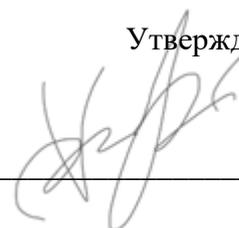


Индивидуальный предприниматель Верховтурова Диана Агабалаевна

ИНН 325700037503 ОГРНИП 317325600057279

Утверждаю



Приказ №02-01 от «15» января 2025 года
Индивидуальный предприниматель
Верхотурова Диана Агабалаевна

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Сакральные танцы»**

город Москва,

2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1. Направленность программы	3
1.2. Нормативная база.....	3
1.3. Адресат программы	4
1.4. Объём и срок освоения программы.....	4
1.5. Форма обучения	4
1.6. Режим занятий.....	4
1.7. Формы аттестации.....	5
1.8. Особенности организации образовательного процесса.....	5
2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ.....	6
2.1. Цель	6
2.2. Задачи	6
2.3. Планируемые результаты освоения программы.....	7
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
3.1. Учебный план	8
3.2. Рабочая программа.....	8
3.3. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации.....	10
3.4. Календарный учебный график.....	11
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	12
4.1. Материально-техническое обеспечение	12
4.2. Кадровое обеспечение	14
4.3. Методические материалы.....	15
5. ЛИТЕРАТУРА	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Сакральные танцы» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на расширение и углубление индивидуальных знаний обучающихся женщин о важности работы с пластикой тела через танец, формирование и совершенствование их возможностей в укреплении женского здоровья.

Программа регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки по данному направлению подготовки и профилю и включает в себя: учебный план; рабочая программа учебной дисциплины и другие материалы, обеспечивающие качество подготовки обучающихся, а также календарный учебный график и методические и оценочные материалы, обеспечивающие реализацию соответствующей образовательной технологии.

1.2. Нормативная база

Программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановления Правительства РФ от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»,
- Приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 № 761н «Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих. Раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

1.3. Адресат программы

Программа рассчитана на неограниченный круг обучающихся женщин в возрасте от 18 лет.

Обучение проводится только на основе добровольности и при явной заинтересованности к теме программы.

1.4. Объём и срок освоения программы

Объем программы – 82 часа.

Срок освоения программы – 3 месяца.

1 академический час = 45 минут.

1.5. Форма обучения

Программе реализуется в заочной форме с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

1.6. Режим занятий

Программа проходит 2 раза в неделю, по 4 часа в день.

1.7. Формы аттестации

Текущий контроль результатов обучающихся происходит по итогам выполнения обучающимся самостоятельной работы после прохождения каждого занятия в письменной или устной форме.

Для оценки обучающимся своих знаний и возможности корректировки в процессе обучения, обучающемуся предоставляются материалы для практических заданий.

Промежуточная аттестация – зачет в виде творческой работы.

Итоговая аттестация не предусмотрена.

1.8. Особенности организации образовательного процесса

Изучение материала осуществляется дистанционно с использованием личного кабинета на платформе GetCourse по адресу (<https://school.djalalova.ru/cms/system/login>). Аудиторная работа включает изучение лекционного видео материала, размещенного в СДО. Самостоятельная работа обучающегося заключается в выполнении заданий, размещенных в СДО в разделе «задание» на странице урока в личном кабинете обучающегося. Консультации проводятся через комментарии к урокам за счет часов аудиторной и самостоятельной работы.

2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

2.1. Цель

Целью программы является создание условий для расширения и углубления индивидуальных знаний обучающихся женщин о важности работы с пластикой тела через танец, формирование и совершенствование их возможностей в укреплении женского здоровья.

2.2. Задачи

Для достижения цели в программе ставятся следующие задачи:

Обучающие:

- формировать у обучающихся знания и общие представления о женском физическом здоровье, важности работы с пластикой тела;
- формировать знания, умения и способности, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.

Развивающие:

- содействовать оптимизации гармоничного развития;
- развивать мышечное чувство, преодолевать телесные зажимы.

Воспитательные:

- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности в движениях;
- способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
- способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

2.3. Планируемые результаты освоения программы

Содержание программы обеспечивает формирование у обучающихся следующих результатов:

- Проработка блоков в теле;
- Создание более гибкого, здорового, привлекательного тела;
- Становление как нормы прилива силы и энергии;
- Уменьшение отёков и улучшение кровообращения, появление легкости в теле;
- Профилактика спаечного процесса.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный план

Модуль	Всего, час	Аудиторная работа	Самостоятельная работа	Форма аттестации
1. Зал знаний	8	4	4	
2. Зал танца	24	20	4	
3. Пирамида	8	3	5	
4. Зал встреч	8	7	1	
Промежуточная аттестация	2		2	зачет
5. Зал таинств	32	28	4	
Итого	82	62	20	

3.2. Рабочая программа

МОДУЛЬ 1. ЗАЛ ЗНАНИЙ

Аудиторная работа

Безопасность пространства. История сакрального танца. Как строится класс. Как подбирать музыку. Работа с запросом. Подбор сценария под запрос. Урок по голосу. Завершение подготовки. Сценарии готовых уроков. Энергоустройство человека.

