

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет культуры и искусств»

Факультет культурологии и социально-культурной деятельности

Кафедра физической культуры

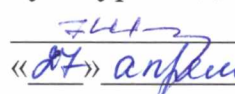
УТВЕРЖДЕНО

Заведующий кафедрой
физической культуры

 П.А.Абрамович
«27» апреля 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Декан факультета
культурологии и социально-
культурной деятельности

 Н.Е.Шелупенко
«27» апреля 2026 г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ПРИКЛАДНАЯ АКРОБАТИКА

для специальности 6-05-0215-06

Актерское мастерство, профилизации «Искусство мюзикла»

Составитель: Аксютин Е.В., старший преподаватель кафедры физической культуры

Рассмотрено и утверждено на заседании Совета факультета культурологии и социально-культурной деятельности

«27» апреля 2026 г., протокол № 8

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Н.А.Юрчик, декан факультета менеджмента спорта, туризма, гостеприимства учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент

кафедра гимнастики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» протокол от 23.04.2026 №12).

Рассмотрено и обсуждено на заседании кафедры физической культуры

(Протокол от 23.04.2026 №8)

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	
1.1. Введение. Правила техники безопасности на занятиях по прикладной акробатике. Акробатика в системе физического воспитания. Акробатика как вид спорта	6
1.2. Основные формы организации занятий акробатикой. Урочная форма. Структура урока. Методика проведения частей занятия. Психологическая подготовка в акробатике.	10
2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	
2.1. Примерные виды практических заданий по прикладной акробатике для студентов специальности Актерское мастерство, профилизации «Искусство мюзикла».....	13
2.2. Комплексы упражнений акробатической направленности	14
2.2.1. Комплекс упражнений с теннисными мячами интегрированных с базовыми акробатическими поддержками.....	14
2.2.2. Комбинации акробатических упражнений.....	15
2.2.3. Комплексы акробатических упражнений в парах.....	15
2.2.4. Комплекс вольных упражнений с использованием элементов акробатики.....	16
2.2.5. Примеры связок в танцевальной аэробике.....	16
2.2.6. Силовой комплекс для студентов, занимающихся по дисциплине «Прикладная акробатика» (в спортивном зале)	17
2.2.7 Комбинированные эстафеты с элементами акробатики.....	19
3. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ	
3.1. Контрольно-зачетные задания акробатической подготовленности.....	20
3.2. Критерии оценки знаний и компетенции студентов.....	20
4. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
4.1. Учебная программа.....	21
4.2. Основная литература.....	36
4.3. Дополнительная литература.....	36

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебно-методический комплекс (УМК) создан на основе образовательного стандарта «Высшее образование. Первая ступень. Цикл социально-гуманитарных дисциплин» и типовой учебной программы для учреждения высшего образования по дисциплине «Физическая культура». Он предназначен для реализации требований по учебной дисциплине «Прикладная акробатика» для студентов специальности: Актерское искусство, профилизации «Искусство мюзикла» учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств».

Структура УМК состоит из IV разделов, в которые включены: учебный материал, информационно-методическая часть, перечень форм учебных занятий, видов учебных работ, комплексы практических упражнений и зачетные требования для студентов.

Теоретический раздел содержит темы, направленные на ознакомление обучающихся с вопросами: по технике безопасности при занятиях прикладной акробатикой, местом прикладной акробатики в системе физического воспитания специалистов в области культуры и искусства, основными формами организации занятий по прикладной акробатике, методикой проведения составных частей занятий и психологической подготовки.

Практический раздел содержит материал для проведения практических учебных занятий, способствующий формированию знаний, двигательных умений и навыков, направленных на расширение арсенала выразительных средств и двигательной культуры студентов профилизации «Искусство мюзикла».

Раздел контроля знаний содержит материал текущей и итоговой аттестации: критерии оценки знаний, умений и навыков обучающихся, позволяющей определить соответствие результатов учебной деятельности, требованиями учебной программы по дисциплине «Прикладная акробатика».

Вспомогательный раздел содержит учебную программу по дисциплине «Прикладная акробатика», а также список основной и дополнительной литературы.

Содержание дисциплины «Прикладная акробатика» подчиненно главной цели высшего образования – обеспечение наиболее полного развития способностей и интеллектуально-творческого потенциала личности. Ориентируясь на нее, УМК имеет свою цель – обеспечить обучающихся

необходимыми для работника в сфере культуры и искусства компетенциями в области прикладной акробатики.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- сформировать у студентов базовые знания об акробатике и её месте в подготовке специалиста в области культуры и искусства;
- ознакомить студентов с классификацией акробатических упражнений;
- расширить индивидуальный фонд двигательных умений и навыков, полезных в будущей профессиональной деятельности обучающихся;
- освоить основные техники выполнения акробатических элементов, для последующего сценического применения их на практике.

Для общего представления содержания и сущности дисциплины «Прикладная акробатика» студенту целесообразно ознакомиться с материалами учебно-методического комплекса: учебной программой дисциплины, так как она дает наиболее полное представление об объеме часов, основном содержании и видах контроля; методическими рекомендациями для студентов по изучению дисциплины, помогающими наиболее рационально подойти к освоению программного материала.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1. Введение. Правила техники безопасности на занятиях по прикладной акробатике. Акробатика в системе физического воспитания. Акробатика как вид спорта.

Введение. Прикладная акробатика является эффективным средством разносторонней подготовки. Упражнения прикладной акробатики широко используются при занятиях со спортсменами в различных видах спорта (от гимнастов до пловцов и хоккеистов), при организации различных рекреационных мероприятий (шоу программы, группы поддержки спортсменов, черлидинг и т.д.), а также для подготовки к профессиональной деятельности, в данном случае в сфере творческих специальностей Актерское искусство, профилизация: «Искусство мюзикла».

Профессиональная физическая подготовка актуально в структуре постижения предмета «Сценическое движение» в театральных вузах, её усовершенствование требует разработки методики, направленной на повышение эффективности освоения специальных упражнений с учетом влияния двигательных качеств на точность и выразительность их выполнения. Работа над различными произведениями со сменой жанров, стилей, эпох, умения создавать яркие образы, обладать такими качествами как: память, внимание, выносливость, гибкость, координация и т.д., а также владеть специальными навыками и техникой для выполнения различных элементов трюковой пластики, всё это предполагает не только определенные творческие способности, но и высокий уровень двигательной акробатической подготовки будущего актера.

Включение акробатических упражнений в учебный процесс способствует повышению уровня координационной подготовленности студентов. Повышается способность к овладению сложными двигательными действиями, развиваются навыки самостраховки. Наряду с этим, этот вид спортивной дисциплины содействует воспитанию морально-волевых качеств: смелости, ловкости, решительности, помогает преодолевать страх публичного выполнения акробатических элементов на спектаклях, конкурсах, показательных выступлениях, фестивалях и т.д. Систематические занятия прикладной акробатикой создают предпосылки для занимающихся к поиску самостоятельных и творческих решений профессиональной деятельности.

