

**Министерство культуры Республики Бурятия
ГАПОУ РБ «Колледж искусств им. П.И. Чайковского»**

Согласовано:
Председатель Экспертной группы
работодателей
Директор ГАУК РБ «Республиканский центр
народного творчества»
М.Н. Гомбоева
«21» июня 2023 г.



Утверждаю:
Директор ГАПОУ РБ «Колледж искусств
им. П.И. Чайковского»
Б.Б. Турбянов
«31» августа 2023 г.




Принято
Решением Педагогического совета
ГАПОУ РБ «Колледж искусств
им. П.И. Чайковского»
Протокол № 51 от
«28» июня 2023 г.

**Фонд оценочных средств
по профессиональному модулю
ПМ. 01. Исполнительская и репетиционно-концертная деятельность
программы подготовки специалистов среднего звена
для специальности 52.02.03 Цирковое искусство**


Улан-Удэ,
2023

Фонд оценочных средств по профессиональному модулю ПМ.01 Исполнительская и репетиционно-концертная деятельность разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 52.02.03 Цирковое искусство, утвержденного Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. №1380.

Председатель ПЦК Э.Б. Мартынова

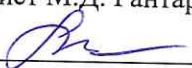

« 7 » июня 2023 г.

Зам. директора по УР О.Д. Аюшеева


« 14 » июня 2023 г.

Допущено методическим
Советом колледжа

Методист М.Д. Рантарова


« 14 » июня 2023 г.

Организация – разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Колледж искусств им. П.И. Чайковского»

Разработчики:

Э.Б. Мартынова, преподаватель, председатель ПЦК
А.З. Буянова, преподаватель
Е.А. Парфенова, преподаватель
Тамир Отгонбаяр, преподаватель-совместитель
Б.Б. Цыренов, преподаватель-совместитель

Члены экспертной группы работодателей:

Д.А. Дылыков – директор ГАУК РБ «Бурятский государственный ордена Ленина академический театр оперы и балета им. н.а. СССР Г.Ц. Цыдынжапова»;
Н.В. Уланова - художественный руководитель АУК РБ «Бурятская государственная филармония»;
Д.Ж. Бадлуев - директор ГАУК РБ «Бурятский национальный театр песни и танца «Байкал»;
М.Н. Гомбоева - директор ГАУК РБ «Республиканский центр народного творчества»;
Т.А. Бороноева - директор ГАУК РБ «Национальный музей Республики Бурятия»;
Н.В. Борисова - директор АУК РБ «Государственный цирк Республики Бурятия»;
С.Б. Грешилова - директор МБОУ «Музыкально-гуманитарный лицей им. Д. Аюшеева»;
Л.Т. Нанзатова - директор МАУ ДО «Детская художественная школа им. Р.С. Мэрдыеева»;
Н.Б. Осипов - директор МАУ «Театр народной музыки и танца «Забава»;
Е.А. Болсобоев - председатель Бурятского республиканского отделения ВТОО «Союз художников России»

Общие положения

Результатом освоения профессионального модуля является готовность обучающегося к выполнению вида профессиональной деятельности выпускников: исполнительское творчество в различных цирковых жанрах (акробатика, жонглирование, эквилибристика, гимнастика, клоунада); образование цирковое в образовательных организациях дополнительного образования детей (детских школах искусств по видам искусств), общеобразовательных организациях, профессиональных образовательных организациях; организация и постановка цирковых представлений и выступлений, руководство цирковыми коллективами. Формой аттестации по профессиональному модулю является экзамен (квалификационный). Итогом этого экзамена является однозначное решение: «вид профессиональной деятельности освоен/не освоен».

1. Результаты освоения модуля, подлежащие проверке

1.1. Профессиональные и общие компетенции (проверяются по итогам освоения программы профессионального модуля):

Профессиональные компетенции	Показатели оценки результата
ПК 1.1. Способность целостного грамотного восприятия и применения профессиональных навыков в выбранном жанре, умение самостоятельно проводить репетиции (в соответствии с программными требованиями).	<ul style="list-style-type: none">- Соблюдать технику исполнения трюков.- Осуществлять чистоту и четкость выполнения упражнений.- Осуществлять при исполнении: легкость, выразительность и уверенность при выполнении основных упражнений.-Применение современных методов обучения, помощи и страховки, основные требования к страховке и помощи.-Осуществлять приемы обучения страховки и само страховки.- Применение и знание основных правил падений.
ПК 1.2. Способность осуществлять исполнительскую деятельность и репетиционную работу в сольной и групповой работе в условиях циркового предприятия и концертной организации.	<ul style="list-style-type: none">- Осуществление принципов учебно-репетиционных занятий по цирковым жанрам. Конкретизация принципов обучения и воспитания. Реализации принципов в учебном процессе.- Применение средств и методов учебно-репетиционных занятий по цирковым дисциплинам.
ПК 1.3. Способность применять в репетиционной и исполнительской деятельности технические средства звукозаписи, освещения.	<ul style="list-style-type: none">- Создать звуковую атмосферу циркового представления.- Создание звукошумовой экспликации.- Создать атмосферу при помощи света.
ПК 1.4. Способность применять базовые знания по физиологии и анатомии для правильного использования особенностей организма в профессиональной деятельности.	<ul style="list-style-type: none">-Соблюдение следующих требований: отсутствие перегрузки, внимание к общефизическому развитию, воспитание волевых качеств и тренировка дыхания.-Осуществление умения предупредить возникновение травм на занятиях физкультурно-спортивными жанрами.-Практическое использование приемами страховки и само страховки.- Результативное оказание практической

	<p>страховки и помощи при выполнении упражнений различной степени сложности. Оказание взаимной помощи и страховки. Практическое исполнение различных способов падений с перекатами и кувырками.</p> <p>-Результативно подобрать практические задания и упражнения для демонстрации приемов помощи, страховки, взаимостраховки и самостраховки.</p>
<p>ПК 1.5. Готовность исполнять обязанности руководителя творческого коллектива, включающие организацию репетиционной и концертной работы, планирование и анализ результатов деятельности.</p>	<p>- Разработка замысла представления – определение темы и идеи будущего действия.</p> <p>- Поиск выразительных средств, сценарно-режиссёрских неповторимых ходов, ярких образных решений.</p> <p>- Вовлекать зрителей в предъявленное им зрелище.</p> <p>- Применять способы активизации и элементы активизации зрителей.</p>
<p>ПК 1.6. Способность создавать цирковые и концертно-тематические программы с учетом специфики восприятия</p>	<p>- Владеть особенностями постановки цирковых программ.</p> <p>-Создавать типажные образы клоунских номеров</p> <p>-Владеть темпо-ритмическим построением цирковых программ</p> <p>-Организовать репетиции.</p>

Таблица 2

Общие компетенции	Показатели оценки результата
<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p>	<p>Демонстрация интереса к будущей профессии.</p>
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<p>Выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач в процессе исполнения;</p> <p>Оценка эффективности и качества выполнения.</p>
<p>ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p>	<p>Решение поставленных задач в условиях публичного выступления.</p>
<p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<p>Эффективный поиск необходимой информации;</p> <p>Использование различных источников, включая электронные.</p>
<p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. Применение практических навыков владения информационными ресурсами,</p>	<p>Осуществление поиска профессиональной информации в печатных источниках и Интернет- ресурсах, внутри производств, в беседах с практикующими специалистами.</p>

прикладным программным обеспечением профессиональной деятельности. деятельности.	
ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.	Взаимодействие с партнерами в процессе совместной репетиционной работы.
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.	Организация деятельности и ее мотивация, прогнозирование результата. Выполнение отчетов по практике. Осуществление анализа типовых методов и способов решения профессиональных задач с целью выбора более эффективного решения Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Самоорганизация и самоконтроль в процессе учебной и профессиональной деятельности.
ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	Знакомство с инновациями в области постановки цирковых представлений, номеров. Владение новыми технологиями профессиональной деятельности. -способность реализовывать технологии в условиях их частой смены.

1.2. Иметь практический опыт – уметь – знать

В результате изучения профессионального модуля обучающийся должен:

иметь практический опыт:

по акробатике:

Выполнения различных акробатических упражнений:

ПО 1- на координацию и ориентацию в пространстве, статических, прыжков, кульбитов и каскадов

ПО 2. - произвольных прыжков, на гибкость и растягивание,

ПО 3. - темповых упражнений, упражнений с трамплина и мостика,

ПО 6. - парно-темповых упражнений,

ПО 7. - парно-групповых упражнений;

по гимнастике:

ПО 8. - выполнения технических и художественных элементов;

ПО 9. - выполнения упражнений на гимнастических снарядах и аппаратах;

ПО 10. - выполнения силовых и маховых комбинаций на кольцах, трапеции, канате, батуте, турнике, в рамке;

по жонглированию:

владения техническими приемами жонглирования:

ПО 11 - быстроты движений, ловкости, темпа, подбрасывания от трех до восьми предметов (булав, колец, шаров, тарелок, палок), комбинации правой и левой рукой, жонглирования тремя, четырьмя и пятью предметами с балансом на лбу;

ПО 12. - перекидки с партнерами (от трех до шести предметов),

ПО 13. - жонглирования шляпой, теннисной ракеткой, большим мячом, веревками с тяжестью на концах;

по эквилибру ручному:

ПО 14 - выполнения упражнений на равновесие в разных положениях: стойке на двух руках, в стойке на одной руке, на голове (копфштейн), стойке в упоре на локте,

ПО 15 - на специальных опорах: на площадке – кубиках, «стоялках», тростях и руле, катушках;

ПО 16 - балансирование;

по эквилибру на проволоке:

ПО 17 - сохранения равновесия на туго натянутой проволоке;

ПО 18 - владения веером;

ПО 19 - балансирования на правой и левой ноге;

ПО 20 - продвижения вперед и назад;

ПО 21 - приседания на колено;

ПО 22 - скольжения вперед на полупальцах, выполнения полушпагатов;

ПО 23 - поворотов на 180 градусов; бега вперед и назад;

ПО 24 - подскоков, прыжков, арабесок, шпагатов, выполнения арабского колеса с приходом на мостик;

ПО 25 - сохранения равновесия на свободно подвешенной проволоке;

ПО 26 - продвижения вперед и назад, приседания на колено, бокового кача, хождения;

ПО 27 - выполнения основной стойки с шестом, полуоборота с переброской шеста через себя;

уметь:

У 1 - использовать профессиональные навыки в акробатике, гимнастике, жонглировании, в ручном эквилибре, эквилибре на проволоке, клоунаде и эксцентриаде (в том числе музыкальной) и других жанрах для участия в сольном или групповом цирковом номере;

У 2 - подготовить цирковой, эксцентрический номер, клоунские репризы, антре, обозначенные в учебных программах;

У 3 - использовать различный реквизит;

У 4 - пользоваться различными методами безопасной работы (уметь пассировать и работать с лонжей);

У 5 - применять готовые номера в цирковых программах;

У 6 - соблюдать правила техники безопасности;

знать:

З 1 - основы акробатики, гимнастики, жонглирования, ручного эквилибра, эквилибра на проволоке, клоунады и музыкальной эксцентриады (в том числе музыкальной) и других жанров для создания циркового номера;

З 2 - средства пластической выразительности;

З 3 - специальную терминологию;

З 4 - принципы работы в творческом цирковом коллективе;

З 5 - приемы общения со зрительской аудиторией;

З 6 - технику безопасных методов работы (пассировки и работы с лонжей)

2. Формы промежуточной аттестации по профессиональному модулю¹

Таблица 3

Элемент модуля	Формы промежуточной аттестации
МДК 02.01	Экзамен
МДК 02.02	Экзамен
ПП 01.	Дифференцированный зачёт
УП 01.	Дифференцированный зачёт
ПМ.	Экзамен (квалификационный)

3. Оценка освоения профессионального модуля

3.1. Общие положения

Основной целью оценки профессионального модуля является оценка умений и знаний.

Оценка практического курса профессионального модуля осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля: текущий контроль – практические работы, творческие работы, самостоятельные работы (форма оценки – оценка по пятибалльной системе)

рубежный контроль – творческие работы, защита курсовых проектов, (формы оценки - оценка по пятибалльной системе, зачет).

Оценка практического курса профессионального модуля предусматривает использование *накопительной системы оценивания*: в соответствии с локальным актом, утвержденным в Колледже искусств им. П.И. Чайковского, система оценивания знаний обучающихся предусматривает следующие оценки:

5 – «отлично»;

4 – «хорошо»;

3 – «удовлетворительно»;

2 – «неудовлетворительно».

1. Виды контроля по ПМ 01. Исполнительская и репетиционно-концертная деятельность для специальности 52.02.03 Цирковое искусство

Раздел 1. МДК. 01.01.

Основы цирковых жанров (акробатика, гимнастика, жонглирование, эквилибр ручной, эквилибр на проволоке).

Раздел 2. МДК.01.02.

Специальный класс по жанрам (акробатика, гимнастика, жонглирование, эквилибр ручной, эквилибр на проволоке)

Подраздел 01.01.01. Акробатика

Акробатика

Виды контроля	Семестры					
	I	II	III	IV	V	VI
Входной контроль	-	-	-	-	-	-
Текущий контроль	Диф зачёт	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация	--	Э	Э	Э	Э	Э

2. Виды и формы контроля изучения междисциплинарного курса

Разделы МДК 01.01. Основы режисёрского и сценарного мастерства	Виды контроля					
	Входной контроль		Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые 3, У, ОК, ПК	Форма контроля	Проверяемые 3, У, ОК, ПК	Форма контроля	Проверяемые 3, У, ОК, ПК
1	2	3	4	5	6	7
Подраздел 01.01.01. Акробатика (девушки) Подраздел 01.02.01. Акробатика (девушки)						
Тема 1. Статические упражнения.			Практическая работа	У 1.3 1 ОК 1, ОК 3 ПК 1.1, ПК 1.2		
Тема 2. Упражнения на	Практическая	У 1.3 1	Практическая	У 1.3 1		

гибкость и растягивание.	работа -	ОК 1, ОК 3 ПК 1.1, ПК 1.2	ая работа	ОК 1, ОК 3 ПК 1.1, ПК 1.2		
Тема 3. Кульбиты и каскады	Практическая работа	У 1.3 1 ОК 1, ОК 3 ПК 1.1, ПК 1.2	Практическая работа	У 1, 3 1 ОК 1, ОК 2 ПК 1.4	Дифференцированный зачёт	У 1.3 1 ОК 1, ОК 3 ПК 1.1, ПК 1.2
Тема 4. Темповые упражнения	Практическая работа -	У 1.3 1 ОК 1, ОК 3 ПК 1.1, ПК 1.2	Практическая работа	У 1, 3 1 ОК 1, ОК 2 ПК 1.4	Экзамен	У 1, 3 1 ОК 1, ОК 2 ПК 1.4
Тема 5. Упражнения с трамплина и с мостика	Практическая работа	У 1.3 1 ОК 1, ОК 3 ПК 1.1, ПК 1.2	Практическая работа	У 1.3 1 ОК 1, ОК 3 ПК 1.1, ПК 1.2	Экзамен	У 1, 3 1 ОК 1, ОК 2 ПК 1.4
Тема 6. Парные упражнения	Практическая работа -	У 1.3 1 ОК 1, ОК 3 ПК 1.1, ПК 1.2	Практическая работа	У 1.3 1 ОК 1, ОК 3 ПК 1.1, ПК 1.2	Экзамен	У 1, 3 1 ОК 1, ОК 2 ПК 1.4
Тема 7. Статические упражнения			Практическая работа	У 1.3 1 ОК 1, ОК 3 ПК 1.1, ПК 1.2	Экзамен	У 1, 3 3 ОК 1, ОК 2 ПК 1.1, ПК 1.2
Тема 8. Упражнения на гибкость и растягивание.	Практическая работа	У 1.3 1 ОК 1, ОК 3 ПК 1.1, ПК 1.2	Практическая работа	У 1.3 1 ОК 1, ОК 3 ПК 1.1, ПК 1.2	Экзамен	У 1, 3 3 ОК 1, ОК 2 ПК 1.1, ПК 1.2
Подраздел 01.01.01. Акробатика (юноши)						
Подраздел 01.02.01. Акробатика (юноши)						
Тема 1.Кульбиты и каскады	Практическая работа	У 1.3 1 ОК 1, ОК 3 ПК 1.1, ПК 1.2	Практическая работа	У 1.3 1 ОК 1, ОК 3 ПК 1.1, ПК 1.2		
Тема 2.Темповые упражнения.	Практическая работа	У 1.3 1 ОК 1, ОК 3 ПК 1.1, ПК 1.2	Практическая работа	У 1.3 1 ОК 1, ОК 3 ПК 1.1, ПК 1.2		
Тема 3. Упражнения с мостика	Практическая работа	У 1.3 1 ОК 1, ОК 3 ПК 1.1, ПК 1.2	Практическая работа	У 1.3 1 ОК 1, ОК 3 ПК 1.1, ПК 1.2		
Тема 4.Парные упражнения	Практическая работа	У 1.3 1 ОК 1, ОК 3 ПК 1.1, ПК 1.2	Практическая работа	У 1.3 1 ОК 1, ОК 3 ПК 1.1, ПК 1.2	Дифференцированный зачёт	У 1.3 1 ОК 1, ОК 3 ПК 1.1, ПК 1.2
Тема 5.Статические упражнения			Практическая работа	У 1.3 1 ОК 1, ОК 3 ПК 1.1, ПК 1.2	Экзамен	У 1.3 1 ОК 1, ОК 3 ПК 1.1, ПК 1.2
Тема 6.Темповые упражнения	Практическая работа	У 1.3 1 ОК 1, ОК 3 ПК 1.1, ПК 1.2	Практическая работа	У 1.3 1 ОК 1, ОК 3 ПК 1.1, ПК 1.2	Экзамен	У 1.3 1 ОК 1, ОК 3 ПК 1.1, ПК 1.2
Тема 7.Упражнения с мостика	Практическая работа	У 1.3 1 ОК 1, ОК 3 ПК 1.1, ПК 1.2	Практическая работа	У 1.3 1 ОК 1, ОК 3 ПК 1.1, ПК 1.2	Экзамен	У 1.3 1 ОК 1, ОК 3 ПК 1.1, ПК 1.2
Тема 8.Парные упражнения			Практическая работа	У 1.3 1 ОК 1, ОК 3 ПК 1.1, ПК 1.2	Экзамен	У 1.3 1 ОК 1, ОК 3 ПК 1.1, ПК 1.2

Тема 9.Статические упражнения			Практическая работа	У 1.3 1 ОК 1, ОК 3 ПК 1.1, ПК 1.2	Экзамен	У 1.3 1 ОК 1, ОК 3 ПК 1.1, ПК 1.2
-------------------------------	--	--	---------------------	-----------------------------------------	---------	-----------------------------------------

МДК. 01.01. Основы цирковых жанров (акробатика, гимнастика, жонглирование, эквилибр ручной, эквилибр на проволоке).

Подраздел 01.01.01. Акробатика

Подраздел 01.02.01. Акробатика

Комплексы специальных физических упражнений на развитие различных мышечных групп

Данные комплексы выполняются в конце основной части занятия в течение 15 минут. После выполнения комплексов, целесообразно выполнить упражнения на расслабление или на развитие подвижности в суставах

В подготовительном периоде учебных занятий, развитию прыгучести следует уделять время на каждом уроке. В те дни, когда прыжки не включены в занятие, комплекс выполняется в полном объеме, в другие дни – в уменьшенном.