Самостоятельная работа

Работа с источниками из списка литературы, изучение и повторение материалов лекции. Выполнение упражнений.

МОДУЛЬ 2. ЗАЛ ТАНЦА

Аудиторная работа

Постановка намерения. Разминка и дыхание.

Тряски. Вертушка. Качалка. Ягодичная. Коленная. Афро. Круги. Верхняя афро. Цыганская. Арабская.

Пластические движения. Волна вода. Волна огонь. Волна золото. Бесконечность. Практика.

МОДУЛЬ 3. ПИРАМИДА

Аудиторная работа

Верхняя камера Царя. Лекция верхний центр. Практика верхний центр.

Средняя камера Царицы. Лекция сердечный центр. Практика сердечный центр.

Нижняя камера. Лекция нижний центр. Практика нижний центр.

Самостоятельная работа

Работа с источниками из списка литературы, изучение и повторение материалов лекции. Выполнение упражнений.

МОДУЛЬ 4. ЗАЛ ВСТРЕЧ

Аудиторная работа

Встреча 1

Встреча 2

Самостоятельная работа

Работа с источниками из списка литературы, изучение и повторение материалов лекции. Выполнение упражнений.

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Аудиторная работа

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета в виде творческой работы по результатам освоения 4-х модулей программы.

Условием успешного прохождения промежуточной аттестации является получение оценки «зачтено».

Материалы для промежуточной аттестации размещены в п. 3.3, критерии оценки результатов размещены в п. 4.3.

Самостоятельная работа

Работа с источниками из списка литературы, повторение материалов лекций, подготовка к промежуточной аттестации.

МОДУЛЬ 5. ЗАЛ ТАИНСТВ

Аудиторная работа

Путь мастера. Нижний центр.

Путь мастера. Средний центр.

Путь мастера. Энерго информационный гипноз.

Путь Мастера. Верхний центр.

Сакральные знания жриц. Голос. Путь мастера

Самостоятельная работа

Работа с источниками из списка литературы, изучение и повторение материалов лекции. Выполнение упражнений.

3.3. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Запишите видео вашего танца. Музыка и элементы танца выбираются обучающимся самостоятельно. Длительность видео 5 – 10 минут.

Загрузите видео на Яндекс.Диск, откройте доступ для чтения всем, у кого есть ссылка.

Скопируйте ссылку и вставьте ее в строку для ответа в соответствующем занятии на платформе GetCourse.

3.4. Календарный учебный график

Неделя	День	Модуль					
		1	2	3	4	п/а	5
1	1	4 ч					
	2	4 ч					
2	3		4 ч				
	4		4 ч				
3	5		4 ч				
	6		4 ч				
4	7		4 ч				
	8		4 ч				
5	9			4 ч			
	10			4 ч			
6	11				4 ч		
	12				4 ч		
7	13					2 ч	
	14						4 ч
8	15						4 ч
	16						4 ч
9	17						4 ч
	18						4 ч
10	19						4 ч
	20						4 ч
11	21						4 ч
Итого		8	24	8	8	2	32

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение

Аудиторные занятия проводятся в заочной форме. В проведении занятий используется материально-техническое обеспечение. Для обучения по программе используется современное оборудование – компьютер или ноутбук, подключенным к сети Интернет, звуковое и световое оборудование.

Для успешного обучения с использованием электронного обучения и дистанционных технологий обучающимся рекомендуется соблюдать определенные требования к программному обеспечению персонального компьютера:

- подключение к сети Интернет со скоростью минимально 3 Мбит/с, доступ к сети по протоколам HTTP.
- на компьютере также должен быть установлен комплект соответствующего программного обеспечения (ОС не ниже Windows 7).

Также необходимо наличие динамиков (наушников).

Для просмотра электронных образовательных ресурсов необходимо входить в личный кабинет на портале через:

- Компьютер, необходима версия браузера: Internet Explorer 9 или выше; Mozilla Firefox 45 или выше; Google Chrome 48 или выше; Microsoft Edge.
- Телефон, версия: iOS 9. x или выше (для iPad и iPhone); Android 4.4 или выше.

Для реализации программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя:

- электронные информационные ресурсы,
- электронные образовательные ресурсы,
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных

технологий, соответствующих технологических средств.

Данная среда способствует освоению обучающимися программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Электронная информационно-образовательная среда обеспечивает возможность осуществлять следующие виды деятельности:

- планирование образовательного процесса,
- размещение и сохранение материалов образовательного процесса,
- фиксацию хода образовательного процесса и результатов освоения программы,
- контролируемый доступ участников образовательного процесса к информационным образовательным ресурсам в сети Интернет,
- проведение мониторинга успеваемости обучающихся.