Правила техники безопасности на занятиях по прикладной акробатике. Для предотвращения травм в системе занятий акробатикой необходимо придерживаться строгих методических и организационных требований. В первую очередь, все занятия должны начинаться с тщательного

предварительного инструктажа, включающего объяснение техники выполнения элементов и правил безопасности. Обязательно необходимо проводить разминку, которая подготовит мышцы и суставы к нагрузкам, а также снизит риск растяжений и других травм.

Травмы при занятиях акробатикой возникают по разным причинам, однако большинство из них связаны с невнимательностью, отсутствием должного уровня физической подготовленности и с недостаточной техникой выполнения элементов. Также важным фактором является поверхностная разминка перед занятием, а также неважное самочувствие занимающихся. Нередко травмы возникают вследствие спешки и неумения слушать собственное тело, особенно при выполнении элементов, требующих высокой концентрации и высокого уровня навыков.

Помимо этого, травматизм связан с неправильной страховкой. Неправильное использование оборудования, отсутствия специализированных матов и защитных средств увеличивает риск ушибов, растяжений, переломов и других травм. Важным аспектом является также состояние здоровья занимающихся: наличие хронических заболеваний, слабость мышечного корсета, неправильная осанка и недостаточный уровень физической подготовки значительно повышают риск получения травмы. Именно поэтому профилактика травматизма должна осуществляться системно, с учетом всех этих факторов.

Тренер-преподаватель должен обладать высокой квалификацией и опытом, постоянно следить за правильностью выполнения упражнений, корректировать ошибочные действия и контролировать физическую готовность занимающихся. Важно обеспечить полное соответствие используемого оборудования нормам и стандартам безопасности: покрытия должны быть мягкими и амортизирующими, инвентарь — исправным и надежным.

Организационно необходимо планировать занятия так, чтобы сложные и опасные упражнения были доступны только подготовленным студентам под строгим контролем преподавателя. Не допускать выполнение элементов, для которых недостаточно подготовлена техника или физические возможности. Также важно вести учет травм и проводить профилактические медицинские осмотры, чтобы своевременно выявлять и устранять возможные причины травматизма. В системах подготовки профессиональных спортсменов и артистов, готовящихся к выступлениям, нередко внедряются программы оздоровления и реабилитации, что способствует снижению риска тяжелых травм.

При выполнении сложных элементов акробатики помощь и страховка являются неотъемлемой частью безопасного тренировочного процесса. Страховка выполняется тренерами-преподавателями, которые подстраховывают занимающегося во время исполнения элемента, позволяя ему чувствовать себя уверенно и безопасно. В практической деятельности используются специальные

страховочные пояса, ремни и ремни-веревки, а также усовершенствованные системы крепежных элементов, повышающие надежность.

Как и все комплексные виды спорта, акробатика развивает пластичность, двигательный и вестибулярный аппарат. Помогает воспитывать уверенность в себе, целеустремленность и самодисциплину. При повторении упражнений в подходах или неоднократных репетициях программ также происходит развитие выносливости и музыкального слуха. Занятия отлично развивают гибкость, ловкость, а также улучшают настроение и снижают уровень стресса. Непростые последовательности элементов, которые нужно запомнить, превосходно тренируют память. Этот вид учебной дисциплины прививает эстетическое воспитание.

Таким образом, можно сказать, что акробатика – это не просто вид спорта, а целая система, развивающая силу, гибкость, координацию, баланс и множество важных личностных качеств. Она предлагает уникальное сочетание физической активности и интеллектуального развития, требуя от будущего артиста мюзикла не только физической подготовки, но и концентрации, дисциплины, самоконтроля и умения работать в команде.

Акробатика в системе физического воспитания. Учебная дисциплина "Прикладная акробатика" играет важную роль в подготовке профессиональных артистов, особенно тех, кто занимается участием в мюзиклах, цирковых шоу и театральных постановках. В рамках учебного курса студенты приобретают необходимые навыки безопасного выполнения сложных трюков, баланса и силовых элементов, а также учатся правильно использовать средства страховки и самостраховки.

Для артистов мюзикла учебная дисциплина «Прикладная акробатика» становится не только техническим мастерством, но и средством выразительного исполнения. Знания в области безопасности и правильной техники позволяют им выполнять сложные номера без опасения травм, а также совершенствовать свои профессиональные навыки. Особенно важно, что в процессе обучения дается теория и практика реальных сценических условий, что значительно повышает уровень исполнительского мастерства и обеспечивает безопасность при выполнении сценических трюков и акробатических номеров.

Акробатика как вид спорта. Акробатика признана одним из основных спортивных направлений, входящих в международную систему соревнований и рейтингов. Она включает множество спортивных разновидностей: индивидуальную, парную и групповые упражнения. Спортивная акробатика подразумевает выполнение сложных акробатических элементов, в том числе прыжков, вращений, силовых элементов и комбинаций, требующих высокого уровня технической подготовки.

На мировой арене акробатика официально признана Международной федерацией гимнастики. Соревнования отличаются красочностью и

зрелищностью, а требования к подготовке спортсменов очень высоки. В процессе тренировок развиваются не только физические качества, но и психологическая устойчивость, способность работать в команде, правильное чувство ритма и синхронности. Спортсмены получают навыки, необходимые для успешной карьеры в профессиональном спорте, а также возможности для самовыражения и участия в грандиозных шоу, выступлениях и т.д.

Универсальность, высокий уровень технической сложности и эстетическая привлекательность делают акробатику востребованной как среди молодежи, так и среди опытных спортсменов. Она формирует культуру движения, закладывает фундамент для здорового образа жизни и открывает широкие перспективы для самореализации.

Белорусские спортсмены отличаются высокими спортивными результатами, глубокими знаниями и традициями в области акробатики. На международной арене белорусы успешно выступают в соревнованиях по спортивной акробатике, занимая призовые места на чемпионатах мира и Европы. Белорусская школа спортивной акробатики славится чемпионами мира и Европы. Известные акробаты: чемпионы мира Юрий Зикун, Татьяна Морозова; призеры чемпионата Европы Екатерина Кузинкова и Анна Познякова, а также современные мастера: Максим Маркевич, Олег Михалевич, Роман Халимончик, Егор Емельяненко, завоевывающие награды на Кубках мира. Многие тренеры и спортсмены внедряют инновационные методики подготовки, используемые в странах Европы и Азии.