Комплекс № 1. Для развития мышц рук и плечевого пояса

1. Разгибание рук, в упоре лёжа (ноги на возвышении) юноши с отягощением (пояс, весом 2 кг) до отказа 1-2 подхода;
2. То же, но максимально быстро с учётом времени – 5 раз по 2-3 подхода;
3. Сгибание и разгибание рук в стойке на руках на скамейке – 6-8 раз по 2-3 подхода;
4. То же, но максимально быстро с учётом времени – 5 раз по 2-3 подхода
5. Сгибание рук в упоре лёжа, медленно с остановками по ходу движения (в изотоническом режиме) – до отказа 1-2 подхода..

Комплекс № 2. Для развития мышц брюшного пресса

1. Из седа продольно на скамейке, ноги закреплены, наклоны назад, не прогибаясь в пояснице и возвращении в исход – до отказа 1-2 подхода
2. То же, на скорость – 5 раз по 2-3 подхода
3. То же, что и пункт 1, но с отягощением (мешок с песком на плечах) – до отказа 2-3 подхода
4. Лёжа на спине поднимание прямых ног с удержанием стопами груза (до 1 кг), быстро 5 раз – по 2-3 подхода, медленно до отказа 2-3 подхода
5. То же, сидя
6. Лёжа на спине, перейти в сед углом, касаясь руками носков ног и лечь на спину, не касаясь пола ногами и руками – «книжка» - 10-12 раз по 2-3 подхода
7. То же, но на скорость – 5 раз по 2-3 подхода

Комплекс № 3. Для развития прыгучести

1. Прыжки в приседе (можно с отягощением 2-3 кг на поясе) – 6-8 раз по 2-3 подхода
2. Серия прыжков на одной, сгибая в полете толчковую ногу – 8 раз по 4 подхода на каждой ноге
3. Прыжки с ноги на ногу, попеременно, отталкиваясь преимущественно стопой – 8 раз по 4 подхода
4. Прыжки на одной ноге, другая на возвышении на уровне пояса – 6-8 раз по 2-3 подхода

Комплекс № 4. Для укрепления мышц спины.

1. Лежа на животе – прогибание тела, руки вверх, ноги закреплены, с удержанием прогнутого положения от 3 до 5 секунд – 8-10 раз по 1-2 подхода
2. Лежа на животе – руки вперед, ладони прижаты к полу, голова опущена – поднимание прямых ног с удержанием прогнутого положения от 3 до 5 секунд – 8-10 раз по 1-2 подхода

3. В упоре лежа бедрами на скамейке, ноги закреплены – прогибание туловища с подниманием груза (до 1 кг) вверх – 6-8 раз по 1-2 подхода
4. Лежа на животе, ноги закрепить, руки за головой – прогнуться назад, затем с поворотом корпуса вправо, затем влево (каждый раз возвращаться в исходное положение) – 15-20 раз по 1-2 подхода
5. Лежа на животе – удержание прогнутого положения тела – «ласточка» (руки и ноги выпрямлены) – держать 30-60 секунд по 1-2 подхода

Комплекс № 5. Для развития гибкости

1. из основной стойки наклоны вперед с касанием лбом ног, то же с захватом голени – держать 5-10 сек.
2. Лёжа на спине поднимание ног и касание носками пола за головой (ноги натянуты)
3. Лицо к опоре, наклон назад (подбородок прижат к груди), наклон назад с откинутой головой, правая рука вверх, затем то же, но левая. Держать 20 сек. Повторить упражнение 3 раза.
4. Стоя у стенки поднимание прямой ноги вперед, назад, в сторону с помощью партнера (не допуская болевых ощущений)
5. Из положения лёжа на спине выполнить мост. Повторить 5-8 раз.
6. Из основной стойки наклоном назад мост с помощью и самостоятельно.

Комплекс № 6. Для развития подвижности в суставах

1. Выкруты в плечевых суставах с гимнастической полкой. Повторить 15-20 раз.
2. Из виса стоя сзади на гимнастической стенке (широким хватом) – выкруты в плечевых суставах
3. Вис сзади на перекладине, провисание к низу, стремясь достать ногами пол
4. Из упора лёжа, ноги врозь (пошире), носки повернуты наружу – поворот туловища направо и налево, переставляя руки то в одну, то в другую сторону (поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо – левым бедром) – 8-10 поворотов
5. Из седа ноги врозь (пошире) – опираясь на руки впереди, встать на ноги и вернуться в исходное положение. Повторить 5-8 раз.
6. Шпагаты – правой, левой, прямой. Можно пяточку поставить на возвышение 10-20 см от пола, держать от 30 сек. до 1 мин. После 2-3 минут отдыха повторить ещё раз.

Подводящие и подготовительные упражнения.

1. Группировка ног в приседании, в положении на спине и в подскоке
2. Перекаты в группировке, в положении лежа на спине
3. Полукульбиты вперед из упора и из приседа
4. Падение вперед на руки в упор лежа
5. Подтягивание прямых ног до угла 90° в упоре лёжа
6. Полушпагат
7. Стойка на лопатках с полукульбита вперед с прямыми ногами
8. «Мост» из положения, лёжа на спине с опорой ног, рук и головы, а затем без опоры головы
9. Темповые прыжки с места на заднее сальто и на переднее сальто, и с разбега
10. То же с трамплина
11. Вальсет с места, с разбега и с прыжка с возвышенности и т.д.

Девушки

Тема 1. Статические упражнения

Текущий контроль

У 1.3 1,ОК 1, ОК 3,ПК 1.1, ПК 1.2

Практические задания

Стойка на голове, стойка на предплечьях

- правила техники безопасности на уроке акробатики;
- последовательность общеразвивающих упражнений (ОРУ)
- провести общую разминку

Стойка на руках, равновесие на одной ноге

- правила техники безопасности на занятиях акробатики
- последовательно общеразвивающих упражнений (ОРУ)
- знать технику балансирования в стойке на голове
- провести общую разминку
- выполнять баланс в стойке на голове
- выполнять равновесие на одной ноге у опоры.

Практические задания:

- 1.Стойка на руках толчком двух ног
- 2.Стойка на руках махом одной ноги (обозначить)
- 3.Равновесие на одной ноге («ласточка»)

Тема 2.Упражнения на гибкость и растягивание

Входной контроль

У 1.3 1,ОК 1, ОК 3,ПК 1.1, ПК 1.2

1.Выполнение комплекса упражнения №5 (для развития гибкости) и комплекса №6 (для развития подвижности в суставах и растягивание).

2.Исполнение практических заданий с помощью пассивщика, который стоит слева и немного сзади для выполнения перекидка назад и помогает правой рукой под спину, а для пассивки перекидки вперед, страхующий стоит с боку и несколько впереди. Когда правая нога акробатки коснется ковра, помогает вверх- вперед.

«Мост», « Шпагат»

- последовательность общеразвивающих упражнений и важность проведения разминки;
- провести общую разминку, подготовить к нагрузке суставно-связочный аппарат для выполнения упражнений на гибкость и растягивание

Практические задания:

- 1.Мост из положения, лежа на спине разгибом
- 2.Мост из положения, стоя наклоном назад
- 3.Опускание в мост из положения стойки на руках
 - а. все упражнения заканчиваются подъемом на ноги
- 4.Шпагат: правой, левой, прямой

Перекидка вперед, перекидка назад

- техника опускания и подъема из «моста»;
- подводящие упражнения для выполнения «перекидки»;
- техника балансирования в стойке на руках
- выполнить мост из положения стой и со стойки на руках;
- выполнить подъем с «моста»;
- выполнить на полу шпагат правой (левой) ногой.

Тема 2.Упражнения на гибкость и растягивание

Текущий контроль

У 1.3 1,ОК 1, ОК 3,ПК 1.1, ПК 1.2

Практические задания:

1. Медленная перекидка махом одной и с переходом на две ноги.
2. Медленная перекидка махом одной и с переходом на одну ногу.
3. Перекидка назад с «моста» махом одной ноги, с приходом на одну ногу.
4. Перекидка назад из основной стойки с шага назад

Тема 3. Кульбиты и каскады
Входной контроль
У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4

Практические задания

Умение хорошо и правильно группироваться во время выполнения различных акробатических прыжков имеет большое значение.

- группировка ног в приседании, в положении лежа на спине и в подскоке;
- перекат в группировке в положении лежа на спине
- полукульбиты вперед из упора и из приседа.

Кульбиты вперед, назад, каскадный кульбит

- правила техники безопасности;
- подводящие упражнения к выполнению кульбитов;
- техника выполнения стойки на голове, на руках.
- правильно группироваться;
- выполнять стойку на голове, на руках.

Тема 3. Кульбиты и каскады
Текущий контроль
У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4

Практические задания:

1. Кульбит вперед в группировке из основной стойки;
2. Кульбит вперед в группировке со стойки на лопатках;
3. Кульбит вперед в группировке со стойки на голове;
4. Кульбит вперед в группировке со стойки на руках;
5. Кульбит назад в группировке;
6. Каскадный кульбит с места.

Тема 3. Кульбиты и каскады
Дифференцированный зачёт
У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4
Практические задания

1. Стойка на руках толчком двух ног.
2. Опускание в «мост» со стойки, поднять одну ногу.
3. Перекидка назад по одной ноге с «моста» махом одной ноги.
4. Сесть в шпагат, произвольно перейти в упор.
5. Стойка на голове и руках жимом с прямыми ногами.
6. Арабские колеса в темпе.
7. «Фордершпрунг» на одну ногу.
8. Рондад – темповый прыжок.

Девушки (исполнители в номера)

1. Стойка толчком двух ног или жимом (баланс 10-15 счетов).
2. Флик-фляк с места.
3. Арабские колеса на месте.
4. Рондад - Флик-фляк.
5. Маховое колесо с разбега с трамплина.
6. «Фордешпрунг» на одну ногу и в темпе на две ноги.
7. Заднее сальто с трамплина, с места (с помощью педагога).

Тема 4. Темповые упражнения
Входной контроль

У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4

Практические задания

Боковое колесо

- подводящие упражнения для выполнения бокового колеса;
- техника выполнения данного упражнения;
- выполнять стойку на руках махом одной, толчком другой ноги

Копфшпрунг

- подводящие и подготовительные упражнения;
- техника выполнения данного элемента;
- выполнять стойку на голове;
- выполнять мост;
- выполнять разгибания рук из положения стойки на голове, 5-6 раз.

Фордершпрунг

- подводящие и подготовительные упражнения к фордершпрунгу.
- выполнять вальсет;
- выполнять перекидку вперед;

Практические задания:

1. Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Выполнение комплекса №1.
2. Упражнения для развития гибкости – комплекс №5.
3. Выполнение подготовительных упражнений.
4. Выполнение фордершпрунга с помощью (в парах).
5. Кинетический разбор упражнения.

Арабское колесо

- подводящие и подготовительные упражнения.
- выполнение перекидки вперед;
- выполнение колеса;

Практические задания:

1. Упражнения для развития гибкости – комплекс № 5.
2. Выполнение перекидки вперед.
3. Выполнение арабского колеса с помощью (в парах).

Кинетический разбор упражнения

Тема 4. Темповые упражнения (девушки)

Текущий контроль

У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4

Боковое колесо

- подводящие упражнения для выполнения бокового колеса;
- техника выполнения данного упражнения;
- выполнять стойку на руках махом одной, толчком другой ноги

Практические задания:

1. Боковое колесо с места;
2. Вальсет с места, с разбега и с прыжка с возвышенности;
3. Боковое колесо с вальсета с места и с разбега.

Копфшпрунг

- подводящие и подготовительные упражнения;
- техника выполнения данного элемента;
- выполнять стойку на голове;
- выполнять мост;
- выполнять разгибания рук из положения стойки на голове, 5-6 раз.

Практические задания:

- 1.Копфшпрунг с места с приходом на согнутые ноги;
- 2.Копфшпрунг с места с приходом на прямые ноги.

Фордершпрунг

- подводящие и подготовительные упражнения к фордершпрунгу.
- выполнять вальсет;
- выполнять перекидку вперед;

Практические задания:

- 1.Фордершпрунг с разбега.
- 2.Фордершпрунг с вальсета.

Практические задания:

- 6.Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Выполнение комплекса №1.
- 7.Упражнения для развития гибкости – комплекс №5.
- 8.Выполнение подготовительных упражнений.
- 9.Выполнение фордершпрунга с помощью (в парах).

Арабское колесо

- подводящие и подготовительные упражнения.
- выполнение перекидки вперед;
- выполнение колесо;

Практические задания:

- 1.Арабское колесо.
2. Арабское колесо с разбега, с вальсета.

Практические задания:

- 1.Упражнения для развития гибкости – комплекс № 5.
- 2.Выполнение перекидки вперед.
- 3.Выполнение арабского колесо с помощью (в парах).

Тема 4. Темповые упражнения (девушки)

Промежуточный контроль Экзамен

У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4

Практические задания

Девушки

1. Флик-фляк с места.
2. Арабские колеса на месте.
3. Рондад - Флик-фляк.
4. Маховое колесо с разбега с трамплина.
5. «Фордешпрунг» на одну ногу и в темпе на две ноги.
6. Заднее сальто с трамплина, с места (с помощью педагога).

Девушки (исполнители в номера)

- 1.Рондад – 2-3 флик-фляка.
- 2.Рондад – флик-фляк – сальто назад в группировке.
- 3.Маховое сальто с разбега.
- 4.Маховое колесо с разбега
- 5.Рондад – темповое сальто.
- 6.Рондад – планш.

Тема 5. Упражнения с трамплина и с мостика

Входной контроль

У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4

Практические задания

Темповые прыжки

- структура построения урока по акробатике;
- акробатическая терминология;
- подводящие и подготовительные упражнения для сальто назад и сальто вперед в группировке.
- правильно выполнять подводящие упражнения для всех видов сальто на полу

Тема 5. Упражнения с трамплина и с мостика

Текущий контроль
У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4
Практические задания

Практические задания:

1. Темповые прыжки с места на заднее сальто (на полу)
2. Темповые прыжки на переднее сальто с разбега (на полу)
3. То же с трамплина (мини-батута)
4. То же с «мостика».

При выполнении упражнений обращать внимание на положение туловища во время напрыгивания на опору и в момент прыжка.

Тема 5. Упражнения с трамплина и с мостика

Промежуточный контроль Экзамен
У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4
Практические задания

Темповые прыжки

- структура построения урока по акробатике;
- акробатическая терминология;
- подводящие и подготовительные упражнения для сальто назад и сальто вперед в группировке.
- правильно выполнять подводящие упражнения для всех видов сальто на полу

Практические задания:

1. Темповые прыжки с места, с трамплина (мини-батута) и с разбега для всех видов сальто.
2. Прыжки с разбега с «мостика».

Тема 6. Парные упражнения

Входной контроль
У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4
Практические задания

Для скорейшего освоения парных упражнений необходимо повысить общую и специальную физическую подготовку занимающихся.

1. Выполнение комплекса № 1 (для развития мышц рук и плечевого пояса)
2. Выполнение комплекса №4 (для укрепления мышц спины)

Тема 6. Парные упражнения

Текущий контроль
У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4
Практические задания

Обучение акробатов парным упражнениям играет большую роль в дальнейшей специализации учащихся. Этап начальной специализации в акробатике, как цирковом жанре предусматривает следующие виды подготовки:

1. Индивидуальную (разнообразные акробатические упражнения)

2.Парную (входы, поддержки, упоры, стойки, подкидные прыжки)

3.Групповую (построение массовых пирамид).

Тема 6. Парные упражнения
Промежуточный контроль Экзамен
У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4
Практические задания

Обучение акробатов парным упражнениям необходимо для дальнейшей специализации учащихся определение амплуа акробатов в парах проводится с учетом возраста, роста - весовых соотношений и психофизических качеств.

Вход на плечи партнера

- способы выполнения парных упражнений;
- техника выполнения входа на плечи сбоку;
- основные термины парных упражнения.
- отжиматься в упоре лежа не менее – 10-15 раз;
- удерживать на плечах партнера.

Практические задания:

1.Вход ногами на плечи партнера с опорой одной ногой о бедро и руками на руки «нижнего»

Лягскач со спины

- термины парных упражнений;
- способы выполнения парных упражнений
- техника выполнения трюка лягскач на полу
- выполнять лягскач на полу.

Практические задания:

1.Лягскач со спины партнера.

Тема 7. Статические упражнения
Текущий контроль
У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4
Практические задания

Стойка на голове и руках

- техника балансирования стойки на руках.
- выполнять стойку на голове и руках.

Тема 7. Статические упражнения
Промежуточный контроль Экзамен
У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4
Практические задания

Практические задания:

- 1.Стойка на голове жимом через прямые ноги.
2. Стойка на руках толчком двух ног.

Тема 8. Упражнения на гибкость и растягивание
Входной контроль
У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4
Практические задания

Практические задания:

1. Выполнение комплекса упражнения №5 (для развития гибкости) и комплекса №6 (на растягивание).

Тема 8. Упражнения на гибкость и растягивание

Промежуточный контроль Экзамен
У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4
Практические задания

«Мост», «Шпагат»

- подготовительные упражнения к выполнению упражнения на гибкость и растягивание
- выполнять мост из положения стоя.

Задняя перекидка, передняя перекидка

- подготовительные упражнения к выполнению перекидок.
- выполнять медленные перекидки вперед и назад;
- выполнять шпагаты на полу.

Тема 8. Упражнения на гибкость и растягивание
Промежуточный контроль Экзамен
У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4
Практические задания

«Мост», «Шпагат»

- подготовительные упражнения к выполнению упражнения на гибкость и растягивание
- выполнять мост из положения стоя.

Практические задания:

- 1.«Мосты» на одной ноге и одной руке.
- 2.«Шпагат»: правой, левой, прямой.

Задняя перекидка, передняя перекидка

- подготовительные упражнения к выполнению перекидок.
- выполнять медленные перекидки вперед и назад;
- выполнять шпагаты на полу.

Практические задания:

- 1.Задняя перекидка.
- 2.Передняя перекидка со сменой ног с приходом на одну ногу («ножницы»)

Темповые упражнения
У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4
Практические задания

Копфшпрунг

- техника исполнения копфшпрунга.
- выполнять копфшпрунг с места.

Практические задания:

- 1.3-4 копфшпрунга в темп.
- 2.Копфшпрунг на одну ногу.

Фордершпрунг

- техника выполнения фордершпрунга.

Требования к умениям:

- уметь провести разминку;
- уметь выполнять фордершпрунг с разбега.

Практические задания:

- 1.Фордершпрунг на одну ногу.
- 2.Фордершпрунг на одну ногу со сменой ног («ножницы»).

Практические задания:

- 1.Упражнения для укрепления мышц рук комплекс №1.
- 2.Упражнения для развития гибкости – комплекс № 5.
- 3.Выполнение курбета с пола, со скамейки по 8-10 раз.

4.Выполнение фордершпрунга с разбега, обращая внимание на чистоту исполнения.

Арабские колеса

- цирковая терминология;
- техника выполнения арабских колес.
- провести разминку;
- выполнение арабского колеса с разбега.

Практические задания:

- 1.Арабские колеса в темпе.
- 2.Арабское колесо с одной руки.
- 3.Арабское колесо с прыжка.

Рондад

- подводящие и подготовительные упражнения.
- провести акробатическую разминку;
- выполнять вальсет;
- выполнять курбет (прыжок с рук на ноги)

Практические задания:

- 1.Рондад с места с разбега.
- 2.Рондад – темповый прыжок.