При реализации Программы с применением дистанционных технологий, обучающийся организует свое рабочее место самостоятельно.

Программа содержит все необходимые материалы в электронном виде, в том числе ссылки на дополнительные материалы в сети интернет, размещенные как на образовательной платформе в личном кабинете обучающегося, так и на других сайтах в открытом доступе.

Для выполнения заданий обучающемуся бесплатно предоставляется аккаунт на образовательной платформе на всё время доступа к материалам.

В проведении лекционных и практических занятий могут использоваться следующие онлайн-источники:

GETCOURSE <https://getcourse.ru/> – автоматизированная система проведения обучения в интерактивном режиме (электронная информационно-образовательная среда).

Яндекс.Телемост <https://telemost.yandex.ru/> – платформа для создания и проведения видеоконференций, вебинаров, интерактивных досок, курсов, тестов и опросов.

Telegram <https://web.telegram.org/k/> – кроссплатформенная система мгновенного обмена сообщениями.

Обучающиеся могут использовать дополнительные Интернет-ресурсы, такие как:

- рекомендованные Интернет-ресурсы:
 - Российское образование. Федеральный портал- <http://www.edu.ru>
 - Федеральный институт педагогических измерений <http://www.fipi.ru>
 - Справочно-правовая система "Гарант" <https://www.garant.ru>
- электронные библиотеки – научная электронная библиотека eLIBRARY <https://elibrary.ru>. Для использования Интернет-ресурсов информационно-библиотечного комплекса необходима предварительная регистрация обучающегося. Рекомендованная образовательной программой литература доступна к изучению в свободном доступе после регистрации на сайте электронной библиотеки.

4.2. Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается квалифицированными кадрами, имеющими педагогическое образование или прошедшими обучение по дополнительной образовательной программе профессиональной переподготовки в области педагогики и имеющими опыт работы и/или прошедшими обучение по дополнительной образовательной программе профессиональной переподготовки в профессиональной области, соответствующей направленности образовательной программы, что соответствует требованиям Приказа Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» и приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 № 761н «Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих. Раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

Образовательный процесс осуществляется на основании учебного плана и регламентируется расписанием занятий.

Для реализации программы задействован следующий кадровый потенциал:

Педагоги: педагоги дополнительного образования. Обеспечивается необходимый уровень компетенции педагогического состава, включающий высшее или среднее профессиональное образование, дополнительное профессиональное обучение.

Административный персонал: обеспечивает условия для эффективной работы педагогического коллектива, осуществляет контроль, настройку технического обеспечения и текущую организационную работу.

4.3. Методические материалы

Программа содержит все необходимые материалы в электронном виде, в том числе ссылки на дополнительные материалы в сети интернет. Программа обеспечена учебно-методической литературой и материалами.

Изучать программу рекомендуется в соответствии с той последовательностью, которая обозначена в ее содержании.

На лекциях (теоретических занятиях) педагог озвучивает тему, знакомит с перечнем литературы по теме, обосновывает место и роль этой темы в данном модуле, раскрывает ее практическое значение.

Практические занятия по своему содержанию связаны с тематикой лекционных занятий. Начинать подготовку к занятию целесообразно с конспекта лекций. Задание на практическое занятие сообщается обучающимся до его проведения, педагог организует обсуждение темы, выступая в качестве организатора, консультанта и эксперта учебно-познавательной деятельности обучающегося.

Изучение программы включает самостоятельную работу обучающегося.

Основными видами самостоятельной работы обучающихся с участием педагога являются:

– текущие консультации;

– прием и разбор домашних заданий (в часы практических занятий).

Основными видами самостоятельной работы обучающихся без участия педагога являются:

– формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);

– самостоятельное изучение отдельных тем или вопросов по учебникам или учебным пособиям;

– выполнение домашних заданий в виде решения отдельных задач и индивидуальных работ по отдельным разделам содержания программы.

Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения результатов освоения учебных модулей, предусмотренных образовательной программой.

Цель промежуточной аттестации – оценить работу обучающегося за определенный период, полученные им теоретические знания, развитие мышления, приобретение опыта самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их на практике.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета в виде творческой работы (танца) с выставлением каждому обучающемуся результата «зачет/незачет». Обучающийся получает оценку «зачтено», если не менее чем 60% элементов танца выполнены верно.

5. ЛИТЕРАТУРА

1. Козлов В.В., Пермина С.В. 3.5.8 ресурсное движение. Процессуальное упражнение «Сакральный танец – Медитация». В книге: Основы интегративной арт-терапии: теория и практика. Челябинск, 2019. С. 266-270. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42425288>
2. Сакральный танец дервишей. Культурология. 2002. № 3 (22). С. 182-183. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=1273288>
3. Сундуй Д.М. Буддийский сакральный танец Бодхисатвы Авалокитешвары (танец Дакини). Культура. Духовность. Общество. 2014. № 9. С. 173-184. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21129044>