Один из ярких примеров — участие сборных команд и цирковых коллекций Беларуси, которые представляют высококлассные номера на мировых сценах. Опыт и достижения белорусских спортсменов подтверждают ценность системной подготовки, правильной организации тренировочного процесса и использования современного оборудования. Эта практика способствует развитию отечественной школы акробатики и укреплению позиций Беларуси в международных соревнованиях.

1.2. Основные формы организации занятий акробатикой. Урочная форма. Структура урока. Методика проведения частей занятия. Психологическая подготовка в акробатике.

Основные формы организации занятий акробатикой. Занятия акробатикой при использовании урочной формы обучения предполагают чёткое структурирование учебного времени, что способствует эффективному освоению технических и художественных аспектов спорта и искусства. Такой подход позволяет систематизировать процесс подготовки студентов, обеспечить постепенное усложнение упражнений, а также учитывать индивидуальные особенности каждого занимающегося.

Урочная форма. Урочная форма проведения занятий акробатикой является наиболее распространённой и традиционной моделью, которая позволяет систематически и последовательно достигать поставленных образовательных и профессионально-прикладных целей. В рамках урочной формы преподавания предусматривается чёткое структурирование урока, что способствует более эффективному усвоению материала и развитию профессиональных навыков студентов. Каждая часть занятия подразделяется на несколько этапов, каждый из которых обладает своей специфической задачей и методическими особенностями. Такой подход позволяет грамотно дозировать нагрузку, учитывать индивидуальные особенности подготовленности и психофизическое состояние обучающихся.

Структура урока. Методика проведения частей занятия. Структура на занятиях по прикладной акробатике включает подготовительную, основную и заключительную части. В подготовительной части особое значение уделяется психофизической подготовке студентов, разогревающим, общеразвивающим упражнениям, дыхательной гимнастике и стретчингу. Эта часть помогает подготовить мышцы, суставы и нервную систему к интенсивной работе, снижает риск травм и создает нужный настрой на предстоящую работу. В процессе подготовки педагог подбирает упражнения с учётом уровня подготовленности каждого студента, периода спортивной подготовки и задач, которые стоят перед основной частью занятия. В эту же часть могут входить психологические разминки, направленные на снятие психологического напряжения и развитие сосредоточенности.

Для студентов специальности Актерское искусство, профилизации: «Искусство мюзикла» в подготовительную часть занятия по прикладной акробатике включают комплексы упражнений, направленных на разогревание и укрепление мышц, развитие гибкости и подготовку к выполнению акробатических элементов.

При этом, особенно важно при подготовке к основной части занятия формировать сценическую выразительность, поскольку тело уже не только

технический инструмент, но и средство передачи эмоций, характера и художественного образа. Такие комплексы упражнений помогают будущим артистам сделать своё тело гибким, мощным и пластичным, а движения — мягкими и выразительными, что значительно расширяет их сценические возможности и позволяет добиться максимальной убедительности и артистизма в исполнении.

Основная часть учебно-тренировочного занятия включает выполнение комплекса специальных акробатических упражнений, рассчитанных на развитие силы, гибкости, баланса, координации и артистичности. Методика её проведения предполагает последовательное увеличение сложности упражнений, включение новых элементов и совершенствование уже освоенных навыков. Важной особенностью является индивидуальный подход к каждому студенту при выполнении упражнений, индивидуальные коррекции и контроль техники исполнения.

Методы работы с группой предусматривают использование разнообразных форм взаимодействия — от групповых занятий до парных упражнений — что способствует развитию командного духа и т.д. В процессе основной части важно соблюдать баланс между техникой и выразительностью движений. Особенности методики проведения отдельных видов упражнений связаны с их сложностью, степенью риска и требованиями к гибкости, силе и координации. Например, различные акробатические прыжки, стойки, перевороты требуют постоянной отработки в безопасных условиях с использованием страховочных средств и постепенного повышения уровня сложности.

Заключительная часть занятия включает комбинированные эстафеты с элементами акробатики, комплексы статического стрейчинга, а также дыхательные упражнения, которые играют важную роль в быстром восстановлении организма. В эту часть входит также рефлексия — преподаватель подводит итоги занятия, отмечает успехи каждого студента, даёт рекомендации для дальнейшей учебной деятельности. Особенности методики проведения заключительной части заключаются в мягком снижении интенсивности, концентрации внимания на расслаблении мышц и психологической настройке на следующие занятия. Важной составляющей является развитие у студентов навыков саморегуляции, контроля дыхания и мимической выразительности, что особенно важно для артистического компонента акробатики артиста мюзикла.

Психологическая подготовка в акробатике. Артистичность в акробатике — это не только техника выполнения элементов, но и художественно-выразительная составляющая. Во время выполнения сложных акробатических упражнений важно уметь контролировать внимание зрителя, создавать яркий образ, максимально раскрывать внутренний эмоциональный

потенциал через мимику, жесты и динамику движений. Умение проявлять смелость и решительность — залог успешного выполнения самых сложных акробатических элементов. Данные морально-волевые качества помогают развивать внутреннюю уверенность артистов мюзикла и способствуют преодолению страха перед выполнением трудных акробатических элементов, что в свою очередь поддерживает развитие профессиональной этики и личностных качеств.

2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

2.1. Примерные виды практических заданий по прикладной акробатике для студентов специальности Актерское мастерство, профилизации «Искусство мюзикла»

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Провести с группой подготовительную часть занятия с включением общеразвивающих упражнений (ОРУ):
 - на координацию;
 - на внимание;
 - чувство ритма,
 - взаимодействие с партнером;
 - импровизацию с невидимым предметом;
 - с базовыми акробатическими соединениями (перекаты, упоры и т.д.).
2. Составить небольшие связки по танцевальной аэробике;
3. Составить комбинацию из базовых акробатических элементов (перекаты, кувырки, упоры, стойки из различных и. п., колесо и т.д.).
4. Разработать комплекс хореографических упражнений с элементами парно-групповой акробатики.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Разработать комбинированный силовой комплекс упражнений с элементами акробатических и с учетом индивидуальных возможностей.
2. Составить небольшие вольные упражнения с элементами парно-групповой акробатики.
3. Спроектировать и выполнить комплекс фигур статического балансирования (пирамиды).
4. Провести комбинированные эстафеты с элементами акробатики.

2.2. Комплексы упражнений акробатических направленностей

2.2.1. Комплекс упражнений с теннисными мячами интегрированных с базовыми акробатическими поддержками.

удар о пол и ловля мяч правой (левой) рукой, хватом снизу (сверху);
подброс мяча вверх и ловля его одной (двумя) руками, хватом снизу (после) отскока (с места);
набивание мяча о пол правой (левой) рукой;
набивание мяча правой (левой) рукой вверх;
одновременное набивание мячей двумя руками о пол;
одновременное набивание мячей двумя руками вверх;
ловля мяча, отскакивая от пола (без отскока, после броска партнера одной (двумя) руками;
то же самое, но ловля мяча после поворота кругом бросающего (ловящего);
жонглирование двумя (тремя) мячами.