Практические задания:

- 1.Выполнение комплексов специальной физической подготовки – комплекс №1, №2, №3, №4.
- 2.Выполнение курбета по 8-10 раз.
- 3.Выполнение рондада с разбега, следить за точным направлением движения.

Флик-фляк

(Флик-фляк является существенным звеном акробатических комбинаций и имеет две основные функции: разгонную и связующую. Первая функция наиболее важна, поэтому учить надо такому флик-фляку, который позволял бы развивать большую вращательную и поступательную скорость.)

- акробатическая терминология;
- подводящие и подготовительные упражнения к флик-фляку
- выполнять подготовительные упражнения;

Практические задания:

1. Флик - фляк с места.

Практические задания:

- 1.Упражнения для укрепления различных групп мышц: комплекс №1, комплекс №2, комплекс №4.
- 2.Выполнение флик - фляка в ручной лонже или с пассивкой.
- 3.Просмотр видеоматериала с номерами прыжков акробатики с детальным разбором техники выполнения акробатических трюков.
- 4.Кинетический разбор упражнения

Статические упражнения У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4 Практические задания

Главное внимание должно быть обращено на чистоту и чёткость выполнения упражнений, к этому учащихся необходимо приучать с самого начала.

Преподаватель должен учитывать особенность организма девушек и соответственно регулировать нагрузку для них по сравнению с нагрузкой юношей.

Стойка на руках силой

- техника балансирования на руках;
- техника выполнения стойки силой на руках;
- выполнять баланс стойки на руках;
- выполнять складки ноги вместе, ноги врозь в упора стоя согнувшись;

- выполнять в виде удержания прямых ног в положении угла 90° не мене 5-10 сек.

Практические задания:

1. Стойка на руках с жимом через группировку.

Темповые упражнения
У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4
Практические задания

Арабские колеса

- техника выполнения арабского колеса
- выполнять арабские колёса в темпе, с прыжка

Практические задания:

1. Арабские колесо на месте
2. Арабские колесо по кругу
3. Арабское колесо в соединении с арабским колесо с прыжка.

Флик - фляк

- термины акробатических прыжков
- техника выполнения флик - фляка
- упроевести разминку
- выполнение флик - фляка с места (пассировка)

Практические задания:

1. Флик - фляк - темповый прыжок
2. Флик - фляк с курбета

Практические задания:

1. Выполнение комплексов упражнений на укрепление различных мышечных групп: комплекс № 1,2,3,4
2. Выполнение флик- фляка с пассировкой
3. Выполнение курбета с возвышения или на полу с последующим темповым прыжком по 10-15 раз

Рондад - флик- фляк

- термины акробатических прыжков
- техника выполнения упражнений – рондад и флик- фляк
- выполнение рондада – темповый прыжок
- выполнение флик - фляка с курбета

Практические задания:

1. Рондад – флик - фляк

Практические задания:

1. Выполнение комплекса № 3 (для развития прыгучести), комплекса № 1 (для развития мышц рук и плечевого пояса)
2. Выполнение рондад - флик- фляк в ручной лонже или с пассировкой
3. Кинетический разбор упражнения

Упражнение с трамплина и с мостика
У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4
Практические задания

Заднее сальто

- знать подводящие и подготовительные упражнения для сальто назад в группировке
- точно выполнять подводящие и подготовительные упражнения для сальто
- правильно группироваться

Практические задания:

1. Заднее сальто с места в группировке с мостика

Практические задания:

1. Выполнение упражнений на укрепление мышечного корсета, комплексы № 1,2,3,4

2. Многократное исполнение подводящих упражнений

3. Кинетический разбор упражнения

Переднее сальто

- подводящие и подготовительные упражнения для переднего сальто
- техника выполнения данного упражнения
- уметь выполнять темповые прыжки с мостика

Практические задания:

1. Переднее сальто с разбега в группировке (в ручной лонже)

Практические задания:

1. С разбега высокий стопорящий прыжок с завершением маха вверх - вперед и последующим округлением спины по 10-20 подходов
 2. С разбега кувырок вперед толчком о мостик по 10-20 подходов
 3. Упражнения на правильное выполнение группировки и умение дифференцировать момент раскрытия группировки
4. Выполнение комплекса № 3

Маховое колесо

- подводящие упражнения для данного элемента
- техника выполнения махового колеса
- выполнять рондад

Практическое задание:

1. Маховое колесо с мостика

**Парные упражнения
У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4
Практические задания**

Вход на плечи партнера, прыжок через партнера

- знание способов выполнения парных упражнений
- входы на плечи различными способами
- термины парных упражнений
- приемы страховки и само страховки
- стоять на плечах у «нижнего» («нижний – юноша»)
- выполнять вход на плечи сбоку
- применять на практике приемы страховки и само страховки.

Практические задания:

1. Вход на плечи партнера с икроножной мышцы (сзади)
2. Прыжок через партнера с рук (разножкой)
3. Прыжок через партнера с фуса (ноги вместе)

Заднее сальто с рук, «ласточка» в руках

- техника выполнения заднего сальто
- приемы страховки и само страховки
- выполнение заднего сальто с мостика (трамплина)
- приемы страховки и само страховки
- выполнять «ласточку» на полу

Практические задания:

1. Заднее сальто с рук
2. «Ласточка» в руках

Практические задания:

1. Выполнение комплекса № 3
2. Выполнение подводящих упражнений для заднего сальто
3. Выполнение заднего сальто с рук с пассивкой по 10-15 раз. Обращать внимание на траекторию полета и приземления

4.Выполнение «ласточки» в руках (подвесная лонжа) или пассивка, по 10-15 раз, удерживая принятое положение 8-10 сек.

Темповые упражнения
У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4
Практические задания

Рондад- флик- фляк

- техника выполнения рондада и флик - фляка
- приёмы страховки и само страховки
- выполнять рондад - флик- фляк
- применять знания приёмов само страховки

Практическое задание:

- Рондад флик - фляки в темпе (2-3)

Практическое задание:

- 1.Выполнение комплексов упражнений на скоростно-силовую подготовку акробатов и комплекса № 3 (на прыгучесть)
- 2.Выполнение курбета с места по 15-20 раз
- 3.Выполнение «разгонных» флик- фляков с места (пассивка) по 3-5 в одном подходе, 5 подходов
- 4.Выполнение 2-3 «разгонных» флик- фляка с рондада (пассивка или ручная лонжа)

Заднее сальто в группировке

- подводящие и подготовительные упражнения для сальто назад в группировке
- выполнять правильно подводящие упражнения для сальто
- правильно группироваться
- выполнять заднее сальто с мостика

Практическое задание:

1. Заднее сальто с места в группировке

Практическое задание:

- 1.Выполнение комплексов упражнений № 1,2,3,4
- 2.Многочисленное использование заднего сальто с места в облегченных условиях (пассивка или ручная лонжа)

Маховое сальто

- техника выполнения махового сальто
- выполнять перекидку вперед на одну ногу
- выполнять арабское колесо с прыжка
- хорошо развитое качество гибкости (умение спускаться в мост и вставать с моста)

Практическое задание:

- 1.Маховое сальто с разбега с мостика

Практическое задание:

- 1.Переворот вперед на одну ногу с близкой постановкой рук (к толчковой ноге)
- 2.Маховое сальто в облегченных условиях (с мостика)
- 3.Выполнение комплексов упражнений № 3,5

Прыжки
У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4
Практические задания

На этом этапе прохождения учебного материала начинается специализация по акробатике, и программа включает изучение сложных индивидуальных и парногрупповых упражнений, обеспечивающих переход для подготовки номера. Поэтому преподаватель должен уделять особое внимание чёткости, лёгкости, выразительности, уверенности при выполнении каждого упражнения и прыжка, усилить внимание по применению страховки и пассивки.

Преподаватель должен учитывать и всячески развивать индивидуальные способности учащихся, своевременно усложнять элементы и не «натаскивать» учащихся.

Рондад - заднее сальто в группировке

- техника выполнения заднего сальто
- приёмы страховки и само страховки
- рондад с быстрым выпрямлением с курбета
- владение с группировкой (кувырки, прыжки с места, с захватом плотной группировки)
- применение на практике приёмов само страховки

Практическое задание:

1. Рондад – заднее сальто в группировке

Практическое задание:

1. Выполнение комплекса упражнений № 3
2. Выполнение заднего сальто в группировке с места, добиваясь высокого, с хорошим вращением прыжка
3. Заднее сальто с батута. Основное внимание обращать на технику сальто – группировку, момент её раскрытия, приземления
4. С рондада вертикальный отскок вверх с направлением маха руками и выпрямлением тела – строго перед собой

Прыжки

У 1, 3 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4

Практические задания

Рондад – 2-3 флик - фляка заднее сальто в группировке

- техника выполнения «разгонных» флик - фляков, заднего сальто в группировке
- приёмы страховки и само страховки
- после завершения курбета, синхронное выпрямление тела с максимальным махом руками вверх - назад, выполнять отталкивание ногам,
- владение группировкой,

Практические задания:

1. Рондад – флик - фляка – заднее сальто в группировке
2. Рондад 2-3 флик - фляка – заднее сальто в группировке

Практические задания:

1. Выполнение комплекса упражнения № 3
2. Выполнение заднего сальто в группировке с места, с батута, с рондада добиваясь высокого, с хорошим вращением прыжка
3. С рондад – флик - фляка вертикальный отскок вверх. Согласование при этом предварительных действий на курбете с выпрямлением тела

Рондад – темповое сальто

- техника выполнения темпового сальто.
- выполнение разгонного флик - фляка
- выполнять курбет

Практическое задание:

1. Рондад – темповое сальто

Практическое задание:

1. Выполнение комплекса упражнений № 2,3,4
2. Выполнение «разгонного» флик - фляка с высоким вылетом в первой части (постановка рук на опору не обязательна)
3. Выполнение прыжка назад - вверх на руки партнёра и последующий безопорный курбет
4. Темповое сальто с курбета

Рондад - планш

Требования к знаниям:

- техника выполнения сальто - планш

- выполнение рондад – заднее сальто в группировке
- высокий флик - фляк с полётом в первой части
- темповое сальто

Практическое задание:

1. рондад - планш

Практическое задание:

1. Выполнение упражнений на прыгучесть, комплекс № 3
2. Рондад – заднее сальто в группировке с акцентом на полном выпрямлении в отходе и позднем взятии группировке (почти затяжное сальто)
3. Рондад – заднее сальто без захвата группировки
4. Отработка полёта, прогнувшись с последующим приземлением на руки к пассировщику

Маховое колесо

Требования к знаниям:

- подводящие упражнения для выполнения махового колеса
- техника выполнения данного упражнения
- выполнять рондад
- выполнять маховое колесо с мостика (в облегчённых условиях)

Практическое задание:

1. Маховое колесо с разбега, с прыжка, с шага.

Практическое задание:

1. Выполнение рондада ограничивая опору руками. Обращать внимание на поворот кругом после прохождения телом вертикального положения
2. Выполнение махового колеса в облегчённых условиях (трамплин, мостик)
3. Выполнение комплекса № 3

Маховое сальто

- техника выполнения махового сальто
- хорошо развитое качество гибкости
- выполнение махового сальто с мостика (в облегчённых условиях)

Практическое задание:

1. Маховое сальто с разбега.

Практическое задание:

1. Выполнение комплексов упражнений № 3, 5
2. Маховое сальто с мостика. Обращать внимание на хорошее устойчивое приземление, когда руки находятся в положении в сторону- назад, голова наклонена назад, по 10-15 раз
3. Маховое сальто с пассировкой по 8-10 раз

Юноши

Тема 1. Кульбиты и каскады

Входной контроль

У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4

Практические задания

Стойка на голове, стойка на руках

- знать правила техники безопасности на уроке акробатики;
- последовательность общеразвивающих упражнения (ОРУ).
- провести общую разминку.

Практические задания:

1. Стойка на голове толчком двух ног, жимом через группировку
2. Стойка на руках толчком двух ног, жимом через группировку
3. Стойка на руках махом одной ноги (фиксировать)

Тема 1. Кульбиты и каскады

Текущий контроль

У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4
Практические задания

Кульбиты вперед, кульбит назад, каскадный кульбит

- правила техники безопасности на уроке акробатики;
- подводящие упражнения к выполнению кульбитов;
- техника выполнения стойки на голове, на руках.
- правильно группироваться;
- выполнять стойку на голове, на руках.

Практические задания

1. Кульбит вперед из основной стойки;
2. Кульбит вперед из стойки на голове;
3. Кульбит вперед из стойки на руках;
4. Каскадный кульбит с места;
5. Каскадный кульбит с разбега через препятствие.

Тема 2. Темповые упражнения
Входной контроль
У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4
Практические задания

Боковое колесо

- подводящие упражнения для выполнения бокового колеса;
- техника выполнения бокового колеса.
- выполнять стойку на руках махом одной ноги.

Копфшпрунг

- подводящие и подготовительные упражнения;
- техника выполнения кофшпрунга;
- выполнять стойку на голове;
- выполнения разгибания рук из положения стойки на голове, 10 раз.

Лягскач

- подводящие и подготовительные упражнения;
- техника исполнения лягскача;
- выполнения разгибания рук в положении стойки на голове, 10-15 раз.
- выполнять стойку на лопатках без опоры рук по спине.

Фордершпрунг

- подводящие и подготовительные упражнения к фордершпрунгу.
- выполнять вальсет;
- уметь выполнять перекидку вперед.

Практические задания:

1. Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Выполнение комплекса №1.
2. Выполнение курбета со скамейки, на полу по 10-15 раз.
3. Выполнение подготовительных упражнений.
4. Выполнение фордершпрунга с помощью (в парах)
5. Кинетические разбор упражнения.

Рондад

Рондад - очень важный элемент в акробатических прыжках, так как с него начинается большинство акробатических соединений. Поэтому в тренировке и правильному исполнению этого переворота необходимо уделить особое внимание. От его правильного исполнения во многом зависит все последующее.

- выполнять вальсет;
- выполнять курбет (прыжок с рук на ноги с места).

Практические задания:

- 1.Выполнение курбета (прыжка с рук на ноги с места из положения стойки на руках) по 10-15 раз.
- 2.Выполнение комплексов специальной физической подготовки комплекс №1, №2, №3, №4,
- 3.Выполнение рондада с разбега, следить за точным направлением движения.

Тема 2. Темповые упражнения Текущий контроль У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4 Практические задания

Боковое колесо

- подводящие упражнения для выполнения боковое колесо;
- техника выполнения боковое колесо.
- выполнять стойку на руках махом одной ноги.

Практические задания:

- 1.Боковое колесо с места.
- 2.Вальсет с места, с разбега.
- 3.Боковое колесо с места, с вальсета и с разбега.

Копфшпрунг

- подводящие и подготовительные упражнения;
- техника выполнения копфшпрунга;
- выполнять стойку на голове;
- выполнения разгибания рук из положения стойки на голове, 10 раз.

Практические задания:

- 1.Копфшпрунг с места на полусогнутые и прямые ноги.
- 2.Копфшпрунг в темпе.

Лягскач

- подводящие и подготовительные упражнения;
- техника исполнения лягскач;
- выполнения разгибания рук в положении стойки на голове, 10-15 раз.
- выполнять стойку на лопатках без опоры рук по спине.

Практические задания:

- 1.Лягскач из положения, лежа на спине, с опорой рук за плечами.
- 2.Лягскач с руками у бедер.
- 3.Лягскач со стойки на голове и со стойки на руках.

Фордершпрунг

- подводящие и подготовительные упражнения к фордершпрунгу.
- выполнять вальсет;
- уметь выполнять перекидку вперед.

Практические задания:

- 1.Фордершпрунг с разбега
- 2.Фордершпрунг с вальсета.

Практические задания:

- 3.Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Выполнение комплекса №1.
- 4.Выполнение курбета со скамейки, на полу по 10-15 раз.
- 5.Выполнение подготовительных упражнений.
- 6.Выполнение фордершпрунга с помощью (в парах)
- 7.Кинетические разбор упражнения.

Рондад

- выполнять вальсет;
- выполнять курбет (прыжок с рук на ноги с места).

Практические задания:

1. Рондад с места, с вальсета и с разбега.
2. Рондад – темповый прыжок.

Практические задания:

1. Выполнение курбета (прыжка с рук на ноги с места из положения стойки на руках) по 10-15 раз.
2. Выполнение комплексов специальной физической подготовки комплексы №1, №2, №3, №4,
3. Выполнение рондада с разбега, следить за точным направлением движения.

Тема 3. Упражнения с мостика**Входной контроль****У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4****Практические задания****Прыжки с разбега с мостика**

- подводящие и подготовительных упражнения для сальто назад и сальто вперед в группировке.
- уметь правильно выполнять подводящие упражнения для всех видов сальто (на полу).

Тема 3. Упражнения с мостика**Текущий контроль****У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4****Практические задания:**

1. Темповые прыжки с места, с трамплина (мина - батута) и с разбега для всех видов сальто.
2. Прыжки с разбега с «мостика» на сальто вперед.

Тема 4. Парные упражнения**Входной контроль****У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4**

Для скорейшего освоения парных упражнений необходимо повысить общую и специальную физическую подготовку занимающихся.

1. Выполнение комплекса № 1 (для развития мышц рук и плечевого пояса)
2. Выполнение комплекса №4 (для укрепления мышц спины)
3. Самостоятельное выполнение прыжков с пассивкой (в парах).

Практические задания:

Для скорейшего освоения парных упражнений необходимо повысить общую и специальную физическую подготовку занимающихся.

1. Выполнение комплекса № 1 (для развития мышц рук и плечевого пояса)
2. Выполнение комплекса №4 (для укрепления мышц спины)
3. Самостоятельное выполнение прыжков с пассивкой (в парах).

Тема 4. Парные упражнения**Текущий контроль****У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4****Практические задания****Лягскач по спине**

- техника выполнения трюка лягскач на полу.
- выполнять лягскач на полу.

Прыжок с фуса через партнера (ноги вместе).

Прыжок с рук через партнера разножкой.

- способы выполнения парных упражнений;
- техника выполнения прыжков.
- отжиматься в упоре лежа не менее 15-20 раз

Тема 4. Парные упражнения
Промежуточный контроль
У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4
Практические задания

Лягскач по спины

- техника выполнения трюка лягскач на полу.
- выполнять лягскач на полу.

Практические задания:

1. Лягскач со спины партнера

Прыжок с фуса через партнера (ноги вместе).

Прыжок с рук через партнера разножкой.

- способы выполнения парных упражнений;
- техника выполнения прыжков.
- отжиматься в упоре лежа не менее 15-20 раз

Практические задания:

1. Прыжок с фуса через партнера (ноги вместе).
2. Прыжок с рук через партнера разножкой.

Тема 5. Статические упражнения
Текущий контроль
У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4
Практические задания

Стойка на руках жимом

- техника балансов в стойке на руках.
- выполнять стойку на руках;

Тема 5. Статические упражнения
Промежуточный контроль
У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4
Практические задания

Стойка на руках жимом

- техника балансов в стойке на руках.
- выполнять стойку на руках;

Практические задания:

1. Стойка на руках жимом через группировку.

Тема 6. Темповые упражнения
Входной контроль
У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4

Практические задания:

1. Выполнение комплексов упражнений на укрепление различных мышечных групп: комплекс №1, №2, №3, №4.
2. Выполнение флик - фляка в ручной лонже или с пассивкой.

