши) и маховое сальто (девушки).	Содержание учебного материала	
	Ознакомление, выполнения со страховкой. и маховое сальто (девушки).	
	Лабораторная работа	
	Практическое занятие: Сальто вперед (юноши)	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Выполнение акробатических элементов на дорожке. 2.Отработка техники упражнения – фляк.	1
Тема 1.6. Упражнения на гибкость и прыгучесть.	Содержание учебного материала	
	Упражнения на гибкость и прыгучесть.	
	Лабораторная работа	
	Практическое занятие: Выполнение акробатических элементов на дорожке.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение акробатических элементов на дорожке.	1
Тема 1.7. Усложненные комбинации с переворотов и колес. Переворот со сменой ног – переворот на одну ногу – арабское колесо.	Содержание учебного материала	
	1.Усложненные комбинации с переворотов. 2.Переворот со сменой ног.	
	Практическое занятие: Переворот со сменой ног.	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	1
	Тематика самостоятельной работы: Усложненные комбинации с переворотов и колес. Переворот со сменой ног – переворот на одну ногу – арабское колесо.	
Тема 1.8. Закрепление и отработка техники элементов сальто вперед с разбега юношами, и маховое сальто девушками.	Содержание учебного материала	
	Отработка техники элементов сальто вперед с разбега юношами, Маховое сальто девушками.	
	Практическое занятие: 1.Разбор техники выполнения сальто согнувшись юношами, и сальто вперед и маховое сальто девушками. 2.Разбор упражнения сальто назад (юношами). 3.Разбор и отработка техники выполнения сальто назад.	2

	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение акробатических элементов на дорожке.	1
	Тематика самостоятельной работы: 1. Закрепление и отработка техники элементов сальто вперед с разбега юношами, и маховое сальто девушками. 2. Отработка техники упражнения – фляк.	
Промежуточная аттестация: Итоговая		
Всего часов:		16+8 24

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие

учебного кабинета: 218. ГБУК ЛНР ЛГЦ

мастерской: спортзал ГБУК ЛНР ЛГЦ

Подготовка внеаудиторной работы обеспечивается доступом каждого обучающегося к базам данных и библиотечным фондам. Во время самостоятельной подготовки, обучающиеся обеспечены доступом к сети Интернет.

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

1. оборудованный учебный кабинет;
2. спортивный зал;
3. учебный манеж, мягкое покрытие;
4. спец. реквизит (акробатическая дорожка, надувная камера гимнастические маты и др.);

Технические средства обучения:

1. проектор;
2. экран;
3. ноутбук;
4. звуковые колонки;
5. видеофильмы;
6. таблицы;
7. схемы выполнения элементов;
8. осветительные приборы.

4.2 . Общие требования к организации образовательной деятельности

Освоение обучающимися учебной дисциплины может проходить в условиях созданной образовательной среды как в образовательной организации (учреждении), так и в организациях, соответствующих профилю учебной дисциплины.

Преподавание учебной дисциплины носит практическую направленность. В процессе практических занятий обучающиеся закрепляют и углубляют теоретические знания, приобретают необходимые профессиональные умения и навыки.

Изучение таких дисциплин по профессии или специальности должно предшествовать освоению профессиональных модулей или изучается параллельно.

Теоретические занятия проводятся в учебном кабинете 218 ГБУК ЛНР ЛГЦ

Практические занятия проводятся в спортзале ГБУК ЛНР ЛГЦ

Текущий контроль: опрос обучающихся на занятиях, проведение тестирования, решение производственных задач обучающимися в процессе проведения теоретических занятий и т.д.;

Промежуточный контроль: итоговая

4.3. Кадровое обеспечение образовательной деятельности

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих реализацию ОПОП, по профессии, специальности обеспечиваются педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное, высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой учебной дисциплины. Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального учебного цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже одного раза в 3 года.

До 10 процентов от общего числа преподавателей, имеющих высшее образование, может быть заменено преподавателями, имеющими СПО и государственные почетные звания в соответствующей профессиональной сфере, или специалистами, имеющими СПО и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

4.4. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

Обязательная литература:

1. [Дмитриев Ю. А. Знаменитости Российского цирка. — М. : РОССПЭН, 2009. — 351 с.](#)
2. Краткий словарь специальной терминологии по основным жанрам циркового искусства. /Составитель Б. Д. Москаленко. – М.,2000.
3. Решетников, Н. В. Физическая культура: учеб. пособие / Ю. Л. Кислицин. – М.: Академия, 2000. – 152 с.
4. [Гавердовский Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики . В 2-х томах : учебник : Т. 1 / Ю. К. Гавердовский. — М. : Советский спорт, 2014. — 368 с. — 978-5-9718-0679-0. Только эл. версия Шифр: 75 2.](#)
5. Гимнастика: учебник / под ред. М.Л.Журавина, Н. К. Меньшикова. — 2-е изд., стер. — М.: Академия, 2002. — 448 с. — 5-7695-1197-4. Только эл. версия Шифр: 75
- 6.

Дополнительная литература:

1. Жарков А. Д. Социально-культурные основы эстрадного искусства: история, теория, технология: учеб. пособие, Ч.1 / А. Д. Жарков. — М.: МГУКИ, 2003. — 188 с.
2. Жарков А. Д. Социально-культурные основы эстрадного искусства: история, теория, технология: учеб. пособие, Ч.2 / А. Д. Жарков. — М.: МГУКИ, 2004. — 215 с.
3. Макаров С. М. Искусство клоунады в СССР: учебник. — 2-е изд. — М.: ЛИБРОКОМ, 2010. — 272 с.
4. Русская культура / А.Д. Волков, Б.П. Голдовский, Ю.А. Дмитриев и др. — М.: Энциклопедия, 2007. — 320 с.
5. Дмитриев Ю. А. Знаменитости Российского цирка. — М.: РОССПЭН, 2009. — 351 с.
6. Жарков А. Д. Социально-культурные основы эстрадного искусства: история, теория, технология: учеб. пособие, Ч.1 / А. Д. Жарков. — М.: МГУКИ, 2003. — 188 с.

Интернет-ресурс

1. <http://ruscircus.ru/public>
2. <http://ale-ap.narod.ru/fan.html>
3. <http://iclub-china.com/rus/a04/b0601/c0000/d00000/index.htm>
4. <http://egen13.narod.ru/istoria.html>
5. <http://www.pandia.ru/365289/>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВО СВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем при проведении лабораторных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
<p>Знать: о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;</p>	ОК 1, 4, 8	<p>Текущий контроль в форме опроса обучающихся на занятиях, творческие показы, проведения тестирования.</p> <p>Промежуточная аттестация в форме итоговой оценки.</p>
<p>Уметь: составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения</p>	ОК 1, 4, 8	<p>Текущий контроль в форме опроса обучающихся на занятиях, творческие показы, проведения тестирования.</p> <p>Промежуточная аттестация в форме итоговой оценки.</p>

<p>двигательных действий и режимов физической нагрузки;</p> <p>соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;</p> <p>осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;</p> <p>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;</p> <p>включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;</p>		
--	--	--