Для усложнения этих упражнений можно выполнять в передвижении (ходьба, бег, приставные шаги и др.).

С базовыми акробатическими поддержками:

«Полуколонна»: верхний (В.) на нижнем (Н.) жонглирование с двумя, тремя мячами.

Н. – лежит на спине, ноги подняты, средний (С.) – в полуприседе, опираясь лопатками на ступни: в. на бедрах С., жонглирование с двумя, тремя мячами.

Усложненное, упражнение для пяти участников:

Пятый – с поворотом направо упор присев на правой, левую назад на носок, смотреть вперед-вверх; четвертый – соскочить и выпад вправо, правую руку на плечо третьему, левую на плечо пятому; третий – прыжком ноги вместе, руки на плечи второму и четвертому.

Пятый – толчком правой и махом левой стойка на руках; четвертый – левой рукой поддержать ноги пятого; третий – опираясь на плечи второго и пятого, встать им на бедра и выполнить жонглирование с двумя, тремя мячами.

2.2.2. Комбинации акробатических упражнений

При разучивании акробатических упражнений составляются различные комбинации.

1. И. п. – о. с. Присев, перекаат назад; скрестив ноги, перекаат впереди в упор присев; стойка на голове и руках; перекаат вперед, длинный кувырок.

2. И. п. – упор присев. Перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперед с прямыми ногами; наклон вперед; кувырок назад в стойку на коленях; сед на пятках, руки назад, прыжков встать в и. п.

3. И. п. – о. с. Перекаат назад согнувшись в стойку на лопатках; носком одной ноги коснуться мата за головой, соединить ноги, перекаат вперед; скрестив ноги, встать с поворотом кругом.; кувырок назад, прогнувшись через плечо, в упор лежа на бедрах; шпагат; силой выйти в упор стоя; о. с.

4. И. п. – упор стоя ноги врозь. Кувырок вперед сед ноги врозь с наклоном; захватить руками бедра под коленями, круговой перекаат с поворотом кругом, сед руки в стороны; опуститься в положение лежа на спине; мост; поворотом кругом выполнить упор присев; о. с.

5. И. п. – о. с. Равновесие; переворотом в сторону (колесо), приставив ногу принять упор присев; кувырок вперед в упор присев; прыжок с поворотом на 180°; кувырок назад, перекаат назад – стойка на лопатках; согнув ноги, принять положение группировки – перекаат вперед в упор присев; выпад правый, руки в стороны – вверх.

2.2.3. Комплексы акробатических упражнений в парах

I.

1. Нижняя (Н.) стоит на правом колене, соединив руки глубоким хватом с верхней (В.). В. встает правой ногой на левое колено партнерши, согнув свободную ногу назад.

2. Н. – полуприсед, В. – поддержка на бедрах партнерши.

3. Обе отвести руку в сторону.

4. Н. перехватиться руками за бедра В., В. – полумост.

5. В. прогнуться до стойки руками на полу и, разводя ноги, перекидка назад на одну ногу с помощью нижней.

6. Обе – равновесие-ласточка, взявшись за руки. Присоединяя поднятую ногу к опорной, повернуться лицом к преподавателю (зрителю).

II.

1. В. – кольцо в упоре лежа, опираясь руками на колени согнутых ног Н., а бедрами на руки.

2. Сход к плечам Н. и переход в упор углом, согнув одну ногу.
3. В. – встать на колени Н. Обе – подняться в поддержку на бедрах.
4. В. – переход в равновесие, согнув ногу. Сход вперед.
5. В. – стойка плечами на руках лежащей Н. с опорой на колени, толчком сгибая ноги к груди.
6. В. – выпрямить ноги в стойку.
7. В. – перейти в стойку полушпагатом.
8. В. – прогибаясь встать на пол на одну ногу

2.2.4. Комплекс вольных упражнений с использованием элементов акробатики

Рондат с 2-3 шагов и подскока с отпрыгиванием вверх и приземлением на две ноги.

Шагом вперед, прыжок со сменой ног спереди.

Отводя ногу назад, равновесие-ласточка.

Упор присев. Кувырок вперед согнувшись ноги врозь.

Стойка на голове и руках согнувшись ноги врозь.

Сход в упор присев и сед углом с опорой на руки.

Угол без опоры на руки.

Перекатом вправо (влево) лечь на живот и бедра прогнувшись руки в стороны.

Из упора лежа кувырок вперед силой согнувшись в положение лежа на спине.

Мост, прогибаясь из положения лежа на спине.

Из моста поворот на 180° в упор присев.

Длинный кувырок впереди и прыжок вверх прогнувшись.

2.2.5. Примеры связок в танцевальной аэробике

Вариант 1

1-32 (квадрат):

4 — (счета) - V-step, с правой (пр.).

4 — A-step, пр.

4 — Mambo, пр.

4 — Pivot-turn, пр.

8 — Grape-wine вправо, влево (с захлестом)

8 — 3 Knees up, с левой (лев.).

2-32 - повторить квадрат с левой.

Вариант 2

1-32:

- 4 — Grape-wine вправо.
- 4 — V-step, лев.
- 8 — Grape-wine влево, V-step, пр.
- 4 — Straddle, пр.
- 4 — 2 Jumping jack.
- 8 — 3 Knee up, лев.
- 2 — 32 - Повторить квадрат с левой

Вариант 3

1-32:

- 4 — Step-touch вправо, влево
- 4 — Double step-touch вправо.
- 4 — 2 Open-step, лев., Пр
- 4 — Grape-wine влево.
- 2 — Shasse вправо
- 2 — Baby-mambo, назад скрестно с левой
- 2 — Shasse влево.
- 2 — Baby-mambo, назад скрестно с правой
- 4 — Cross, пр
- 4 — Knee up, пр
- 2 — 32 — повторить квадрат с левой.