Заднее сальто в группировке

Сальто в группировке является обязательным в системе акробатической подготовки. Помимо своей основной функции завершение комбинации является подводящим прыжком к выполнению двойного сальто.

При исполнении сальто назад в группировке очень большое значение имеет высота.

- подводящие и подготовительные упражнения для сальто назад в группировке.
- точно выполнять подводящие и подготовительные упражнения для сальто;
- правильно группироваться.

Тема 6. Темповые упражнения
Текущий контроль
У 1, 3 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4
Практические задания

Фордершпрунг

- техника выполнения фордершпрунга.
- выполнять фордершпрунг с разбега на прямые ноги.

Флик - фляк

- подводящие и подготовительные упражнения к флик - фляку.

Практические задания:

1. Выполнение комплексов упражнений на укрепление различных мышечных групп: комплекс №1, №2, №3, №4.
2. Выполнение флик - фляка в ручной лонже или с пассивкой.

Тема 6. Темповые упражнения
Промежуточный контроль Экзамен
У 1, 3 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4
Практические задания

Фордершпрунг

- техника выполнения фордершпрунга.
- выполнять фордершпрунг с разбега на прямые ноги.

Практические задания:

1. Фордершпрунг на две ноги;
2. Фордершпрунг на одну ногу.

Флик - фляк

- подводящие и подготовительные упражнения к флик - фляку.

Практические задания:

1. Флик - фляк с места.
2. Курбет - флик - фляк
3. Флик - фляк в темпе с места.

Практические задания:

1. Выполнение комплексов упражнений на укрепление различных мышечных групп: комплекс №1, №2, №3, №4.
2. Выполнение флик - фляка в ручной лонже или с пассивкой.

Заднее сальто в группировке

Практические задания:

1. Заднее сальто с места в группировке.

Практические задания:

1. Выполнение упражнения на укрепления различных групп мышц – комплекс №1, №2, №3, №4.
2. Многократное выполнение подводящих упражнений, доводя четкое их исполнение до автоматизма.
3. Выполнение сальто назад в группировке в ручной лонже.

Тема 7. Упражнения с мостика
Входной контроль
У 1, 3 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4
Практические задания

Переднее сальто в группировке

- подводящие и подготовительные упражнения выполнению переднего сальто;

- техника выполнения данного упражнения.
- выполнять темповые прыжки с мостика;
- четко выполнять подводящие упражнения.

Тема 7. Упражнения с мостика
Текущий контроль
У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4
Практические задания

Переднее сальто в группировке

- подводящие и подготовительные упражнения выполнению переднего сальто;
- техника выполнения данного упражнения.
- выполнять темповые прыжки с мостика;
- четко выполнять подводящие упражнения.

Практические задания:

1. Переднее сальто с разбега в группировке (в ручной ложе или со страховкой)

Тема 7. Упражнения с мостика
Промежуточный контроль Экзамен
У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4
Практические задания

Переднее сальто в группировке

- подводящие и подготовительные упражнения выполнению переднего сальто;
- техника выполнения данного упражнения.
- выполнять темповые прыжки с мостика;
- четко выполнять подводящие упражнения.

Практические задания:

2. Переднее сальто с разбега в группировке (в ручной ложе или со страховкой)

Практические задания:

1. С разбега высокий стопорящий прыжок с завершением маха вверх - вперед и последующим округлением спины по 10-20 подходов.
2. С разбега кувырок вперед толчком о мостик по 10-20 подходов.
3. Упражнения на правильное выполнение группировки и умение дифференцировать момент раскрытия группировки
4. Выполнение комплекса для развития прыгучести №3.

Тема 8. Парные упражнения
Текущий контроль
У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4
Практические задания

Вход на плечи

- способы выполнения парных упражнений;
- входы на плечи различными способами;
- стоять на плечах «среднему» на «нижнему», «верхнему» на «среднем»;
- выполнять вход на плечи сбоку.

Тема 8. Парные упражнения
Промежуточный контроль Экзамен
У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4
Практические задания

Вход на плечи

- способы выполнения парных упражнений;
- входы на плечи различными способами;
- стоять на плечах «среднему» на «нижнем», «верхнему» на «среднем»;
- выполнять вход на плечи сбоку.

Практические задания:

1. Вход на плечи «нижнего» темпом сзади с одной ноги, с боку.

Практические задания:

1. Выполнение входов на плечи – сбоку 10 раз сзади с одной ноги по 15 раз.
2. Хожение в парах для закрепления и умения акробатов стоять на плечах по 3-5 минут.

Тема 9. Статические упражнения

Текущий контроль

У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4

Практические задания

Преподавателю на втором курсе следует учитывать, что юноши в 15-16 лет часто при выполнении сложных акробатических упражнений переоценивают свои силы и возможности. Поэтому педагог обязан воспитывать у подростков сознательную дисциплину и осуществлять тщательную страховку. С отстающими учащимися следует многократно повторять недостаточно освоенные упражнения.

Стойка на руках силой

- техника балансирования на руках
- техника выполнения стойки силой на руках
- выполнять баланс в стойке в на руках
- выполнять складки в упоре стоя согнувшись

Тема 9. Статические упражнения

Промежуточный контроль Экзамен

У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4

Практические задания

Стойка на руках силой

- техника балансирования на руках
- техника выполнения стойки силой на руках
- выполнять баланс в стойке в на руках
- выполнять складки в упоре стоя согнувшись

Практическое задание:

1. Стойка на руках силой в группировке.

Темповые упражнения

У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4

Практические задания

Ронда – флик - фляк

- техника выполнения рондада и флик- фляка
- приемы страховки и само страховки
- выполнение рондад – темповый прыжок
- выполнение флик-фляка с курбета

Практические задания:

- рондад - флик-фляк

Практические задания:

1. Выполнение комплексов упражнений № 1,3
2. Выполнение рондад -флик-фляка в ручной лонже

Переднее сальто в группировке

- техника выполнения переднего сальто

- выполнять переднее сальто с разбега с мостика
- правильно приземлиться, применяя на практике знание приемов самостраховки

Практическое задание:

1. Переднее сальто с разбега

Практическое задание:

1. Выполнение комплексов упражнений № 1,2,3,4
2. Выполнение переднего сальто в облегчённых условиях (с «мостика») по 10-15 раз
3. Выполнение переднего сальто с разбега в ручной лонже, обращая внимание на траекторию полёта и приземление.

Рондад – заднее сальто в группировке

- техника выполнения этих элементов
- выполнять рондад – темповой прыжок для заднего сальто
- выполнять заднее сальто с места
- своевременного «распускать» группировку

Практическое задание:

1. Рондад – заднее сальто в группировке

Практическое задание:

1. Выполнение комплексов упражнений № 1, 2, 3, 4
2. Кинетический разбор упражнения
3. Выполнение заднего сальто с места (с пассивкой) по 15-25 раз. Всё внимание на высоту (траекторию) плотность группировки и точность приземления

**Парные темповые упражнения
У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4
Практические задания**

Заднее сальто

- способы выполнения парных упражнений
- варианты взаимодействия партнёров в подкидных прыжках
- приёмы самостраховки
- выполнять сходы и соскоки верхнего партнёра
- выполнять заднее сальто в группировке с пола
- применение на практике приёмов страховки и самостраховки

Практическое задание:

1. Заднее сальто с фуса в группировке

Переднее сальто

- способы выполнения парных упражнений
- варианты взаимодействия партнёров в подкидных прыжках
- выполнять сходы и соскоки «верхнего» с партнёра
- выполнять переднее сальто в группировке с разбега
- дифференцировать момент раскрытия группировки

Практическое задание:

1. Переднее сальто за ногу

**Темповые упражнения
У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4
Практические задания**

Рондад – флик - фляки в темпе

- техника выполнения рондада и флик - фляка
- выполнять рондад - флик- фляк

Практическое задание:

- Рондад флик - фляки в темпе (2-3)

Задания для Рондад – флик - фляки в темпе:

- 1.Выполнение комплексов упражнений на скоростно-силовую подготовку акробатов и комплекса № 3 (на прыгучесть)
- 2.Выполнение курбета с места по 15-20 раз
- 3.Выполнение «разгонных» флик- фляков с места (пассировка) по 3-5 в одном подходе, 5 подходов
- 4.Выполнение 2-3 «разгонных» флик- фляков с рондада (пассировка или ручная лонжа)

Рондад - флик - фляк – заднее сальто в группировке

- техника выполнения всех элементов соединения
- выполнение рондада или флик- фляка (либо рондад- флик- фляк) с быстрым выпрямлением с курбета

- владение группировкой

Практические задания:

- 1.Рондад – флик - фляк – темповой прыжок
- 2.Рондад – заднее сальто в группировке
- 3.Рондад - флик - фляк – заднее сальто в группировке

Практические задания:

- 1.Заднее сальто в группировке с места -15 раз
- 2.Заднее сальто в группировке с мостика -15 раз.
- 3.Заднее сальто с рондада или с флик- фляка (или с рондад- флик -фляка) вертикальный отскок вверх с направлением маха руками и выпрямлением тела – строго перед собой – 5-8 раз
- 4.Выполнение комплекса упражнения № 3

Арабское сальто

- знать терминологию арабских прыжков
- техника выполнения арабского сальто
- выполнять маховое колесо
- правильно группироваться
- правильно производить мах руками

Практические задания:

1. Арабское сальто с трамплина с разбега
2. Арабское сальто с мостика

Практические задания:

- 1.Выполнение комплекса упражнений № 1, 2, 3, 4
- 2.Выполнение подготовительных упражнений с точной работой рук и правильной группировкой
- 3.Выполнение арабского сальто с пассировкой в облегчённых условиях.

Маховое колесо

- подводящие упражнения для выполнения махового колеса
- техника выполнения данного упражнения
- выполнять рондад
- выполнять маховое колесо с мостика (в облегчённых условиях)

Практическое задание:

- 1.Маховое колесо с разбега, с прыжка, с шага.

Прыжки

У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4

Практические задания

Арабское сальто

- подготовительные упражнения
- техника выполнения арабского сальто
- выполнять арабское сальто в облегчённых условиях (с трамплина) с разбега

Практические задания:

- 1.Арабское сальто с разбега
- 2.Арабское сальто с бокового колесо, рондада
- 3.Арабское сальто в темпе с разбега (2-3 раза)

Практические задания:

- 1.Выполнение упражнений на скоростно-силовую подготовку и комплекса № 3
- 2.Выполнение арабского колесо с «мостика» с разбега 8-10 раз. Внимание на правильное взятие группировки, скорость вращения и приземления
- 3.Выполнение арабского сальто с разбега с пассивировкой

Рондад – темповое сальто

- терминология акробатических прыжков
- техника выполнения темпового сальто
- выполнение разгонного флик – фляка
- умение выполнять курбет

Практическое задание:

- 1.Рондад – темповое сальто

Практическое задание:

- 1.Выполнение комплекса упражнений № 2,3,4
- 2.Выполнение «разгонного» флик - фляка с высоким вылетом в первой части (постановка рук на опору не обязательна)
- 3.Выполнение прыжка назад - вверх на руки партнёра и последующий безопорный курбет
- 4.Темповое сальто с курбета

Рондад – сальто планш (прогнувшись)

- техника выполнения сальто - планш
- выполнение рондад – заднее сальто в группировке
- высокий флик - фляк с полётом в первой части
- темповое сальто

Практическое задание:

- рондад- планш

Практическое задание:

- 1.Выполнение упражнений на прыгучесть, комплекс № 3
- 2.Рондад – заднее сальто в группировке с акцентом на полном выпрямлении в отходе и позднем взятии группировке (почти затяжное сальто)
- 3.Рондад – заднее сальто без захвата группировки
- 4.Отработка полёта, прогнувшись с последующим приземлением на руки к пассивировщику

Прыжки

У 1, З 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4

Практические задания

Рондад - твист

- техника выполнения очередного сальто в группировке
- выполнение рондад – темповый прыжок с поворотом на 180⁰
- переднее сальто в группировке

Практические задания:

- 1.Рондад – прыжок с поворотом 180⁰ «каскадный» кувырок вперед
- 2.Рондад- твист в группировке.

Практические задания:

- 1.Выполнение рондад – темповый прыжок с поворотом на 180⁰, обращая внимание на очень быстрый вход в поворот
- 2.Выполнение сальто вперед в группировке с батута, с трамплина, с разбега
- 3.Выполнение упражнения на прыгучесть, комплекс № 3
- 4.Кинетический разбор упражнения

Рондад - пируэт

Пируэт - один из важнейших акробатических прыжков, формирующих навык вращения в двух плоскостях, с полным циклом поворота.

- техника выполнения планша
- техника раннего полпируэта (с батута).
- выполнение на полу отскока с поворотом на 360⁰

Практические задания:

- 1.Рондад – полпируэт
- 2.Рондад – флик - фляк – полпируэт
- 3.Рондад – пируэт (или рондад- флик фляк - пируэт)

Практические задания:

- 1.Отскок с поворотом кругом с вращательной компонентой
- 2.Отскок с поворотом кругом и приходом в положение, лёжа на спине
- 3.Рондад – ранний полпируэт
- 4.Рондад - планш

Рондад – флик - фляк – темповое сальто – флик - фляк – сальто назад в группировке («окрошка»).

- техника исполнения разгонного флик - фляка, темпового сальто
- свободное выполнение рондад – флик - фляк, рондад – темповое сальто

Практические задания:

- 1.Рондад – флик - фляк в темпе
- 2.Рондад – темповое сальто
- 3.Рондад – флик - фляк – темповое сальто
- 4.Рондад – флик - фляк – темповое сальто- флик - фляк- сальто назад в группировке.

Практические задания:

- 1.Выполнение комплекса упражнений № 1,2,3,4
- 2.Выполнение «разгонных» флик - фляков с высоким вылетом в первой части, за счёт интенсивного маха руками больше назад, нежели вверх
- 3.Темповое сальто после флик - фляка или рондада
- 4.Подготовка учебно-акробатического номера или прыжковой комбинации.

Кульбиты и каскады (юноши)

У 1.3 1,ОК 1, ОК 3,ПК 1.1, ПК 1.2 У

Практические задания

Подводящие и подготовительные упражнения.

12. Группировка ног в приседании, в положении на спине и в подскоке
13. Перекаты в группировке, в положении лежа на спине
14. Полукульбиты вперед из упора и из приседа
15. Падение вперед на руки в упор лежа
16. Подтягивание прямых ног до угла 90⁰ в упоре лёжа
17. Полушпагат
18. Стойка на лопатках с полукульбита вперед с прямыми ногами
19. «Мост» из положения, лёжа на спине с опорой ног, рук и головы, а затем без опоры головы
20. Темповые прыжки с места на заднее сальто и на переднее сальто, и с разбега
21. То же с трамплина
22. Вальсет с места, с разбега и с прыжка с возвышенности и т.д.

Упражнения с мостика (юноши)

У 1.3 1,ОК 1, ОК 3,ПК 1.1, ПК 1.2У

.Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Выполнение комплекса №1.

2. Упражнения для развития гибкости – комплекс №5.
3. Выполнение подготовительных упражнений.
4. Выполнение фордершпрунга с помощью (в парах).
5. Кинетические разбор упражнения.

Упражнения с мостика (юноши)
У 1.3 1, ОК 1, ОК 3, ПК 1.1, ПК 1.2У

1. Стойка на руках толчком двух ног или жимом через группировку (с прямыми ногами) и кульбит вперед, каскад.
2. Лягскач на полусогнутые ноги со стойки на голове полкувырком вперед с прямыми ногами, переводя руки на бедра.
3. «Копфшпрунги» в темпе (последний на прямые ноги).
4. Боковое колесо.
5. «Фордершпрунг» с разбега на прямые ноги.
6. Рондад с разбега.
7. Флик-фляк с места
8. Курбет в темпе -5раз.
9. Заднее сальто с места в группировке.
10. Переднее сальто с батута с разбега в группировке.

Юноши (исполнители в номера)

1. Стойка на руках жимом через группировку.
2. Рондад –2 флик-фляка.
3. Рондад – заднее сальто в группировке (пассировка).
4. Переднее сальто с «мостика», с разбега в группировке.

Парные упражнения
У 1, 3 1, ОК 1, ОК 2, ПК 1.4
Практические задания

Юноши

1. Рондад- 2-3 флик-фляка.
2. Рондад – флик-фляк – сальто назад в группировке.
3. Арабское сальто с разбега с трамплина.
4. Маховое колесо с разбега.

Юноши (исполнители в номера)

1. Рондад – 2 флик-фляка – сальто назад в группировке.
2. Рондад – темповое сальто.
3. Рондад – планш (сальто прогнувшись).
4. Рондад – твист.
5. Рондад – пируэт.
6. Рондад – Флик-фляк – темповое сальто – Флик-фляк - сальто назад в группировке.
7. Арабское сальто.

Критерии оценки:

При выведении оценки, педагогами объективно оценивается техника выполнения индивидуальных заданий и упражнений, учитывая:

1. Технику исполнения трюков.
2. Чистоту и четкость выполнения упражнений.
3. Легкость, выразительность и уверенность при выполнении прыжков и трюковых соединений.

Каждое задание оценивается отдельно. Допущенные учащимися технические ошибки фиксируются по ходу выполнения задания. Затем оценивается общее впечатление (умение держаться, «комплимент», и т.д.) и выводится средний балл за зачет (экзамен).

Критерии оценок

- оценка «отлично» - качественное, осмысленное исполнение упражнений и освоение сценических навыков.
- оценка «хорошо» - грамотное исполнение с небольшими недочетами.
- оценка «удовлетворительно» - исполнение с большим количеством недостатков, слабая физическая подготовка.
- оценка «неудовлетворительно» – непонимание материала и отсутствие психофизического развития в данном предмете.

