

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет культуры и искусств»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор БГУКИ

 Н.В. Карчевская

 29.08.2025 г.

Регистрационный №УД-6/25-68/руч.

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. Аксютич, 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 20.12.2025)

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: отдельный, 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 определяющие 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 мюзик-ла

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 раз-дела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов
		Практические 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 техники 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. Курьсь, 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

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).

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.

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

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

3. 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.

4. 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.