**2.2.6. Силовой комплекс для студентов, занимающихся по дисциплине
«Прикладная акробатика» (в спортивном зале)**

№ п/п	Название упражнения	Дозировка
Разминка: ходьба, бег, прыжки на месте; наклоны, повороты туловища; рывки руками, махи ногами.		
1А	Ягодичный мост лежа с опорой пятками на степ	2-3 подхода 15-20 раз
2А	Зашагивания «спринтера» на степ	2-3 подхода 10-15 раз
3Б	Отжимание	2-3 подхода 10-20 раз
4Б	Приседания с гантелями перед грудью	2-3 подхода 10-20 раз
5В	Динамические выпады (вперёд-назад)	2-3 подхода 20-30 раз
6В	Диагональные вытягивания в упоре стоя и коленях (противоположные рука, нога)	2-3 подхода 20 раз
7Г	«Молоток» - жим гантелей стоя	2-3 подхода 10-15 раз
8Г	Скручивание «сет ап» (лежа на спине, колени согнуты, подъём верхней части туловища, касаясь руками носков)	2-3 подхода 10-20 раз
9Д	Упражнения со скакалкой (подъём носков и пяток через скакалку)	2-3 подхода 10-20 раз
10Д	Поднимание ног лёжа	2-3 подхода 10-20 раз
11Е	Планка альпиниста (ходьба)	2-3 подхода 10-20 раз
12Е	Боковые выпады с затягиванием	2-3 подхода 20-30 раз
Заминка: упражнения на гибкость, мобильность		
- комплекс выполнять по методу круговой тренировки или «парами»; - пару упражнений, обозначенную под одной буквой, выполнять чередованием подходов;		

- отдых между упражнениями в паре – 0-30 сек.;
- отдых парами 30-60 сек.;
- диапазон повторений указан ориентировочно;
- темп средний.

2.2.7. Комбинированные эстафеты с элементами акробатики

«Кружилиха». В ходе эстафеты каждый участник должен пробежать до первого мата и сделать кувырок, затем взять мяч и, ударяя им об пол, приблизиться ко второму мату. После этого, прижав мяч к животу, участник делает в группировке второй кувырок. Затем он бегом возвращается обратно, оставив мяч у первого мата. Коснувшись рукой второго участника, бежит в конец колонны. Игроки должны обязательно выполнить все задания. За каждое нарушение правил команде начисляется штрафное очко. Побеждает команда, быстрее закончившая эстафету и имеющая меньше штрафных очков.

«Кувырки с мячом в руках». По сигналу преподавателя первый бежит к гимнастическому мату с мячом в руках, выполняет кувырок, оббегает стойку. На обратном пути тоже делает кувырок и передает мяч следующему. Штрафные баллы засчитываются, если игрок роняет мяч при кувырке или во время бега

«Полезь через мост». Участвуют две команды. Первые участники по сигналу преподавателя бегут к шведским стенкам, забираются наверх, касаются рукой верхней палочки, спускаются вниз, добегают до гимнастического мата, выполняют «мост». В это время второй участник бежит к первому, пролезает под «мостом» и дальше выполняет то же задание, а первый участник возвращается быстро к своей команде и становится в конце колонны. Следующие участники выполняют то же задание, только последний не выполняет «мост».

«Кто дальше прыгнет». Участники делятся на две команды. По сигналу первые номера команд выполняют прыжок в длину с места. Педагог отмечает мелом место приземления (по пяткам ног). Вторые номера подходят к линии приземления первых, устанавливают на ней носки и тоже выполняют прыжок

вперед с места. Игра заканчивается, когда все участники обеих команд выполнят прыжки. Побеждает команда, преодолевшая большую дистанцию.

«Колесо». Игра проводится только после освоения занимающимися техники выполнения переворота боком. Участники делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному на линии старта. Перед ними мелом обозначена линия («коридор»). По сигналу игроки выполняют одно, два или три переворота боком, стараясь не сойти с «коридора». Выход за черту считается ошибкой, за которую команде начисляются штрафные о

3. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

3.1 Контрольно-зачетные задания акробатической подготовленности

В контрольно-зачетные задания входят:

- комбинации из акробатических прыжков и парно-групповой акробатики;
- разработка пластической импровизации на основе акробатических элементов
- создание связки акробатических элементов, направленной на развитие координации баланса;
- составление вольных упражнений с использованием элементов парно-групповой акробатики;
- постановка акробатического этюда на основе колеса, рондата, и переворотов.

3.2. Критерии оценки знаний и компетенции студентов.

Диагностика компетенций студентов

Результаты промежуточной аттестации студентов в форме зачета оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной.

Критерии оценки знаний и компетенций студентов

Зачтено:

- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине
- «Прикладная акробатика»;
- использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;
- работа под руководством преподавателя на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

Не зачтено:

- отсутствие знаний и компетенций в рамках учебной программы по учебной дисциплине «Прикладная акробатика»;
- неумение использовать терминологию, фрагментарные знания в рамках учебной программы;
- пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры выполнения заданий.

Результаты текущей аттестации студентов в форме зачета оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной.

Критерии оценки знаний и компетенций студентов

Зачтено:

- достаточный объем знаний в рамках учебной дисциплины «Прикладная акробатика»;
- умение ориентироваться основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине «Прикладная акробатика»;
- основы акробатической подготовки: индивидуальные и парные упражнения;

Не зачтено:

- фрагментарные знания в рамках учебной программы учебной дисциплины «Прикладная акробатика»;
- неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой дисциплины «Прикладная акробатика»;
- низкая активность на практических занятиях, пренебрежение культурой выполнения заданий.

4. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

4.1. Учебная программа

Учреждение образования

«Белорусский государственный университет культуры и искусств»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор БГУКИ

_____ Н.В. Карчевская

_____ 2025 г.

Регистрационный №УД-6/25-68 /эуч.

ПРИКЛАДНАЯ АКРОБАТИКА

Учебная программа учреждения образования

по учебной дисциплине

для специальности 6-05-0215-06 Актерское

искусство, профилизации: «Искусство мюзикла»

Учебная программа составлена на основе типовой учебной программы для высших учебных заведений по учебной дисциплине «Физическая культура», утвержденной Министром образования Республики Беларусь 27.06.2017, рег. № ТД-СГ. 0.25 / тип. и учебного плана по специальности 6-05-0215-06 Актерское искусство.

СОСТАВИТЕЛЬ:

Е.В. Аксютин, старший преподаватель кафедры физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств».

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

А. Р. Рафикова, доцент кафедры физической культуры Академии управления при Президенте Республики Беларусь, кандидат педагогических наук, доцент;
Н.Ю.Мацюсь, доцент кафедры гимнастики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств» (протокол №1 от 25.09.2025);

президиумом научно-методического совета учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств» (протокол №2 от 19.12.2025)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Прикладная акробатика» разработана для студентов, специальности: 6-05-0215-06 Актерское искусство, профилизация «Искусство мюзикла».

Учебная дисциплина «Прикладная акробатика» является практической учебной дисциплиной, при изучении которой формируются знания, умения и навыки, необходимые для работы в качестве специалиста в сфере культуры и искусства.

Акробатика, как один из сложнокоординационных видов физической деятельности, требует от специалиста широкого спектра знаний в области биомеханики, физиологии, психологии, педагогики и других, что обеспечивает междисциплинарные связи с другими учебными дисциплинами.