Подраздел 01.01.02. Гимнастика

Виды контроля	Семестры					
	I	II	III	IV	V	VI
Входной контроль	-	-	-	-	-	-
Текущий контроль		-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачёт	Э	Э	Э	-	-

2. Виды и формы контроля изучения междисциплинарного курса

Раздел 1. МДК. 01.01. Основы цирковых жанров (акробатика, гимнастика, жонглирование, эквилибр ручной, эквилибр на проволоке). Подраздел 01.01.02. Гимнастика	Виды контроля					
	Входной контроль		Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые З, У, ОК, ПК	Форма контроля	Проверяемые З, У, ОК, ПК	Форма контроля	Проверяемые З, У, ОК, ПК
1	2	3	4	5	6	7
Подраздел 01.01.02. Гимнастика						
Тема 1. Цикл практических упражнений для предварительной гимнастической подготовки			Практическая работа	У 3.3 3 ОК 1, ОК 2 ПК 1.1, ПК 1.2 ПК 1.4	Практическая работа Дифференцированный зачёт	У 3.3 3 ОК 1, ОК 2 ПК 1.1, ПК 1.2 ПК 1.4
Тема 2. Цикл практических упражнений для приобретения первичных умений и навыков			Практическая работа	У 2. 3 4 ОК 1, ОК 2 ПК 1.1,	Практическая работа Экзамен	У 2. 3 4 ОК 1, ОК 2 ПК 1.1,
Тема 3. Цикл практических упражнений для формирования начальных профессиональных навыков артиста			Практическая работа	У 2. 3 3 ОК 1, ОК 2 ПК 1.1, ПК 1.2	Практическая работа Экзамен	У 2. 3 3 ОК 1, ОК 2 ПК 1.1, ПК 1.2

Тема 4. Цикл практических упражнений для закрепления и совершенствования профессиональных навыков			Практическая работа	У 2. 3 4 ОК 1, ОК 2 ПК 1.1,	Практическая работа Экзамен	У 2. 3 4 ОК 1, ОК 2 ПК 1.1,
Подраздел 01.01.02. Гимнастика (юноши)						
Тема 1.. Цикл практических упражнений для предварительной гимнастической подготовки			Практическая работа	У 2. 3 3 ОК 1, ОК 2 ПК 1.1, ПК 1.2 ПК 1.4	Практическая работа Дифференцированный зачёт	У 2. 3 3 ОК 1, ОК 2 ПК 1.1, ПК 1.2 ПК 1.4
Тема 2. Цикл практических упражнений для приобретения первичных умений и навыков			Практическая работа	У 2. 3 3 ОК 1, ОК 2 ПК 1.1, ПК 1.2	Практическая работа Экзамен	У 2. 3 3 ОК 1, ОК 2 ПК 1.1, ПК 1.2
Тема 3. Цикл практических упражнений для формирования начальных профессиональных навыков			Практическая работа	У 2. 3 4 ОК 1, ОК 2 ПК 1.1,	Практическая работа Экзамен	У 2. 3 4 ОК 1, ОК 2 ПК 1.1,
Тема 4. Цикл практических упражнений для закрепления и совершенствования профессиональных навыков			Практическая работа	У 2. 3 3 ОК 1, ОК 2 ПК 1.1, ПК 1.2	Практическая работа Экзамен	У 2. 3 3 ОК 1, ОК 2 ПК 1.1, ПК 1.2

**Подраздел 01.01.02. Гимнастика
Комплексы специальных физических упражнений
на развитие различных мышечных групп**

Комплекс № 1. Для развития мышц рук и плечевого пояса

6. Разгибание рук, в упоре лёжа (ноги на возвышении) юноши с отягощением (пояс, весом 2 кг) до отказа 1-2 подхода;
7. То же, но максимально быстро с учётом времени – 5 раз по 2-3 подхода;
8. Сгибание и разгибание рук в стойке на руках на скамейке – 6-8 раз по 2-3 подхода;
9. То же, но максимально быстро с учётом времени – 5 раз по 2-3 подхода
10. Сгибание рук в упоре лёжа, медленно с остановками по ходу движения (в изотоническом режиме) – до отказа 1-2 подхода..

Комплекс № 2. Для развития мышц брюшного пресса

8. Из седа продольно на скамейке, ноги закреплены, наклоны назад, не прогибаясь в пояснице и возвращении в исход – до отказа 1-2 подхода
9. То же, на скорость – 5 раз по 2-3 подхода
10. То же, что и пункт 1, но с отягощением (мешок с песком на плечах) – до отказа 2-3 подхода
11. Лёжа на спине поднимание прямых ног с удержанием стопами груза (до 1 кг), быстро 5 раз – по 2-3 подхода, медленно до отказа 2-3 подхода
12. То же, сидя

13. Лёжа на спине, перейти в сед углом, касаясь руками носков ног и лечь на спину, не касаясь пола ногами и руками – «книжка» - 10-12 раз по 2-3 подхода
14. То же, но на скорость – 5 раз по 2-3 подхода

Комплекс № 3. Для укрепления мышц спины.

1. Лежа на животе – прогибание тела, руки вверх, ноги закреплены, с удержанием прогнутого положения от 3 до 5 секунд – 8-10 раз по 1-2 подхода
2. Лежа на животе – руки вперед, ладони прижаты к полу, голова опущена – поднимание прямых ног с удержанием прогнутого положения от 3 до 5 секунд – 8-10 раз по 1-2 подхода
3. В упоре лежа бедрами на скамейке, ноги закреплены – прогибание туловища с подниманием груза (до 1 кг) вверх – 6-8 раз по 1-2 подхода
4. Лежа на животе, ноги закрепить, руки за головой – прогнуться назад, затем с поворотом корпуса вправо, затем влево (каждый раз возвращаться в исходное положение) – 15-20 раз по 1-2 подхода
5. Лежа на животе – удержание прогнутого положения тела – «ласточка» (руки и ноги выпрямлены) – держать 30-60 секунд по 1-2 подхода

Комплекс № 4. Для развития гибкости

7. из основной стойки наклоны вперед с касанием лбом ног, то же с захватом голени – держать 5-10 сек.
8. Лёжа на спине поднимание ног и касание носками пола за головой (ноги натянуты)
9. Лицо к опоре, наклон назад (подбородок прижат к груди), наклон назад с откинутой головой, правая рука вверх, затем то же, но левая. Держать 20 сек. Повторить упражнение 3 раза.
10. Стоя у стенки поднимание прямой ноги вперед, назад, в сторону с помощью партнера (не допуская болевых ощущений)
11. Из положения лёжа на спине выполнить мост. Повторить 5-8 раз.
12. Из основной стойки наклоном назад мост с помощью и самостоятельно.

Комплекс № 5. Для развития подвижности в суставах

7. Выкруты в плечевых суставах с гимнастической полкой. Повторить 15-20 раз.
8. Из вися стоя сзади на гимнастической стенке (широким хватом) – выкруты в плечевых суставах
9. Вис сзади на перекладине, провисание к низу, стремясь достать ногами пол
10. Из упора лёжа, ноги врозь (пошире), носки повернуты наружу – поворот туловища направо и налево, переставляя руки то в одну, то в другую сторону (поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо – левым бедром) – 8-10 поворотов
11. Из седа ноги врозь (пошире) – опираясь на руки впереди, встать на ноги и вернуться в исходное положение. Повторить 5-8 раз.
12. Шпагаты – правой, левой, прямой. Можно пяточку поставить на возвышение 10-20 см от пола, держать от 30 сек. до 1 мин. После 2-3 минут отдыха повторить ещё раз.

Девушки

Тема I. Цикл практических упражнений для предварительной гимнастической подготовки У 3.3 З. ОК 1, ОК 2, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.4

Текущий контроль

В работе с учащимися педагоги по гимнастике должны уделять особое внимание: созданию условий для проведения регулярных круглосуточных занятий;
- овладению учащихся необходимыми теоретическими занятиями (в соответствии с требованиями программы) как важному фактору повышения качества и продуктивности занятий гимнастикой;

- четкой организации систематической воспитательной работы, воспитанию организованности и дисциплины учащихся;
- систематическому проведению тестов по специальной физической подготовке, контрольно-зачетных уроков в соответствии с тематическим календарным планом;

Учебные группы комплектуются по полу (девушки и юноши).

Кольца

- техника безопасности при работе на кольцах;
- техника выполнения гимнастического трюка «флажок».
- выполнять сгибание и выпрямление рук в висе;
- выполнять поднимание прямых ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90 градусов.

Практическая работа:

Для скорейшего освоения комбинаций, необходимо подготовить организм к выполнению больших нагрузок. Это достигается за счет выполнения упражнений общей физической подготовки:

- 1.Подтягивание в висе в быстром темпе, 6-9 раз.
- 2.Подтягивание в висе медленно, с остановками по 3-5 сек. каждая (по ходу движения), 3-4 раза.
- 3.Поднимание прямых ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90 градусов и выше, 15-20 раз.
- 4.Для скорейшего освоения гимнастического трюка «флажок», выполнение его с помощью (в парах), помогая занимающимся удерживать горизонтальное положение туловища.

Трапедия

- техника безопасности при работе по трапедии.

Требования к умениям:

- подтягиваться в висе не менее 5 раз;
- выполнять поднимание ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90 градусов и выше.

Практическая работа:

- 1.Выполнение упражнений для укрепления мышечного корсета, необходимого для скорейшего освоения элементов программы:
- 2.Подтягивание в висе 6-8 раз в быстром темпе.
- 3.В висе согнуть руки удержание принятого положения в течении 8-10 сек, повторяя 3 раза после каждых 30 сек. отдыха.
- 4.Поднимание согнутых ног в висе с касаниями (выпрямляя ноги) планки над головой 8-10 раз.
- 5.Творческое задание- составление произвольной комбинации из освоенных трюков.

Канат

Этот снаряд используется, как одно из средств физической подготовки студентов, а в частности для укрепления мышц рук и плечевого пояса.

Практическое задание:

- 1.Лазание по канату в два или три приема – 5 м.

Тема I. Цикл практических упражнений для предварительной гимнастической подготовки У 3.3 3. ОК 1, ОК 2, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.4

Промежуточный контроль Экзамен

Кольца

Практические задания:

Силовая комбинация:

- 1.В висе подтянутся 5 раз.
- 2.Вис углом, вис сзади, вис углом 3 раза.
- 3.Горизонтальный вис сзади боком на руке («флажок») с помощью.

Маховая комбинация:

- 1.В висе 2-3 мха.
- 2.Выкрут вперед в вис согнувшись.
- 3.Подтягиваясь, мах назад на согнутых руках, на махе вперед руки выпрямить, мах назад в висе, махом вперед вис согнувшись.

4. Соскок махом назад.

- техника безопасности при работе на кольцах;
- техника выполнения гимнастического трюка «флажок».
- выполнять сгибание и выпрямление рук в вися;
- выполнять поднимание прямых ног вперед в вися на гимнастической стенке до 90 градусов.

Трапедия

- техника безопасности при работе по трапедии.
- подтягиваться в вися не менее 5 раз;
- выполнять поднимание ног вперед в вися на гимнастической стенке до 90 градусов и выше.

Практические задания:

1. Из вися подъем переворотом в упор.
2. Опускание переворотом вперед в вися.
3. Вися согнувшись, вися на подколенках, опуская руки, мах назад.
4. Махом вперед, подъем в сед.
5. 2-3 кача в седе, на каче вперед встать.
6. Кач стоя, на каче назад, силой выпрямляя руки, сед.
7. Комплимент.

- Творческое задание - составление произвольной комбинации из освоенных трюков.

Канат

Практическое задание:

1. Лазание по канату в два или три приема – 5 м.

Тема 2. Цикл практических упражнений для приобретения первичных умений и навыков У2. 34, ОК 1, ОК 2, ПК 1.1

Текущий контроль

Введение

Главная задача - специальная техническая, физическая и психологическая подготовка студентов. Подбор средств осуществляется на основе доступности, всесторонности физического развития, направленности на воспитание необходимых качеств, для девушек. На этом этапе следует уделять внимание воспитанию осознанного отношения к процессу обучения гимнастическим упражнениям.

Кольца

- техника выполнения гимнастического трюка «флажок»;
- Техника выполнения гимнастического трюка «штиц»;
- знание цирковой терминологии
- выполнять самостоятельно «флажок»;
- выполнять с помощью «штиц»;
- держать вис углом не менее 5 сек.

Практическая работа:

1. Выполнение упражнений специальной физической и технической подготовки:
 1. Из вися подъем силой в упор («штиц») с помощью по 5-6 раз, 2 подхода.
 2. Удержание горизонтального вися сзади боком на руки («флажок») не менее 4-6 сек. по 3-4 раза.
 3. Удержание вися углом, не менее 15 сек, 3-4 подхода.
 4. Творческое задание – составление произвольных комбинаций из хорошо освоенных трюков.

Трапедия

- техника исполнения гимнастических трюков;
- выполнять подъем переворотом в упор;
- выполнять удержание угла 90 градусов и выше в вися на трапедии;
- выполнять равновесие на бедрах на скамейке.

Практические задания:

1.Выполнение упражнений для укрепления мышц рук, брюшного пресса и спины, а так же упражнения на растяжку (шпагаты).

1.Выполнение трюка «полукабриоль» в каче по 5 раз 2-3 подхода

2.Из положения лета бедрами на скамейке, на коне (ноги закреплены) – сгибание и выпрямление тела (руки за головой) по 15-20 раз, 2 подхода.

3.В виси поднимание прямых ног с касанием трапеции над головой по 10 раз 3 подхода.

4.упражнения на растяжку: шпагат – правой, левой, прямой.

2.Творческое задание – работа над составлением произвольной комбинации из освоенных трюков.

Канат

Практическое задание

1.Лазание без помощи ног 3 м.

2.Лазание в 2-3 приема 5 м.

Тема 2. Цикл практических упражнений для приобретения первичных умений и навыков У2. 34, ОК 1, ОК 2, ПК 1.1

Промежуточный контроль. Экзамен

Кольца

- техника выполнения гимнастического трюка «флажок»;

- техника выполнения гимнастического трюка «штиц»;

- знание цирковой терминологии

- выполнять самостоятельно «флажок»;

- выполнять с помощью «штиц»;

- держать вис углом не менее 5 сек.

Практические задания:

Силовая комбинация.

1.Из виси подъем силой в упор («штиц»), с помощью.

2.Угол.

3.Опускание переворотом вперед в вис согнувшись.

4.Горизонтальный вис сзади боком на руке («флажок»).

5.Вис согнувшись.

6.Вис углом, держать

Маховая комбинация.

1.Размахивание в виси.

2.Выкрут вперед согнувшись.

3.Подъем махом назад в упор, с помощью.

4.Спад назад в вис согнувшись.

5.Мах назад.

6.Соскок переворотом назад ноги врозь («разножка»)

Практические задания:

1.Выполнение упражнений специальной физической и технической подготовки:

2.Из виси подъем силой в упор («штиц») с помощью по 5-6 раз, 2 подхода.

3.Удержание горизонтального виси сзади боком на руки («флажок») не менее 4-6сек. по 3-4 раза.

4.Удержание виси углом, не менее 15 сек, 3-4 подхода.

5.Творческое задание – составление произвольных комбинаций из хорошо освоенных трюков.

Трапеция

- техника исполнения гимнастических трюков;

- выполнять подъем переворотом в упор;

- выполнять удержание угла 90 градусов и выше в виси на трапеции;

- выполнять равновесие на бедрах на скамейке.

Практические задания:

1. Из виса подъем переворотом в упор («полукабриоль»).
2. Равновесие на бедрах («ласточка»).
3. Оборот вперед в упоре.
4. Спад вперед, кач.
5. На каче назад, вис на подколенках.
6. Кач, подъем в сед, встать, кач стоя.
7. Вис вниз головой, взявшись за веревки руками, шпагат, встать.
8. Кульбитом вперед перейти в сед.
9. Комплимент.

Практические задания:

1. Выполнение упражнений для укрепления мышц рук, брюшного пресса и спины, а так же упражнения на растяжку (шпагаты).
2. Выполнение трюка «полукабриоль» в каче по 5 раз 2-3 подхода
3. Из положения лета бедрами на скамейке, на коне (ноги закреплены) – сгибание и выпрямление тела (руки за головой) по 15-20 раз, 2 подхода.
4. В висе поднимание прямых ног с касанием трапеции над головой по 10 раз 3 подхода.
5. Упражнения на растяжку: шпагат – правой, левой, прямой.
6. Творческое задание – работа над составлением произвольной комбинации из освоенных трюков.

Канат

Практическое задание

3. Лазание без помощи ног 3 м.
4. Лазание в 2-3 приема 5 м.

Тема 3. Цикл практических упражнений для формирования начальных профессиональных навыков артиста У 2. 3 3, ОК 1, ОК 2, ПК 1.1, ПК 1.2 Текущий контроль

Задача раздела – освоение технических и художественных сторон программных требований в упражнениях на снарядах. Осуществляется она путём подбора упражнений для выработки ряда двигательных навыков у девушек, формирования психической готовности повышать уровень подготовки.

Кольца

- техника исполнения гимнастических трюков;
- терминология гимнастических упражнений .

Практическая работа:

Для скорейшего освоения требований программы, выполнять следующие упражнения:

1. Выполнение подтягивания в висе медленно, с остановками по ходу движения и сохранения пауз по 2-3 сек. (3-4 остановки в процессе подтягивания).
2. Выкруты в плечевых суставах с помощью гимнастической палки.
3. Вис сзади на перекладине, брусках (на одной жерди) – провисание к низу, стремясь достать ногами пол.
4. Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке с касаниями планки над головой.

Трапеция

- техника выполнения гимнастических трюков.
- выполнять стойку на руках на полу.

Практические задания:

1. Для скорейшего освоения изучаемых упражнений, выполнений упражнений на укрепление мышечного корсета.
1. Выполнение трюка «полукабриоль» в каче по 5-8 раз 1-2 подхода.
2. Поднимание прямых ног в висе на трапеции с касанием грифа над головой по 10 раз 3 подхода.

- 3.Растяжка: шпагат правой, левой, прямой.
- 2.Работа с видеоматериалом – просмотр кассет для повышения профессионального исполнительского мастерства студентов.
- 3.Творческое задание – составление произвольной комбинации из освоенных трюков.

Канат

Этот снаряд используется как средство для укрепления мышц рук и плечевого пояса.

Практическое задание:

- 1.Лазание без помощи ног 3 м.

Тема 3. Цикл практических упражнений для формирования начальных профессиональных навыков артиста У 2. 3 3, ОК 1, ОК 2, ПК 1.1, ПК 1.2 Текущий контроль

Кольца

- техника исполнения гимнастических трюков;
- знать терминологию гимнастических упражнений .

Практические задания:

I. Силовая комбинация.

- 1.Из виса подъем силой в упор.
- 2.Угол.
- 3.Опускание в вис согнувшись.
- 4.Горизонтальный вис сзади, одна нога согнута (с помощью).
- 5.Горизонтальный вис сзади боком на руке.

II. Маховая комбинация:

- 1.Из размахивания в висе подъем махом вперед в упор.
- 2.Спад назад в вис согнувшись.
- 3.Махом назад выкрут вперед.
- 4.Вис согнувшись.
- 5.Соскок сальто назад прогнувшись («планш»).

Практические задания:

- 1.Выполнение подтягивания в висе медленно, с остановками по ходу движения и сохранения пауз по 2-3 сек. (3-4 остановки в процессе подтягивания).
- 2.Выкруты в плечевых суставах с помощью гимнастической палки.
- 3.Вис сзади на перекладине, брусьях (на одной жерди) – провисание к низу, стремясь достать ногами пол.
- 4.Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке с касаниями планки над головой.

Трапеция

Практические задания:

- 1.Стойка на руках, на трапеции.
- 2.Спад вниз.
- 3.Кач сидя.
- 4.На каче назад «обрыв в носки» (с пассивкой).
- 5.Кач, подъем в сед.
- 6.Равновесие по спине.
- 7.Оборот вперед в упоре сзади.

Практические задания:

Для скорейшего освоения изучаемых упражнений, выполнений упражнений на укрепление мышечного корсета.

- 1.Выполнение трюка «полукабриоль» в каче по 5-8 раз 1-2 подхода.
- 2.Поднимание прямых ног в висе на трапеции с касанием грифа над головой по 10 раз 3 подхода.
- 3.Растяжка: шпагат правой, левой, прямой.
- 4.Творческое задание – составление произвольной комбинации из освоенных трюков.

Канат

Практическое задание:

2.Лазание без помощи ног 3 м.

Тема 4. Цикл практических упражнений для закрепления и совершенствования профессиональных навыков

У 2. 3 4, ОК 1, ОК 2, ПК 1.1

Текущий контроль

Главная задача - развитие творческой инициативы, выявление актерских способностей для создания номера, совершенствование профессиональной подготовки учащихся. Занятия приобретают ярко выраженный характер углубленной специализации. Главное на этом этапе – неуклонное совершенствование технического, профессионального мастерства в соединении с актерским мастерством, поиски новых трюковых комбинаций на гимнастических снарядах.

Кольца

- Техника исполнения гимнастических трюков на кольцах;
- знать цирковую терминологию.