Учебная программа по учебной дисциплине «Прикладная акробатика» составлена в соответствии с требованиями типовой учебной программы по учебной дисциплине «Физическая культура», утвержденной Министерством образования Республики Беларусь 27.06.2017, рег. №ТД-СГ 0.25 / тип.

Цель учебной дисциплины «Прикладная акробатика» – формирование у студентов знаний в области акробатики, как прикладной дисциплины, направленной на подготовку специалистов в сфере культуры искусства.

Задачи учебной дисциплины «Прикладная акробатика»:

- сформировать у студентов базовые знания об акробатике и её месте в подготовке специалиста в области культуры и искусства;
- ознакомить студентов с классификацией акробатических упражнений;
- расширить индивидуальный фонд двигательных умений и навыков, полезных в будущей профессиональной деятельности обучающихся;
- освоить основные техники выполнения акробатических элементов, для последующего сценического применения их на практике.

В соответствии с учебным планом по специальности «Актерское искусство, профилизации «Искусство мюзикла» изучение учебной дисциплины «Прикладная акробатика» должно обеспечить формирование у студентов следующей специализированной компетенции:

- владеть приемами индивидуальной, парной и групповой акробатики, применять эти умения в профессиональной деятельности артиста.

По окончании изучения учебной дисциплины студенты должны знать:

- роль физической культуры в развитии человека и подготовки специалиста;
- правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- основные понятия спортивно-прикладной акробатики;
- методы обучения, методические приемы обучения акробатическим упражнениям будущих артистов мюзикла.

уметь:

- реализовывать профессиональные компетенции в практической деятельности;
- использовать технику прикладных-акробатических упражнений;
- выполнять технические приемы акробатики и тактические действия при проведении социально-культурных мероприятий;
- осуществлять профилактику травматизма.

владеть:

- понятийным аппаратом прикладной акробатики;
- техникой прикладных акробатических упражнений;
- методами контроля и самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом;
- приемами использования акробатических упражнений в мероприятиях культурной направленности;
- методиками направленного развития двигательных способностей.

В рамках образовательного процесса по учебной дисциплине студент должен не только приобрести теоретические и практические знания, умения и навыки по специальности, но и развивать свой ценностно-личностный, духовный потенциал, сформировать качества патриота и гражданина, готового к активному участию в экономической, производственной, социально-культурной жизни страны.

В соответствии с учебным планом на изучение учебной дисциплины «Прикладная акробатика» для студентов дневной формы обучения всего предусмотрено 132 часа аудиторных (практических занятий). Из них 66 часов (1 год обучения), 66 часов (2 год обучения).

Рекомендуемая форма текущей аттестации студентов – выполнение выбранных акробатических упражнений и устный опрос для выявления знаний по теоретическому разделу.

Рекомендуемая форма контроля промежуточной аттестации – зачет.

Критерием успешности усвоения учебного материала студентами является экспертная оценка преподавателя, которая включает:

- посещение 100% аудиторных практических учебных занятий;
- знание пройденного теоретического материала;
- сформированность умений и навыков в профессионально-прикладной физической подготовке;
- зачетные выполнения контрольных упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ I (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

Теоретическая подготовка является важной частью в общей системе подготовки студентов и играет большую роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится на самой тренировке в процессе проведения учебных занятий. Она связана с физической, технико-тактической, психологической видами спортивной подготовки как компонентами теоретических знаний.

Тема 1.1 Введение. Правила техники безопасности на занятиях по прикладной акробатике. Акробатика в системе физического воспитания. Акробатика как вид спорта.

Основные причины травматизма на занятиях акробатикой. Методические и организационные требования предотвращения травматизма. Помощь и страховка при выполнении элементов. Приспособления и оборудование в акробатике. Врачебный и педагогический контроль за состоянием здоровья обучающихся.

Современные тенденции развития акробатики. Опыт участия белорусских спортсменов в соревнованиях по акробатике. Значение учебной дисциплины «Прикладная акробатика» в процессе подготовки артистов мюзикла.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ I (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование прикладных, психологических и специальных качеств, навыков и умений, необходимых в профессиональной деятельности.

Тема 1.2 Общеразвивающие упражнения

Характеристика общеразвивающих упражнений. Классификация общеразвивающих упражнений (по анатомическому признаку, по направленности воздействия и т. д.). Основные положения и движения в общеразвивающих упражнениях. Частные педагогические задачи, решаемые с помощью общеразвивающих упражнений – формирование правильной осанки, развитие физических качеств и функциональных возможностей, овладение мышечным расслаблением, развитие подвижности позвоночника, освоение рационального согласования движений с дыханием. Методика проведения и обучения общеразвивающим упражнениям. Создание представления об упражнении (по рассказу, по показу, по рассказу с показом и др.). Упражнения направленные на развитие воображения, координацию, пластичность. Термины ОРУ с предметами. Методические особенности проведения ОРУ с предметами (теннисные мячи, гимнастическая палка, скакалка, обруч, гантели, на гимнастической стенке и т.д.). Подбор упражнений на координацию, внимание, чувство ритма, взаимодействие с партнером, жонглирование, упражнения с реквизитом.

Тема 1.3 Прикладные упражнения

Характеристика, содержание и методика обучения прикладным упражнениям. Разновидности передвижений (ходьба, бег, с изменением темпа и величины шага, в сочетании с прыжками). Прыжки (неопорные) и их разновидности (в высоту, в длину, глубину, через препятствия, комбинированные и др.). Упражнения в равновесии (на месте, в движении). Упражнения в метании и ловле – на дальность, подбрасывание и ловля, перебрасывание, жонглирование.

Тема 1.4 Упражнения оздоровительной аэробики (Стрейчинг)

Определение понятия «аэробика». Популярные направления аэробики: степ-аэробика, слайд-аэробика, футбол-аэробика, танцевальная аэробика, шейпинг, каланетик, йога-аэробика и др. Приемы обучения упражнениям аэробики. Понятие о базовых движениях. Способы организации занятий аэробикой. Методика проведения комплекса упражнений аэробики. Показ и объяснение. Исправление ошибок, возникающих при выполнении упражнений аэробики. Контроль над функциональным состоянием занимающихся.

Тема 1.5 Комплексы упражнений для укрепления силы мышц рук, ног, брюшного пресса и спины.

Основные физические качества, необходимые в процессе занятий акробатикой. Силовые способности: определение, виды, особенности проявления и развития. Силовая выносливость. Скоростно-силовая подготовка. Гибкость: виды и механизмы проявления, особенности развития. Координационные способности. Выполнение комплексов упражнений направленных на развитие физических качеств с учетом индивидуальных возможностей. Комбинирование силовых упражнений с акробатической подготовкой (прыжки, стойки, перевороты и т.д.).