Практические задания:

Для скорейшего освоения комбинаций, выполнение упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса.

- 1.Подтягивания в висе быстро и медленно с остановками по ходу движения по 2-3 сек. 2 подхода, (3-4 остановки в подходе).
- 2.Из вися сзади силой, не сгибая ног переход в вис согнувшись и обратно, 5-8 раз.
- 3.Выкруты в плечевых суставах с помощью гимнастической палки.
- 4.Творческое задание – составление учебных номеров, сложность которых должна соответствовать материалу программ 3,4 семестра.

Трапедия

- техника исполнения гимнастических трюков на трапедии;

Практические задания:

Для скорейшего освоения программного материала многократное выполнение упражнений в каче.

- 1.«Сход» в вис на каче назад (из кача стоя).
- 2.На каче вперед подъем в упор по 5-8 раз, 2-3 подхода.
- 3.Вис на носках, удержание принятого положения (максимально долго), 5-6 подходов.
- 4.Вис на пятках, удержание принятого положения (максимально долго), 5-6 подходов.

Канат

Этот снаряд используется как средство для укрепления мышц рук и плечевого пояса.

Практическое задание:

1.Лазание без помощи ног 3 м.

Тема 4. Цикл практических упражнений для закрепления и совершенствования профессиональных навыков

У 2. 3 4, ОК 1, ОК 2, ПК 1.1

Промежуточный контроль. Экзамен

Кольца

- техника исполнения гимнастических трюков на кольцах;

Практические задания:

I. Силовая комбинация:

- 1.Из вися подъем силой в упор – повторить 2 раза.
- 2.Силой оборот вперед в упоре.
- 3.Опускание переворотом вперед в высокий вис согнувшись.
- 4.Горизонтальный вис сзади.
- 5.Горизонтальный вис сзади боком на руке.

II. Маховая комбинация:

1. Из виса подъем махом вперед в упор.
2. Спад назад в вис согнувшись.
3. Выкрут вперед прогнувшись.
4. Соскок сальто назад прогнувшись («планш»).

Практические задания:

Для скорейшего освоения комбинаций, выполнение упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса.

1. Подтягивания в висе быстро и медленно с остановками по ходу движения по 2-3 сек. 2 подхода, (3-4 остановки в подходе).
2. Из виса сзади силой, не сгибая ног переход в вис согнувшись и обратно, 5-8 раз.
3. Выкруты в плечевых суставах с помощью гимнастической палки.

Трапеция

- техника исполнения гимнастических трюков на трапеции;

Практические задания:

1. Кач стоя.
2. На каче назад «сход» в вис.
3. На каче вперед подъем в упор.
4. На каче назад «обрыв» с поворотом на 180 градусов в носки.
5. Кач, подъем в сед.
6. На каче назад «обрыв» назад в носки.
7. Вис на носках.
8. Вис на пятках.

Практические задания:

Для скорейшего освоения программного материала многократное выполнение упражнений в каче.

1. «Сход» в вис на каче назад (из кача стоя).
2. На каче вперед подъем в упор по 5-8 раз, 2-3 подхода.
3. Вис на носках, удержание принятого положения (максимально долго), 5-6 подходов.
4. Вис на пятках, удержание принятого положения (максимально долго), 5-6 подходов.

Канат

Практическое задание:

2. Лазание без помощи ног 3 м.

Юноши

Тема 1. Цикл практических упражнений для предварительной гимнастической подготовки

У 2. 3 3, ОК 1, ОК 2, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.4

Текущий контроль

Кольца

- техника безопасности при работе на кольцах;
- техника выполнения «флажка».
- подтягиваться в висе не менее 8-10 раз;
- выполнять подъем переворотом в упор.

Практические задания.

Для скорейшего освоения учебной комбинации, необходимо подготовить организм к выполнению больших объемов нагрузок. Это достигается за счет выполнения упражнений общей физической подготовки:

1. Подтягивание в висе 10-15 раз в быстром темпе.
2. Из виса подъем силой в упор 5-8 раз.
3. Поднимание прямых в висе на гимнастической стенке до 90 градусов, 10-15 раз.

4. Для скорейшего освоения трюка «флажок», фиксируя принятое положение в течении 5 сек.

5. Творческое задание – составление произвольных комбинаций из освоенных трюков.

Трапедия

- техника безопасности при работе на трапедии.
- выполнять санжировку (кач) в виси на трапедии (кольцах);
- выполнять выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой (шире плеч и на ширине плеч).

Практические задания.

Выполнение упражнений для укрепления групп мышц, необходимых для скорейшего освоения элементов программы:

1. Подтягивание в виси в быстром темпе (8-10 раз).

2. Подтягивание с остановками по ходу движения и сохранения пауз по 3-4 сек (3-4 остановки в процессе подтягивания).

3. Из виси сзади силой, не сгибая ног, переход в вис согнувшись по 8-10 раз, 2-3 подхода.

Канат

Этот снаряд используется как одно из средств физической подготовки студентов, а в частности для укрепления мышц рук и плечевого пояса.

Практические задания:

1. Лазание в два приема 5 м.

2. Лазание без помощи ног 3 м.

Брусья

- техника безопасности при работе на параллельных брусьях.

- отжиматься в упоре на брусьях не менее 10 раз;

- держать угол на брусьях 5 сек.

Практические задания:

Выполнение упражнений общефизической подготовки для скорейшего освоения элементов программы.

1. Отжимания в упоре на брусьях по 10-12 раз, 2-3 подхода.

2. В упоре лежа на предплечьях, ноги на возвышение одновременный выход силой в упор на кисти, вернуться в исходное положение по 10-15 раз, 2-3 подхода.

3. Выполнение на полу выхода в стойку силой («спичаг») ноги врозь 3-5 раз.

Тема 1. Цикл практических упражнений для предварительной гимнастической подготовки

У 2. 3 3, ОК 1, ОК 2, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.4
Промежуточный контроль. Экзамен

Кольца

- техника безопасности при работе на кольцах;

- техника выполнения «флажка».

- подтягиваться в виси не менее 8-10 раз;

- выполнять подъем переворотом в упор.

Практические задания.

1. Из виси подъем силой в упор, (штиц) угол.

2. Опускание переворотом вперед в вис согнувшись.

3. Подъем махом назад

4. Спад назад в высокий вис согнувшись.

5. Горизонтальный вис сзади боком на руке (флажок).

6. Вис согнувшись.

7. Мах назад.

8. Соскок махом назад.

Практические задания:

Для скорейшего освоения учебной комбинации, необходимо подготовить организм к выполнению больших объемов нагрузок. Это достигается за счет выполнения упражнений общей физической подготовки:

- 1.Подтягивание в висе 10-15 раз в быстром темпе.
- 2.Из вися подъем силой в упор 5-8 раз.
- 3.Поднимание прямых в висе на гимнастической стенке до 90 градусов, 10-15 раз.
- 4.Для скорейшего освоения трюка «флажок», фиксируя принятое положение в течении 5 сек.
- 5.Творческое задание – составление произвольных комбинаций из освоенных трюков.

Трапедия

- техника безопасности при работе на трапедии.
- выполнять санжировку (кач) в висе на трапедии (кольцах);
- выполнять выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой (шире плеч и на ширине плеч).

Практические задания.

- 1.6-8 качей в висе.
- 2.На каче вперед вис согнувшись.
- 3.на каче назад вис прогнувшись сзади.

Практические задания:

Выполнение упражнений для укрепления групп мышц, необходимых для скорейшего освоения элементов программы:

- 1.Подтягивание в висе в быстром темпе (8-10 раз).
- 2.Подтягивание с остановками по ходу движения и сохранения пауз по 3-4 сек (3-4 остановки в процессе подтягивания).
- 3.Из вися сзади силой, не сгибая ног, переход в вис согнувшись по 8-10 раз, 2-3 подхода.

Канат

Практические задания:

- 3.Лазание в два приема 5 м.
- 4.Лазание без помощи ног 3 м.

Брусья

- техника безопасности при работе на параллельных брусьях.
- отжиматься в упоре на брусьях не менее 10 раз;
- держать угол на брусьях 5 сек.

Практические задания:

- 1.Из вися стоя, прыжком выход в упор.
- 2.5 отжиманий.
- 3.Угол держать.
- 4.Сед ноги врозь, руки в стороны, вверх.
- 5.Силой стойка на плечах.
- 6.Подъем махом вперед.
- 7.Мах назад.
- 8.Соскок махом вперед с поворотом на 180 градусов.

Практические задания:

Выполнение упражнений общефизической подготовки для скорейшего освоения элементов программы.

- 1.Отжимания в упоре на брусьях по 10-12 раз, 2-3 подхода.
- 2.В упоре лежа на предплечьях, ноги на возвышение одновременный выход силой в упор на кисти, вернуться в исходное положение по 10-15 раз, 2-3 подхода.
- 3.Выполнение на полу выхода в стойку силой («спичаг») ноги врозь 3-5 раз.

Тема 2. Цикл практических упражнений для приобретения первичных умений и навыков

У 2. 3 3, ОК 1, ОК 2, ПК 1.1, ПК 1.2 , ПК 1.4

Текущий контроль.

Занятия строятся по типу специальной, технической, физической и психологической подготовки. Подбор средств осуществляется на основе доступности всесторонности физического развития, направленности на воспитание необходимых качеств, для юношей. На этом этапе следует уделять внимание воспитанию осознанного отношения к процессу обучения гимнастическим упражнениям.

Кольца

- техника выполнения трюков «штиц» и «флажок»;
- знание цирковой терминологии.
- выполнять самостоятельно трюки «штиц» и «флажок»;
- выполнять складку ноги вместе в положении сидя и стоя;
- выполнять «санжировку» (размахивания в вися).

Практические задания:

Выполнение упражнений для укрепления мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса:

- 1.Выполнение подъема переворотом силой в упор по 5-8 раз, 1-2 подхода.
- 2.Выполнение подъема силой в упор по 5-8 раз, 1-2 подхода.
- 3.Поднимание прямых ног в вися с касаниями планки под головой по 5 раз 2-3 подхода.
- 4.Для скорейшего освоения упражнения выполнение трюка «полукабриоль» на кольцах 3-4 раза, подъема разгибом в упор на кольцах 3-4 раза.

Трапедия

- техника исполнения гимнастических трюков;
- выполнять «штиц» не менее 5 раз;
- выполнять кач на трапедии, кольцах;
- выполнять подъем разгибом (с помощью).

Практическое задание:

Выполнение упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса:

- 1.Движение прямыми руками с преодолением сопротивления амортизатора или резинового бинта сверху вниз.
- 2.Выполнение подъема переворотом по 5-8 раз, 1-2 подхода.
- 3.Подтягивание в вися в быстром темпе по 10-12 раз.

Канат

Практические задания:

- 1.Лазание без помощи ног 5 м.

Брусья

- техника исполнения гимнастических трюков;
- выполнять стойку по голове на полу;
- отжиматься в упоре на брусьях;
- выполнять размахивания в упоре на брусьях.

Практические задания:

Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса.

- 1.Отжимания в упоре на брусьях по 10-15 раз 2 подхода.
- 2.Поднимание ног в вися на гимнастической стенке с касанием рейки над головой по 10 раз 3 подхода.
- 3.Движение прямыми руками с преодолением сопротивления амортизатора или резинового бинта сверху вниз.
- 4.Творческое задание: составление произвольной комбинации из освоенных элементов.

Тема 2. Цикл практических упражнений для приобретения первичных умений и навыков

У 2. 3 3, ОК 1, ОК 2, ПК 1.1, ПК 1.2 , ПК 1.4

Промежуточный контроль. Экзамен

Кольца

- техника выполнения трюков «штиц» и «флажок»;
- выполнять самостоятельно трюки «штиц» и «флажок»;
- выполнять складку ноги вместе в положении сидя и стоя;
- выполнять «санжировку» (размахивания в вися).

Практические задания:

1. Из размахивания в вися подъем переворотом в упор («полукабриоль»).
2. Спад назад в высокий вис согнувшись.
3. Подъем разгибом в упор, мах назад, угол.
4. Опускание переворотом вперед в высокий вис согнувшись.
5. Горизонтальный вис сзади боком на руке («флажок»).
6. Вис согнувшись.
7. Махом назад – соскок.

Практические задания:

Выполнение упражнений для укрепления мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса:

1. Выполнение подъема переворотом силой в упор по 5-8 раз, 1-2 подхода.
2. Выполнение подъема силой в упор по 5-8 раз, 1-2 подхода.
3. Поднимание прямых ног в вися с касаниями планки под головой по 5 раз 2-3 подхода.
4. Для скорейшего освоения упражнения выполнение трюка «полукабриоль» на кольцах 3-4 раза, подъема разгибом в упор на кольцах 3-4 раза.

Трапедия

- техника исполнения гимнастических трюков;
- выполнять «штиц» не менее 5 раз;
- выполнять кач на трапедии, кольцах;
- выполнять подъем разгибом (с помощью).

Практическое задание:

1. 6-8 качей в вися.
2. На каче назад подъем в упор.
3. На каче вперед опускание переворотом вперед в вис.
1. Кач, на каче вперед подъем в упор.
2. На каче назад - отодвиг в вис.

Практические задания:

Выполнение упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса:

1. Движение прямыми руками с преодолением сопротивления амортизатора или резинового бинта сверху в низ.
2. Выполнение подъема переворотом по 5-8 раз, 1-2 подхода.
3. Подтягивание в вися в быстром темпе по 10-12 раз.

Канат

Практические задания:

2. Лазание без помощи ног 5 м.

Брусья

- техника исполнения гимнастических трюков;
- выполнять стойку по голове на полу;
- отжиматься в упоре на брусьях;
- выполнять размахивания в упоре на брусьях.

Практические задания:

1. Из вися стоя, прыжком вис углом, подъем разгибом в упор.
2. Махом назад стойка на плечах.
3. Кувырок вперед из седа ноги врозь.
4. Руки в стороны, вверх, упор, лежа на предплечьях.
5. Подъем махом вперед.
6. На махе назад согнуть руки, на махе вперед выпрямить повторить 2 раза.

7.2 маха ногами

8.Соскок махом назад под углом 45 градусов.

Практические задания:

Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса.

1.Отжимания в упоре на брусьях по 10-15 раз 2 подхода.

2.Поднимание ног в висе на гимнастической стенке с касанием рейки над головой по 10 раз 3 подхода.

3.Движение прямыми руками с преодолением сопротивления амортизатора или резинового бинта сверху вниз.

4.Творческое задание: составление произвольной комбинации из освоенных элементов.

Тема 3. Цикл практических упражнений для формирования начальных профессиональных навыков

У 2. 3 3, ОК 1, ОК 2, ПК 1.1, ПК 1.2 , ПК 1.4

Текущий контроль

Задача раздела: освоение технических и художественных сторон, программных требований в упражнениях на снарядах. Осуществляется путем подбора упражнений для выработки ряда двигательных навыков у юношей, формирования психической готовности неуклонно повышать уровень мастерства

Кольца

- техника исполнения гимнастических трюков.

Практические задания:

Для скорейшего освоения учебных комбинаций, выполнение упражнений на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

1.Выполнение трюка «штиц» 8-10 раз.

2.Выполнение трюка «полукабриоль» 8-10 раз.

3.Из вися сзади силой, не сгибая ног, переход, в вис, согнувшись 8-10 раз.

4.Работа с видеоматериалом – просмотр номеров на кольцах для повышения исполнительского мастерства студентов.

5.Многократное выполнение трюков самостоятельно для скорейшего их освоения – «планш» по 5-8 подходов, «флажок» по 5-8 подходов.

Канат

Этот снаряд используется как средство для укрепления мышц рук и плечевого пояса.

Практическое задание.

1.Лазание без помощи ног 5 м.

Брусья

- техника исполнения гимнастических трюков;

Практические задания:

Для скорейшего освоения учебного материала, самостоятельное выполнение уже изученных трюков, параллельно с этим выполнять упражнения для укрепления мышц, испытывающих максимальную нагрузку.

1.Подъем разгибом в упор на брусьях 5-8 раз.

2.Отодвиг в упор на руках махом назад 8-10 раз.

3.Отжимание в упоре на брусьях 15-20 раз.

4.Удержание угла в упоре на брусьях по 10-15 сек, 2-3 подхода.

5.Творческое задание – составление произвольной комбинации из изученных и хорошо освоенных трюков.

Тема 3. Цикл практических упражнений для формирования начальных профессиональных навыков

У 2. 3 3, ОК 1, ОК 2, ПК 1.1, ПК 1.2 , ПК 1.4

Промежуточный контроль. Экзамен

Кольца

- техника исполнения гимнастических трюков.

Практические задания:

1. Из размахивания в висе подъема переворотом в упор («полукабриоль»), угол.
2. Силой оборот вперед в упоре.
3. Опускание переворотом вперед в высокий вис согнувшись.
4. Подъем махом назад в упор.
5. Спад назад в высокий вис согнувшись.
6. Горизонтальный вис сзади («планш»)
7. Горизонтальный вис сзади боком на руке.
8. Вис согнувшись.
9. Мах назад.
10. Соскок – сальто назад прогнувшись.

Практические задания:

Для скорейшего освоения учебных комбинаций, выполнение упражнений на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

1. Выполнение трюка «штиц» 8-10 раз.
2. Выполнение трюка «полукабриоль» 8-10 раз.
3. Из вися сзади силой, не сгибая ног, переход, в вис, согнувшись 8-10 раз.
4. Многократное выполнение трюков самостоятельно для скорейшего их освоения – «планш» по 5-8 подходов, «флажок» по 5-8 подходов.

Канат

Этот снаряд используется как средство для укрепления мышц рук и плечевого пояса.

Практическое задание.

1. Лазание без помощи ног 5 м.

Брусья

- техника исполнения гимнастических трюков;

Практические задания:

1. Из вися стоя, прыжком вис углом, подъем разгибом в упор.
2. Махом назад, отодвиг в упор на руках.
3. Упор на руках, согнувшись.
4. Подъем разгибом в упор.
5. 2 маха
6. Соскок махом назад, под углом 45 градусов.

Практические задания:

Для скорейшего освоения учебного материала, самостоятельное выполнение уже изученных трюков, параллельно с этим выполнять упражнения для укрепления мышц, испытывающих максимальную нагрузку.

1. Подъем разгибом в упор на брусьях 5-8 раз.
2. Отодвиг в упор на руках махом назад 8-10 раз.
3. Отжимание в упоре на брусьях 15-20 раз.
4. Удержание угла в упоре на брусьях по 10-15 сек, 2-3 подхода.
5. Творческое задание – составление произвольной комбинации из изученных и хорошо освоенных трюков.

Тема 4. Цикл практических упражнений для закрепления и совершенствования профессиональных навыков

У 2. 3 3, ОК 1, ОК 2, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.4

Текущий контроль.

Главной задачей на этом этапе является неуклонное совершенствование технического, профессионального мастерства соединении с актерской игрой, поиск новых трюковых комбинаций на гимнастических снарядах.

Кольца

- техника исполнения гимнастических трюков на кольцах;

Практические задания:

Для скорейшего освоения практических заданий, выполнить упражнения для укрепления мышечного корсета.

1. Упражнения с амортизатором:

- а) амортизатор укреплен сверху, руки вверх, опускать прямые руки через стороны вниз по 8-10 раз, 2-3 подхода;
- б) амортизатор укреплен сзади, руки в стороны – приведение прямых рук вперед по 8-10 раз, 2-3 подхода.
- в) стоя ногами на середине амортизатора, руки внизу, поднимание руками палки, закрепленной за концы амортизатора по 8-10 раз, 2-3 подхода.