Тема 1.6 Основы техники выполнения базовых акробатических упражнений

Методика обучения перекатам, кувыркам, упорам, стойке, колесу, переворотам, рондату. Подбор подготовительных и подводящих упражнений. Последовательность и методические приемы обучения. Методика индивидуальной дозировки. Методика регулирования нагрузки. Страховка и помощь. Выполнение заданий по обучению. Анализ и исправление ошибок. Создание предварительного двигательного представления. Выполнение связок, комбинаций из ранее разученных элементов.

Тема 1.7 Упражнения хореографии

Место и значение хореографической подготовки в акробатике. Хореографические упражнения как средство совершенствования общей, специальной двигательной, технической и функциональной подготовки в акробатике. Применение хореографических упражнений в разминке. Содержание, терминология хореографических упражнений и особенности методики. Выполнение комплексов хореографических упражнений с элементами акробатики.

Тема 1.8 Вольные упражнения

Основные компоненты содержания вольных упражнений: овладение двигательными действиями, воспитание двигательных качеств, повышение уровня работоспособности, выработка умений двигаться активно и выразительно. Вольные упражнения как средство эстетического воспитания, формирования гимнастического стиля выполнения упражнений. Содержание

вольных упражнений: повороты, упражнения в равновесиях, перемахи, хореографические и танцевальные упражнения прыжковые и акробатические упражнения. Разнообразие переходов между элементами.

Композиция вольных упражнений – целостность и контрастность. Выполнение серий разнообразных гимнастических движений, слитных взаимосвязанных движений рук, ног, головы, корпуса.

Тема 1.9 Парно-групповые акробатические упражнения

Основы техники балансовых упражнений. Функциональные обязанности партнеров и их взаимодействие в парах и группах при выполнении балансовых упражнений. Основы техники вольтижных упражнений. Основные рабочие положения партнеров при выполнении упражнений парно-групповой акробатики. Построение и выполнение базовых пирамид в парах, тройках и четверках.

Тема 1.10 Игровые технологии в прикладной акробатике

Характеристика игровых упражнений. Методика проведения и организация игровых упражнений. Проведение игр и эстафет с использованием акробатических прыжков, упражнений на балансирование и силовых элементов, интегрированные в командные соревнования. Проведение игр и эстафет с элементами гимнастики, применительно к задачам разных частей занятия. Игровые упражнения для активизации внимания и повышения эмоционального состояния, занимающихся с использованием музыкального сопровождения.

Тема 1.11 Практическое выполнение зачетного упражнения

Подбор подготовительных и подводящих упражнений. Страховка и помощь. Выполнение заданий по обучению. Комбинации из акробатических прыжков и парно-групповой акробатике. Разработка пластической импровизации на основе акробатических элементов. Создание связки акробатических элементов, направленной на развитие координации и баланса. Анализ и исправление ошибок, возникающих при выполнении упражнений.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ II (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

Тема 2.1 Основные формы организации занятий акробатикой.

***Урочная форма. Структура урока. Методика проведения частей занятия.
Психологическая подготовка в акробатике***

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия. Подбор и дозировка упражнений в зависимости от уровня подготовленности студентов, периода спортивной подготовки, задач основной части занятия. Основная часть учебно-тренировочного занятия. Особенности методики проведения отдельных видов упражнений. Заключительная часть учебно-тренировочного занятия. Дыхательная гимнастика, стретчинг. Методика использования акробатических упражнений в подготовке студентов к профессионально-педагогической деятельности. Основные методы реализации средств спортивно-прикладной направленности.

Психолого-педагогическая характеристика акробатики. Артистичность как компонент психологической подготовки. Выразительность движений. Энергетика движений. Мимика и жесты. Умение контролировать внимание зрителя. Проявление смелости и решительности при выполнении акробатических упражнений.

Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения (ОРУ), как компонент прикладной акробатики

Формирование профессионально-педагогических умений и навыков в проведении общеразвивающих упражнений. Способы проведения комплексов упражнений: раздельный, поточный, проходной. Общеразвивающие упражнения в различных организационных формах построения (в разомкнутом строю, уступами, в кругах, сомкнутых шеренгах и колоннах, в парах). Способы проведения ОРУ на импровизацию и импровизацию с невидимым предметом. Основные правила чередования и подбора упражнений при составлении комплексов различной направленности. Общие методические указания. Методика совершенствования ОРУ, ОРУ с предметами (обруч, гантели, скакалка, мяч и т.д.).

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ II (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

Тема 2.3 Оздоровительная аэробика в системе профессионально-двигательной подготовки студентов

Методика проведения комплексов по оздоровительной аэробике. Включение элементов танцевальной аэробики в структуру занятий студентов, необходимый для сценической деятельности. Применение танцевальной аэробики для развития координации и пластичности. Разучивание коротких танцевальных комбинаций. Показ и объяснения. Обучение. Использование более сложных и продолжительных комбинаций. Совершенствование комплексов по аэробике. Контроль над функциональным состоянием занимающихся.

Тема 2.4 Совершенствование техники выполнения базовых акробатических упражнений

Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатических элементов (перекатов, кувырков, мостов, стоек из разных положений, колес, рондатов, переворотов, и т.д.). Освоение переходов между разными элементами в акробатических комбинациях, для умения плавно и осмысленно связывать движения. Включение в работу эмоционального компонента для воплощения художественного образа через акробатические элементы.

Тема 2.5 Обучение технике выполнения сложнокоординационным акробатическим прыжкам

Обучение технике выполнения фляка (назад), сальто вперед, назад. Подбор подготовительных и подводящих упражнений. Основные определявшие факторы процесса обучения: упражнение, ученик, преподаватель, знания, умения, навыки как ступень единого процесса овладения движениями. Методические приемы обучения. Особенности формирования двигательных навыков. Создание предварительного двигательного представления. Страховка и помощь. Выполнение заданий по обучению.

Тема 2.6 Упражнения хореографии и их роль в прикладной акробатике

Выполнение комплексов хореографических упражнений с использованием акробатических элементов, как средство художественного выражения, формирования эстетического движения, а также в работе над персонажной пластикой и сценическим взаимодействием через совместные акробатические связки и этюды.

Тема 2.7 Парно групповые акробатические упражнения в системе комплексно-профессиональной подготовке студентов

Закрепление и совершенствовании техники ранее изученных парно-групповых акробатических упражнений. Продолжение отработки положений партнеров при выполнении парно-групповой акробатики: построения, выполнение и переходы из одной поддержки в другую. Особенности исполнения бросковых упражнений и поддержек. Комбинации из элементов акробатических пирамид.

Тема 2.8 Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)

Содержание и структура физической подготовки (ФП). Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП), задачи, содержание, средства и особенности методики. Дозирование нагрузки, интенсивность и индивидуализация подготовки. Методика составления комплекса по ОФП. Выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств с учетом индивидуальных возможностей. Средства и методика проведения круговой тренировки. Проведение круговой тренировки различной направленности. Выполнение упражнений с использованием гимнастических предметов.