2. Выполнение следующих трюков:

- а) Выход силой в стойку на руках на полу, стоянках по 5-8 раз, 1-2 подхода.
- б) выполнение горизонтальных висов на руке (сзади и спереди) по 5 раз, 2-3 подхода.

Канат

Снаряд применяется как средство для укрепления мышц рук и плечевого пояса.

Практическое задание:

1. Лазание по канату без помощи ног 5 м.

Тема 4. Цикл практических упражнений для закрепления и совершенствования профессиональных навыков

У 2. 3 3, ОК 1, ОК 2, ПК 1.1, ПК 1.2 , ПК 1.4

Промежуточный контроль. Экзамен

Кольца

- техника исполнения гимнастических трюков на кольцах;

Практические задания:

1. Упор руки в стороны («крест»), с помощью.
2. Горизонтальный вис спереди.
3. Горизонтальный вис сзади.
4. Силой стойка на руках.
5. Из виса на руке «завороты» в горизонтальный вис боком.

Практические задания:

Для скорейшего освоения практических заданий, выполнить упражнения для укрепления мышечного корсета.

1. Упражнения с амортизатором:

- а) амортизатор укреплен сверху, руки вверх, опускать прямые руки через стороны вниз по 8-10 раз, 2-3 подхода;
- б) амортизатор укреплен сзади, руки в стороны – приведение прямых рук вперед по 8-10 раз, 2-3 подхода.
- в) стоя ногами на середине амортизатора, руки внизу, поднимание руками палки, закрепленной за концы амортизатора по 8-10 раз, 2-3 подхода.

2. Выполнение следующих трюков:

- а) Выход силой в стойку на руках на полу, стоянках по 5-8 раз, 1-2 подхода.
- б) выполнение горизонтальных висов на руке (сзади и спереди) по 5 раз, 2-3 подхода.

Канат

Снаряд применяется как средство для укрепления мышц рук и плечевого пояса.

Практическое задание:

2. Лазание по канату без помощи ног 5 м.

Критерии оценки:

При выведении оценки, педагогами объективно оценивается техника выполнения индивидуальных заданий и упражнений, учитывая:

1. Технику исполнения трюков.
2. Чистоту и четкость выполнения упражнений.
3. Легкость, выразительность и уверенность при выполнении основных упражнений.

Каждое задание оценивается отдельно. Допущенные учащимися технические ошибки фиксируются по ходу выполнения задания. Затем оценивается общее впечатление (умение держаться, «комплимент», и т.д.) и выводится средний балл за зачет (экзамен).

На контрольных уроках и экзаменах учащийся должен выполнять упражнения без помощи педагога, который может только предохранять учащегося от падений.

Девушки

Кольца:

1. Вис углом, вис сзади, вис углом – 10 раз
2. В висе подтянуться 5 раз.

Трапеция:

1. Кач в седе.
2. Кач стоя.
3. Из вися подъем переворотом в упор – опускание переворотом вперед в висе – 2-3 раза.
4. Вис согнувшись, вис на подколенках (опуская руки), кач, подъем в сед.

Канат:

1. Лазание в два приема 5 м.

Исполнители в номера.

Кольца:

- из вися подъем силой в упор («штиц»);
- угол;
- опускание переворотом вперед в вис согнувшись;
- горизонтальный вис сзади боком на руке («флажок»);
- вис согнувшись;
- размахивание в висе;
- соскок переворотом назад ноги врозь («разножка»).

Трапеция:

- из вися подъем переворотом в упор («полукабриоль»);
- равновесие на бедрах («ласточка»);
- оборот вперед в упоре;
- спад вперед, кач;
- подъем в сед,
- комплимент.

Юноши

Кольца:

1. Из вися подъем силой в упор («штиц»), угол.
2. Подъем махом назад.
3. Горизонтальный вис сзади боком на руке («флажок»).

Трапеция:

1. 4-6 качей в висе.

2. На каче вперед, вис согнувшись.
3. На каче назад, вис прогнувшись сзади.

Брусья:

- 1.5 отжиманий.
2. Угол держать 5 сек.
3. Силой стойка на плечах.

Исполнители в номера.

Кольца:

- Из размахивания в висе подъем разгибом в упор, угол;
- Спад назад в высокий вис согнувшись;
- Из размахивания в висе подъем переворотом в упор («полукабриоль»);
- Опускание переворотом вперед в высокий угол;
- Горизонтальный вис сзади боком на руке («флажок»);
- Вис согнувшись;
- Махом назад – соскок.

Трапеция:

- 4-6 качей в висе;
- На каче назад, подъем в упор;
- На каче вперед опускание переворотом вперед в вис
- Кач, на каче вперед подъем в упор;
- На каче назад отодвиг в вис.

Брусья:

- Подъем разгибом в упор;
- Махом назад стойка на плечах;
- Кувырок вперед, в сед ноги врозь;
- Размахивания в упоре;
- На махе назад согнуть руки, на махе вперед выпрямить;
- 2 маха ногами,
- Соскок махом назад под углом 45 градусов.

Девушки

Кольца:

- из вися подъем силой в упор («штиц»);
- горизонтальный вис сзади, одна нога согнута («планш»);
- горизонтальный вис сзади вис боком на руке («флажок»).

Трапеция:

- стойка на руках;
- кач сидя, на каче назад «обрыв в носки»;
- равновесие на спине.

Исполнители в номера.

Кольца:

- подъем силой в упор («штиц»);
- силой оборот вперед в упоре;
- горизонтальный вис сзади («планш»);
- горизонтальный вис боком на руке («флажок»);
- соскок – сальто назад прогнувшись («планш»).

Трапеция:

- на каче назад «сход» в вис;

- «обрыв» с поворотом на 180 градусов в носки на каче в упоре;
- «обрыв» в носки на каче в седе;
- вис на пятках;
- вис на носках.

Юноши

Кольца:

- из размахивания в висе подъем переворотом в упор («полукабриоль»),
- угол;
- опускание переворотом вперед в высокий вис согнувшись;
- горизонтальный вис сзади («планш»);
- горизонтальный вис сзади боком на руке («флажок»).

Брусья:

- подъем разгибом в упор из виса стоя, прыжком;
- подъем разгибом в упор из упора на руках;
- 2 маха;
- соскок махом назад, под углом 45 градусов.

Исполнители в номера.

Кольца:

- упор руки в стороны («крест»);
- горизонтальный вис спереди передний («планш»);
- горизонтальный вис сзади задний («планш»);
- силой стойка на руках;
- «завороты» в горизонтальный вис боком («флажок») из виса на руке.

Тесты по специальной физической подготовке.

Целевая направленность СФП - повышение функциональной готовности организма учащихся к освоению и выполнению сложных по координационной структуре упражнений, к выполнению больших по объему и интенсивности репетиционных нагрузок, сохранению здоровья.

Девушки.

1. Наскоки с взмахом руками на возвышение, высотой 50 см., в течение 1 минуты (кол-во раз)
2. Поднимание ног из виса углом на гимнастической стенке (кол-во раз)
3. Стойка силой, согнувшись, ноги врозь с прямыми руками и ногами («спичаг») на полу (кол-во раз)
4. Лазание по канату без помощи ног – 5 м. (сек.)
5. Отжимание в упоре на брусьях (кол-во раз)
6. Хлопки в упоре лежа («волна»), носки ног на возвышении в течение 1 мин. (кол-во раз)
7. Силой из виса на кольцах вис согнувшись – вис сзади (кол-во раз)
8. Подтягивание в висе на трапеции (кол-во раз)
9. Подъем переворотом в упор на трапеции (кол-во раз)
10. Подъем силой в упор на кольцах (кол-во раз)
11. Горизонтальный вис сзади боком на кольцах на каждой руке отдельно (сек.)
12. Горизонтальное удержание туловища, носками ног упираясь в барьер, кистями рук держась за край гимнастической скамейки сверху (сек.)
13. Стойка на руках на полу (сек.)
14. Прыжки в длину с места (см.)
15. Выкруты в плечевых суставах с гимнастической палкой (ширина хвата в см.)
16. «Мост» (см)

17. Из основной стойки, наклон вперед с захватом (10 сек)
18. Угол в упоре на брусьях – «стоялках» (сек.)
19. Шпагаты: прямой, на левую ногу, на правую ногу – по 5 сек.
20. Удержание прямой ноги (левой, правой) вперед, в сторону (градусы)
21. Шаги на месте в стойке на руках на полу (кол-во раз)

Юноши.

1. Круги двумя ногами на гимнастическом «козле» (кол-во раз)
2. Наскоки со взмахом руками на возвышение 50 см в течении 1 мин. (кол-во раз)
3. Отжимание в стойке на руках на брусьях (кол-во раз)
4. . Поднимание ног из виса углом на гимнастической стенке (кол-во раз)
5. Стойка силой, согнувшись, ноги врозь с прямыми руками и ногами на брусьях (кол-во раз)
6. Подъем силой в упор, из упора руки в стороны на кольцах (5 кол-во раз)
7. Лазание по канату без помощи ног – 7 м. (сек)
8. Отжимание в упоре на брусьях (кол-во раз)
9. Хлопки в упоре лежа, носки ног на возвышении в течение 1 мин. (кол-во раз)
10. Из виса на кольцах силой вис сзади через горизонтальные висы спереди и сзади (кол-во раз)
11. Подтягивание в висе на трапеции (кол-во раз)
12. Подъем переворотом в упор на перекладине, трапеции (кол-во раз)
13. Подъем силой в упор на кольцах (кол-во раз)
14. Упор руки в стороны на кольцах (сек.)
15. Упор руки в стороны с поворотом влево вправо («Азарян»), (сек)
16. Упор руки в стороны в стойке на руках (сек.)
17. Горизонтальный вис спереди на кольцах (сек)
18. Горизонтальный вис сзади на кольцах (сек)
19. Горизонтальный вис сзади на руке на кольцах (сек)
20. Горизонтальный упор на прямых руках на брусьях (сек)
21. Горизонтальное удержание туловища, носками ног упираясь в барьер, кистями рук держась за край гимнастической скамейки сверху (сек.)
22. Стойка на руках на брусьях (сек)
23. Удержание стойки на согнутых руках на брусьях (сек)
24. Прыжки в длину с места (см.)
25. Выкруты в плечевых суставах с гимнастической палкой (ширина хвата в см.)
26. «Мост» (см)
27. Из основной стойки, наклон вперед с захватом (10 сек)
28. Угол в упоре на брусьях (сек.)
29. Шпагаты: прямой, на левую ногу, на правую ногу – по 5 сек.
30. Удержание прямой ноги (левой, правой) вперед, в сторону (градусы)
31. Шаги на месте в стойке на руках на полу (кол-во раз)
32. Стойка силой, согнувшись, на кольцах (кол-во раз).

Критерии оценок

- оценка «отлично» - качественное, осмысленное исполнение упражнений и освоение сценических навыков.
- оценка «хорошо» - грамотное исполнение с небольшими недочетами.
- оценка «удовлетворительно» - исполнение с большим количеством недостатков, слабая физическая подготовка.
- оценка «неудовлетворительно» – непонимание материала и отсутствие психофизического развития в данном предмете.

Подраздел 01.01.03. Жонглирование

Виды контроля	Семестры					
	I	II	III	IV	V	VI
Входной контроль	-	-	-	-	-	-
Текущий контроль	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация	Диф зачёт	Э	Э	Э	-	-

2. Виды и формы контроля изучения междисциплинарного курса

Подраздел 01.01.03. Жонглирование Подраздел 01.02.03. Жонглирование	Виды контроля					
	Входной контроль		Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые З, У, ОК, ПК	Форма контроля	Проверяемые З, У, ОК, ПК	Форма контроля	Проверяемые З, У, ОК, ПК
1	2	3	4	5	6	7
Подраздел 01.01.03. Жонглирование						
Подраздел 01.02.03. Жонглирование						
Тема 1. Цикл упражнений для создания предварительного представления о технике жонглирования			Практическая работа	У 2.3 2 ОК 1, ОК 2 ПК 1.1, ПК 1.2	Практическая работа Дифференцированный зачёт	У 2.3 2 ОК 1, ОК 2 ПК 1.1, ПК 1.2
Тема 2. Цикл практических упражнений для развития навыков жонглирования			Практическая работа	У 2.3 3 ОК 1, ОК 2 ПК 1.1, ПК 1.2	Практическая работа Экзамен	У 2.3 3 ОК 1, ОК 2 ПК 1.1, ПК 1.2
Тема 3. Цикл практических упражнений для усложнения технических приемов жонглирования			Практическая работа	У 2.3 3 ОК 1, ОК 2 ПК 1.1, ПК 1.2	Практическая работа Экзамен	У 2.3 3 ОК 1, ОК 2 ПК 1.1, ПК 1.2
Тема 4. Цикл практических упражнений для закрепления и совершенствования приемов			Практическая работа	У 2.3 2 ОК 1, ОК 2 ПК 1.1, ПК 1.2	Практическая работа Экзамен	У 2.3 3 ОК 1, ОК 2 ПК 1.1, ПК 1.2

Подраздел 01.01.03. Жонглирование

Тема I. Цикл упражнений для создания предварительного представления о технике жонглирования

Текущий контроль

У 2.3 2, ОК 1, ОК 2, ПК 1.1, ПК 1.2

Практическая работа

Перебрасывание одного шара из одной руки в другую

- правильное положение головы, корпуса, рук и ног жонглера.
- техника жонглирования данного задания.
- соблюдая необходимые требования, производить поочередные броски и приемы шара

- работа над учебной стойкой жонглера и техникой работы рук (особенно левой) в момент броска и ловли шара.

- для закрепления пройденного материала выполнить 50-100 перебросов шара из одной руки в другую.

Перебрасывание двух шаров двумя руками встречным полетом

- учебная стойка жонглера

- техника перебрасывания одного шара из руки в руку.

Необходимо добиться, чтобы шары перебрасывались из руки в руку с четким соблюдением ритмичности и правильности работы рук. Это обеспечить легкое освоение всех последующих упражнений, создаст хорошую базу.

1. Работа над учебной стойкой жонглера и техникой работы рук.

2. Для закрепления изученного, выполнить 80-120 перебрасываний. Подбрасывание шаров надо начинать то правой рукой, то левой.

Жонглирование двумя шарами одной рукой (левой и правой)

Бросать два шара одной рукой: рука, в которой находится два шара, опускается до начального положения тупого угла в локте и производит бросок, исходной точкой которого служит соответственный глаз, шару сообщается дугообразный полет немного выше уровня головы и ширину соответственного плеча, рука со вторым шаром опускается вниз, и производится второй бросок навстречу летящему вниз первому шару с внутренней стороны с теми же точками ориентирования. Прием шаров производится мягкими пассивными движениями.

- учебная стойка жонглера.

- техника жонглирования двумя шарами одной рукой.

- жонглировать двумя шарами двумя руками.

Практическая работа:

1. Работа над учебной стойкой жонглера и техникой работы рук.

2. Для скорейшего освоения данного задания, при бросках большее внимание уделять работе левой руки. Самостоятельно выполнить 50 бросков правой рукой, левой следует сделать 100 бросков.

3. Научившись жонглировать двумя шарами поочередно обеими руками учащимся, следует переходить к выполнению этого упражнения с жонглирования тремя шарами, поочередно бросая два шара правой и одного левой рукой.

Жонглирование тремя шарами двумя руками

Практические задания:

Жонглирование производится так же, как и двумя шарами, только еще более строгим соблюдением ритмичности и одинаковой высоты бросков правой и левой руки. В правой руке находится два шара, в левой один, в той же самой последовательности производится броски из одной руки в другую с поочередным чередованием работы рук. Идеальным считается жонглирование тремя шарами при работе рук на уровне пояса. Локти рук в момент броска должны совершать легкие касательные движения талии.

- техника жонглирования тремя шарами двумя руками.

- жонглировать двумя шарами, одной рукой соблюдая технику.

- овладеть техникой жонглирования на столько, чтобы траектория полета мячей стала несколько ниже подбородка.

- менять рисунок полета шаров.

Практическая работа:

1. Работа над учебной стойкой жонглера и техникой работы рук (на уровне пояса)

2. Для закрепления изученного материала выполнить 100-200 бросков.

Тема 1. Цикл упражнений для создания предварительного представления о технике жонглирования

Промежуточный контроль Дифференцированный зачёт

У 2. 3 2, ОК 1, ОК 2, ПК 1.1, ПК 1.2

Практическая работа

Жонглирование двумя кольцами одной рукой (левой и правой)

Практические задания:

Взять два кольца: первое удерживать в руке большим и указательным, а второе – указательным и средним пальцами. Ладонь развернута в сторону противоположной руки, рука с кольцами опускается до начального положения тупого угла в локте, кистью руки в момент броска кольца поочередно сообщается вращательное движение, благодаря этому кольцам придается более устойчивое вертикальное положение в воздухе; выбросив первое кольцо, обучающийся должен произвести опускание руки со вторым кольцом и выбросив следующее кольцо с таким расчетом, чтобы кольца описали дугообразную траекторию с исходной точкой глаза и окончанием плеча соответственной руки, и так с четкими ритмическими интервалами и продолжать жонглировать двумя кольцами – с начала правой, а затем левой рукой. Кисти соответственно жонглирующей руки слегка повернуть на внешние стороны. Высота бросков немного выше уровня головы.

- техника броска и сбора колец одной рукой.

- при броске кисти рук опускать, а при взмахе – поднимать, чтоб заставить кольцо вращаться (это будет способствовать точности его полета).

Практическая работа:

1. Работа над техникой жонглирования, когда высота бросков должна быть немного выше уровня головы.
2. Для закрепления пройденного материала выполнить 100-200 бросков.

Тема 2. Цикл практических упражнений для развития навыков жонглирования

Текущий контроль

У 2. 3 2, ОК 1, ОК 2, ПК 1.1, ПК 1.2

Практическая работа

Перебрасывание одной булавы из одной руки в другую

Практические задания:

Взять булаву выше середины ручки, опустите ручку до начального положения тупого угла в локте, чтобы головка булавы была повернута в сторону противоположной руки, произвести перебрасывания булавы из правой в левую руку, чтобы она совершила один полный оборот, легким пассивным движением левой руки принять булаву и в той же последовательности произвести переброску в правую руку.

- техника жонглирования всех изученных ранее упражнений.

- техника перебрасывания одной булавы из руки в руку

- хорошо жонглировать тремя шарами.

Практическая работа:

1. Работа над техникой переброски булавы.

2. Многократное исполнение упражнения, при котором необходимо обращать внимание, чтобы кисти рук были обращены ладонями вверх, высота броска – не выше подбородка, а прием булавы производится на уровне пояса.

Перебрасывание двух булав двумя руками встречным полетом

Практические задания:

Взяв в каждую руку по одной булаве, обучающийся опускает правую руку, как это указано в работе с одной булавой в момент производства броска опускает левую руку и совершает бросок левой рукой под летящей булавой из правой руки. Приняв булаву в левую руку, опускает руку до начального положения тупого угла в локте и производит переброску булавы в правую руку; в момент броска левой рукой, правая опускается, и совершается переброска правой булавы под летящей булавой из левой руки.

- техника перебрасывания одной булавы из руки в руку

- техника перебрасывания двух булав двумя руками.