Тема 2.9 Вольные упражнения как средство подготовки артиста мюзикла

Требования к составлению композиций вольных упражнений. Методика составления связок. Включение комбинаций из прыжков, балансировки и бросковых элементов, адаптированных для сценического использования. Музыкальное сопровождение. Контроль и самоконтроль при обучении вольным упражнениям. Составление небольших комплексов из ранее изученных элементов.

Тема 2.10 Практическое выполнение зачетного упражнения

Подбор подготовительных и подводящих упражнений. Страховка и помощь. Выполнение заданий по обучению. Разработка хореографического номера с использованием элементов парно-групповой акробатики. Постановка акробатического этюда на основе колеса, рондата и переворотов. Анализ и исправление ошибок, возникающих при выполнении упражнений.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ *Дневная форма получения образования*

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов
		Практическ ие занятия
1 год обучения		
Теоретический раздел I		
1.1	Введение. Правила техники безопасности на занятиях по прикладной акробатике. Акробатика в системе физического воспитания. Акробатика как вид спорта	2
Практический раздел II		
1.2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	5
1.3	Прикладные упражнения	3
1.4	Упражнения оздоровительной аэробики. (Стрейчинг)	4
1.5	Комплексы упражнений для укрепления силы мышц рук, ног, брюшного пресса и спины	3
1.6	Основы техники выполнения базовых акробатических упражнений	15
1.7	Упражнения хореографии	4
1.8	Вольные упражнения	4
1.9	Парно-групповые акробатические упражнения	19
1.10	Игровые технологии в прикладной акробатике	3
1.11	Практическое выполнение зачетного упражнения	4
2 год обучения		
Теоретический раздел II		
2.1	Основные формы организаций занятий акробатикой. Методика проведения частей занятия. Психологическая подготовка в акробатике	2
Практический раздел II		
2.2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ), как компонент прикладной акробатики	6
2.3	Оздоровительная аэробика в системе профессионально-двигательной подготовки студентов	4
2.4	Совершенствование технике выполнения базовых акробатических упражнений	14
2.5	Обучение техники выполнения сложнокоординационным акробатическим прыжкам	8

2.6	Упражнения хореографии и их роль в прикладной акробатике	3
2.7	Парно-групповые акробатические упражнения в системе комплексной-профессиональной подготовке студентов	16
2.8	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)	5
2.9	Вольные упражнения, как средство подготовки специалистов в сфере культуры и искусства	4
2.10	Практическое выполнение зачетного упражнения	4
Всего:		132

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Литература

Основная:

1. Базарова, Н. П. Азбука классического танца. Первые три года обучения : учебное пособие / Н. П. Базарова, В. П. Мей. — 14-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2025. — 272 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/462062> (дата обращения: 17.11.2025).
2. Баршай, В. М. Гимнастика: учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. — Ростов н/Д: Феникс, 2011. — 312 с.
3. Печеневская, Н. Г. Гимнастика : общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Н. Г. Печеневская, Г. П. Безматерных ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2024. — 121 с. : ил., табл. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=722504> (дата обращения: 17.11.2025).

Дополнительная

Печеневская, Н. Г. Гимнастика : общеразвивающие упражнения : учебное пособие : [16+] / Н. Г. Печеневская, Г. П. Безматерных ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2024. — 121 с. : ил., табл. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=722504> (дата обращения: 17.11.2025).

Физическая культура : учебное пособие : [16+] / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, А. А. Курченков, А. А. Пауков ; науч. ред. А. А. Курченков ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2023. – 85 с. : ил., табл. –URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712766> (дата обращения: 17.11.2025).

Методические рекомендации по организации учебных занятий по учебной дисциплине «Прикладная акробатика»

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий по дисциплине «Прикладная акробатика» необходимо учитывать следующие особенности и рекомендации.

Содержание частей занятия и выбор средств определяется в зависимости от реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.

Индивидуальный подбор и дозировка специальных акробатических упражнений осуществляется с учетом уровня подготовленности студентов.

Проводится постоянный (текущий, оперативный) врачебно-педагогический и медицинский контроль за изменениями функционального состояния, физической подготовленности и состояния здоровья обучающихся:

- динамика частоты пульса (ЧП) до и после занятий;
- проведение медосмотра согласно плану, студенческой поликлиники и внеплановое, связанное с ухудшением функционального состояния в процессе обучения.

Образовательные и развивающие функции учебной дисциплины «Прикладная акробатика» осуществляются в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на общие дидактические принципы: сознательности; наглядности; доступности; систематичности.

Диагностика компетенций студентов

Результаты промежуточной аттестации студентов в форме зачета оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной.

Критерии оценки знаний и компетенций студентов

Зачтено:

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине

«-Прикладная акробатика»;

использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;

работа под руководством преподавателя на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

Не зачтено:

отсутствие знаний и компетенций в рамках учебной программы по учебной дисциплине «Прикладная акробатика»;

неумение использовать терминологию, фрагментарные знания в рамках учебной программы;

пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры выполнения заданий.

Результаты текущей аттестации студентов в форме зачета оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной.

Критерии оценки знаний и компетенций студентов

Зачтено:

достаточный объем знаний в рамках учебной дисциплины «Прикладная акробатика»;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине «Прикладная акробатика»;

основы акробатической подготовки: индивидуальные и парные упражнения;

Не зачтено:

фрагментарные знания в рамках учебной программы учебной дисциплины «Прикладная акробатика»;

неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой дисциплины «Прикладная акробатика»;

низкая активность на практических занятиях, пренебрежение культурой выполнения заданий.

4.2. Основная литература

1. Базарова, Н. П. Азбука классического танца. Первые три года обучения : учебное пособие / Н. П. Базарова, В. П. Мей. — 14-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2025. — 272 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/462062> (дата обращения: 17.11.2025).

2. Баршай, В. М. Гимнастика: учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. — Ростов н/Д: Феникс, 2011. — 312 с.

3. Печеневская, Н. Г. Гимнастика : общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Н. Г. Печеневская, Г. П. Безматерных ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2024. – 121 с. : ил., табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=722504> (дата обращения: 17.11.2025).

4.3. Дополнительная литература

1. Печеневская, Н. Г. Гимнастика : общеразвивающие упражнения : учебное пособие : [16+] / Н. Г. Печеневская, Г. П. Безматерных ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2024. – 121 с. : ил., табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=722504> (дата обращения: 17.11.2025).

2. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, А. А. Курченков, А. А. Пауков ; науч. ред. А. А. Курченков ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2023. – 85 с. : ил., табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712766> (дата обращения: 17.11.2025).