- жонглировать тремя шарами

- жонглировать одной булавой

- необходимо добиться, чтобы учащиеся могли непрерывно перебрасывать булавы из руки в руку с четким соблюдением ритмичности и правильности работы рук.

Практическая работа:

1. Работа над техникой переброски булавы из руки в руку обращая внимание, чтобы кисти рук были обращены ладонями вверх, высота броска не выше подбородка, а прием булавы производился на уровне пояса. Выполнить 50-100 бросков.

2. Броски производить, меняя руки: если студент начал бросать булаву правой рукой, то следующий бросок надо начинать с левой руки и т.д. Выполнить 50-100 бросков.

Балансирование палки на лбу

Практические задания:

Палка для баланса на лбу, ноге, руке должна быть высотой 1 м 30 см – 1 м 50 см с тяжестью на верхнем конце. Это облегчает и ускоряет освоение баланса. Палку надо поставить в центре лба, запрокинуть голову назад, чтобы лоб образовал горизонтальную площадку, руки развести в стороны на уровень плеч, корпус прямой, искать баланс надо за счет движения шеи, и только в случае необходимости можно сходить с места, чтобы не дать палке упасть со лба.

- правильное положение рук, корпуса, ног в момент балансирования.

- техника балансирования предметами, поставленными на лоб.

- найти наиболее удобную точку соприкосновения палки со лбом.

- находить баланс.

Практическая работа:

1. Работа над техникой балансирования предметов, поставленных на лоб.

2. Для скорейшего освоения данного упражнения исполнять баланс палки не сходя с места за счет движения шеи.

3. Научившись балансировать палку, можно переходить на балансирование на лбу булавы.

Жонглирование тремя шарами полукаскадом и каскадом

Практические задания.

1. Жонглирование тремя шарами полукаскадом:

Жонглируя тремя шарами просто, обучающийся правой рукой бросает шар навстречу шару, летящему из левой руки так, чтобы он летел не под шар, брошенный из левой руки, а над ним (движение левой руки не меняется), для этого шар надо подкидывать немного выше, чтобы он не столкнулся со встречным шаром. Летящие шары образуют две встречные дуги из правой руки в левую, из левой руки в правую.

2. Жонглирование тремя шарами каскадом

Взяв в правую руку два шара, а в левую один, обучающийся производит подряд (с короткими интервалами) два броска правой рукой – шары должны описать дугообразную траекторию полета на ширину плеч, верхняя точка траектории полета шара должна быть против носа, левая рука производит прямой бросок в правую руку и принимает пассивным движением летящие шары из правой руки – в такой последовательной и производится чередование бросков.

Требования к знаниям:

- техника исполнения пассажей

- жонглировать тремя шарами, меняя рисунок полета шаров.

- исполнять полукаскад и каскад, как с правой, так и с левой руки (исполнять его в обратной последовательности)

Практическая работа:

1. Работа над техникой пассажей полукаскадом, исполняя броски с правой и левой руки по 30-50 раз в каждой руке.

2. Выполнение 30-50 раз пассажа каскад, добиваясь передачи шара из левой руки в правую руку резким прямым броском.

3. Творческое задание – самостоятельное составление различных пассажей.

Тема 2. Цикл практических упражнений для развития навыков жонглирования Промежуточный контроль. Экзамен

У 2. 3 2, ОК 1, ОК 2, ПК 1.1, ПК 1.2

Практическая работа

Жонглирование тремя шарами полукаскадом с обеих рук

Практические задания:

В пассаже полукаскад с обеих рук встречные шары с правой и левой рук бросаются не под противоположный шар, а сверху встречного шара.

- техника исполнения пассажей
- жонглировать тремя шарами, меняя рисунок полета шаров.
- выполнять полукаскад одной рукой
- выполняя полукаскад с обеих рук ловить шары не в верхней точке траектории полета, а в нижней точке, после чего поднимать шары вверх для броска.

Практическая работа:

1. Работа над техникой пассажей
2. Многократное исполнение полукаскада с обеих рук, при этом силу бросков рук надо немного ослабить так, чтобы полет шаров был как бы падающим.
3. Творческое задание – подготовка сольного номера с мячами из изученных ранее элементов

Жонглирование тремя булавами двумя руками встречным полетом

Практические задания:

Взяв в правую руку две булавы, в левую одну, обучающий производит переброски булавы из одной руки в другую с поочередным чередованием работы рук и с еще более четким соблюдением ритмичности и одинаковой высотой бросков. Движения должны быть мягкими, свободными, эластичными, плечи опущены и расслаблены.

- техника жонглирования одной, двух и трех булавы.
- жонглировать тремя шарами, одной и двумя булавами.
- бросать булавы с одним оборотом, при этом руки должны двигаться совершенно свободно, без напряжения.

Практическая работа:

1. Заканчивать жонглирование, ловя одну булаву правой рукой и придерживая ее большим пальцем так, чтобы остальные пальцы были свободными и могли задержать вторую булаву.
2. Просмотр видеоматериала с записью номеров профессиональных жонглеров с по детальным разбором техники жонглирования.

Жонглирование четырьмя шарами двумя руками, каждой рукой по два шара

Практические задания:

Взяв по два шара в каждую руку, обучающий совершает броски то правой, то левой рукой, если правая бросает, то левая опускается; кисти рук обращены ладонями вверх, в момент броска кисти рук несколько разворачиваются на внешнюю сторону: правая – вправо, левая – влево. Шары не перебрасываются из руки в руку, а летают каждая пара в своей руке по дугообразной траектории с четким соблюдением ритмичности и высоты бросков не выше головы. Ширина траектории полета должна определяться глазом и плечом соответственной руки. Локти соответственных рук в момент броска совершают легкие касательные движения по талии.

- техника бросков двух шаров одной рукой – левой и правой.
- техника подбрасывания четырех шаров.
- жонглировать двумя шарами одной рукой.
- бросать шары по отдельности каждой рукой по двум разным траекториям.

Практическая работа:

1. Творческое задание, самостоятельное составление комбинации, жонглируя 2-мя и четырьмя шарами.

Тема 3. Цикл практических упражнений для усложнения технических приемов жонглирования **Текущий контроль**

У 2. 3 2, ОК 1, ОК 2, ПК 1.1, ПК 1.2

Практическая работа

Жонглирование четырьмя кольцами двумя руками

Практические задания:

Жонглирование четырьмя кольцами производится так же, как четырьмя шарами, только ладони повернуты во внутрь, и каждому кольцу в момент броска не забывать придавать вращательное движение. В момент броска верхнюю часть кольца направлять в сторону от себя.

- техника жонглирования четырьмя шарами
- жонглировать четырьмя шарами
- жонглировать двумя кольцами одной рукой (левой и правой)
- не рекомендуется бросать двумя руками три кольца, прежде чем не будет хорошо освоено жонглирование четырьмя кольцами.

Практическая работа:

1. Жонглирование двумя кольцами одной рукой по 20 раз с каждой руки
2. Для закрепления навыка исполнение жонглирование четырьмя кольцами 20-30 раз, доводя количество бросков до 50 раз.
3. Творческое задание: подготовка сольного номера из разученных ранее видов жонглирования кольцами

Перекидка шести колец двумя партнерами

Практические задания:

Перекидка шести колец: партнеры встают друг против друга на расстоянии 5-6 шагов, каждый берет по два кольца в правую руку и одному в левую, оба одновременно бросают подряд два кольца из своей правой руки в левую руку партнера, левая рука быстро передает находящееся в ней кольцо в правую руку и ловит летящее от партнера кольцо. Правая рука с кольцом опускается и производит очередной бросок. Полет колец должен быть выше уровня головы в своей верхней точке по направлению к левому плечу партнера на одинаковой высоте от каждого из бросающих. Важно, чтобы усилия бросков строго рассчитывались партнерами и не были больше необходимых для преодоления расстояния. Кисти рук своими ладонями обращены правая – влево, левая – вправо.

- техника жонглирования тремя кольцами.
- жонглировать тремя кольцами
- уметь во время броска сообщать кольцу вращательное движение

Практическая работа:

1. Перекидка четырех колец двумя партнерами, 30-50 перекидок
2. Перекидка шести колец, для закрепления пройденного материала начиная с 15-20 перекидок, постепенно доводить до 50 и более перекидок.
3. Просмотр видеоматериала.

Тема 3. Цикл практических упражнений для усложнения технических приемов жонглирования

Промежуточный контроль. Экзамен

У 2. 3 2, ОК 1, ОК 2, ПК 1.1, ПК 1.2

Практическая работа

Перекидка трех булав двумя партнерами

Практические задания:

Партнеры должны встать лицом друг к другу на расстоянии 5-6 шагов, левую ногу выставить вперед на 3-4 стопы, вес тела распределен точно на обе ноги. Бросок булавы правой рукой совершать по направлению левого плеча партнера, чуть ниже его уровня, в момент броска рука должна быть прямой, свободной, без напряжения, кисть руки обращена ладонью вперед, полет булавы прямой, горизонтальный. Партнер, жонглирующий тремя булавами, начинает переброску булавы партнеру правой рукой, в момент броска булавы левой рукой правая рука вместе с булавой

опускается к правой ноге и сбоку от ноги производит бросок партнеру, возвратившись для приема следующей булавы, летящей из левой руки, производит последующие броски булавы партнеру. Партнер ловит пассивным движением руки (как можно шире раскрыв кисть руки, чтобы булава не ударила по кончикам пальцев) булаву от партнера и опускает левую руку с пойманной булавой; легким обгоняющим движением производит переброску левой булавы в правую руку, поочередно приняв булавы от партнера, правую руку с принятой первой булавой опускает к правой ноге и производит переброску булавы обратно к партнеру. В этой последовательности и происходит перекидка булавы от партнера к партнеру одинарными оборотами. Усилия при совершении бросков должны быть целесообразными.

- техника жонглирования двух и трех булав двумя руками встречным колетом.
- техника перекидки шести колец двумя партнерами
- жонглировать тремя булавами встречным полетом
- выполнять перекидку шести колец двумя партнерами

Практическая работа:

1. Работа над учебной стойкой во время исполнения перекидки.
2. Для закрепления пройденного материала выполнение перекидки трех булавы обращая внимание на усилия при совершении бросков, без излишнего напряжения. Начиная с 15-20 перекидок, постепенно доводя до 50 и более перекидок.

Тема 4. Цикл практических упражнений для закрепления и совершенствования приемов

Текущий контроль

У 2. 3 2, ОК 1, ОК 2, ПК 1.1, ПК 1.2

Практическая работа

Жонглирование тремя булавами под ноги

Практические задания с методическими рекомендациями:

Встречные булавы из руки в руку бросать из-под ноги одинарными оборотами, при броске корпус прямой, ноги поочередно поднимаются, немного согнуты в коленях, правой рукой бросать под правую ногу, левой – под левую.

- техника жонглирования тремя булавами
- жонглировать тремя булавами, при этом движения рук должны быть мягкими, свободными, эластичными, плечи опущены и расслаблены.

Практическая работа:

1. Для закрепления изученного, выполнение данного вида жонглирования по 15-20 бросков 5-10 раз.
2. Освоив это задание можно бросать булавы и под противоположные ноги. При этом нужно выставить вперед левую ногу и немного согнуть обе ноги в коленях. Булаву, летящую из правой руки, бросать с внутренней стороны под левую ногу (ногу нельзя отрывать от пола), а левой рукой ловить эти булавы и перебрасывать их в правую руку. Бросая булавы под ногу, исполнитель должен согнуть корпус.

Тема 4. Цикл практических упражнений для закрепления и совершенствования приемов

Промежуточный контроль. Экзамен

У 2. 3 2, ОК 1, ОК 2, ПК 1.1, ПК 1.2

Практическая работа

Жонглирование тремя булавами двойными оборотами

Практические задания:

Жонглировать с двойными оборотами производится также как при жонглировании с одинарными оборотами, только булавы при полете должны делать двойные обороты по дугообразной траектории. Высота броска несколько выше, и каждая булава при перелете из руки в руку совершает двойной оборот за счет большого усилия кистей рук. С жонглирования двойными оборотами необходимо уметь переходить на жонглирование одинарными оборотами. Упражнение необходимо выполнять и правой и левой рукой. Если булавы бросать ниже, то крутить их надо

болеет резко. Начинать освоение это упражнения лучше с одной булавы, перебрасывая ее из руки в руку с двойными оборотами.

- техника жонглирования тремя булавами
- жонглировать тремя булавами, траектория полета булав не выше уровня головы.

Практическая работа:

1. Для закрепления пройденного материала начать перебрасывать вначале одну булаву 30-50 раз, затем добавить вторую булаву 30-50 раз, после чего начать переброску трех булав. При выполнении этого упражнения следить за движением кисти.
2. Просмотр видеокассет с записью номеров циркового жанра – жонглирование.
3. Творческое задание: подготовка сольного номера с булавами из элементов пройденного материала

Перекидка шести булав двумя партнерами

Практические задания:

Каждый из партнеров берет две булавы в правую руку и одну в левую, подняв правые руки, оба партнера одновременно опускают руку с двумя булавами, до начального положения тупого угла в локте и первую булаву из правой руки, обращенной ладонью вверх, перебрасывают в свою левую руку, левая рука встречным броском под летящую булаву из правой руки, правая рука опускается с булавой и обгоняющим движением бросает булаву партнеру, прямой рукой сбоку от правой ноги, поочередно перебрасывая левой рукой в правую поступающие от партнера булавы. При перекидке шести булав необходимо обращать внимание, чтобы левые руки партнеров, совершающие переброску булав в свою правую руку, производились кистью руки, обращенной ладонью вверх, а головка булавы была обращена в сторону правой руки. Усилие бросков расчетливо и ритмично.

- техника выполнения перекидки шести колец двумя партнерами
- техника жонглирования тремя булавами
- техника выполнения перекидки трех булав двумя партнерами.
- жонглировать тремя булавами
- выполнять перекидку трех булав, а также шести колец двумя партнерами.

Практическая работа:

1. Для закрепления изученного, в парах выполнять перекидку на наибольшее количество бросков (100 и более перекидок). Во время работы необходимо соблюдать точный ритм, чтобы броски были одновременными. Булавы надо стараться бросать в одну точку, не меняя траектории их полета и следя за выполнением оборота булавы, так как «недокрученная» или «перекрученная» булава отбивает руку и ее трудно ловить.
2. Подготовка концертного выступления, включая в него все элементы.

Индивидуально

1. Жонглирование двумя шарами одной рукой – 10 раз правой и 20 раз левой.
2. Жонглирование тремя шарами двумя руками – 25 раз.
3. Жонглирование двумя кольцами одной рукой – 10 раз правой и 20 раз левой.

Исполнители в номера.

1. Пассажи с тремя шарами:
 - жонглирование тремя шарами – 10 раз, полукаскад – 5 раз, полукаскад с обеих рук – 5 раз, каскад – 5 раз – комплимент.
2. Жонглирование четырьмя шарами двумя руками, каждой по два шара – 20 раз.
3. Жонглирование тремя кольцами двумя руками – 20 раз
4. Жонглирование тремя булавами двумя руками встречным полетом – 20 раз.

Индивидуально

1. Жонглирование четырьмя кольцами двумя руками – 20 раз.
2. Перекидка шести колец двумя партнерами – 25 раз.
3. Перекидка трех булав двумя партнерами – 25 раз.

Исполнители в номера

1. Жонглирование четырьмя кольцами двумя руками- 20 раз.
2. Перекидка шести колец двумя партнерами – 20 раз.
3. Жонглирование тремя булавами под ноги – 15 раз
4. Жонглирование тремя булавами двойными оборотами – 10 раз.
5. Перекидка шести булав двумя партнерами – 20 раз.

При выведении оценки педагогами объективно оценивается техника выполнения индивидуальных заданий и упражнений выполняемых в парах (перекидки), учитывая:

1. Технику производства бросков и приема предметов;
2. Четкое соблюдение ритмичности и правильности работы рук;
3. Траекторию полета предметов;
4. Взаимодействие партнеров (перекидки) – целесообразность усилий при совершении бросков.

Каждое задание оценивается отдельно. Допущенные учащимися технические ошибки фиксируются по ходу выполнения задания. Затем оценивается общее впечатление (умение держаться, «комплимент» и т.д.) и выводится средний балл за зачет (экзамен).

Критерии оценок

- оценка «отлично» - качественное, осмысленное исполнение упражнений и освоение сценических навыков.
- оценка «хорошо» - грамотное исполнение с небольшими недочетами.
- оценка «удовлетворительно» - исполнение с большим количеством недостатков, слабая физическая подготовка.
- оценка «неудовлетворительно» – непонимание материала и отсутствие психофизического развития в данном предмете.

Подраздел 01.01.04. Эквилибр ручной

Виды контроля	Семестры					
	I	II	III	IV	V	VI
Входной контроль	-	-	-	-	-	-
Текущий контроль	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация	Диф. зачёт	Э	Э	Э	-	-

2. Виды и формы контроля изучения междисциплинарного курса

Подраздел 01.01.04. Эквилибр ручной Подраздел 01.02.04. Эквилибр ручной	Виды контроля					
	Входной контроль		Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые З, У, ОК, ПК	Форма контроля	Проверяемые З, У, ОК, ПК	Форма контроля	Проверяемые З, У, ОК, ПК
1	2	3	4	5	6	7
Подраздел 01.01.04. Эквилибр ручной Подраздел 01.02.04. Эквилибр ручной						

Тема 1 Цикл практических заданий для создания предварительного представления о технике балансирования			Практическая работа	У 2. 3 3 ОК 2 ПК 1.4	Практическая работа Дифференцированный зачёт	У 2. 3 3 ОК 2 ПК 1.4
Тема 2. Цикл практических упражнений для развития чувства равновесия			Практическая работа	У 2. 3 3 ОК 2 ПК 1.2, ПК 1.4	Практическая работа Экзамен	У 2. 3 3 ОК 2 ПК 1.2, ПК 1.4
			Практическая работа	У 2. 3 3 ОК 2 ПК 1.2, ПК 1.4	Практическая работа Экзамен	У 2. 3 3 ОК 2 ПК 1.2, ПК 1.4
			Практическая работа	У 2. 3 3 ОК 2 ПК 1.2, ПК 1.4	Практическая работа Экзамен	У 2. 3 3 ОК 2 ПК 1.2, ПК 1.4

Подраздел 01.01.04. Эквилибр ручной

Тема 1 Цикл практических заданий для создания предварительного представления о технике балансирования

У 2. 3 3, ОК 2, ПК 1.2, ПК 1.4

Текущий контроль

Стойка на голове с помощью рук

Практические задания:

Глубоко присев и поставив руки перед собой на ширине плеч. Пальцы следует полностью раскрыть и положить так, чтобы они были строго перпендикулярны руке. Голову надо положить на пол теменной частью впереди рук, чтобы между головой и руками образовался треугольник. Слегка оттолкнувшись ногами от пола, поднять их сначала в группировке с вытянутыми носками. Затем ноги следует выпрямить (ноги вместе со спиной должны образовать прямую линию) чтобы вернуться в исходное положение, следует перевести ноги в группировку, а затем, поставив их ступнями на пол, оттолкнуться руками от пола и встать на ноги.

- правильное положение туловища в упражнении «березка» стойки на лопатках и стойки на голове;
- техника балансирования в стойке на голове
- провести краткую разминку, способствующую разогреванию мышц и связок шеи, кисти рук и т.д.

Стойка на предплечьях

Практические задания:

Встав на колени и положив руки согнутые в локтях, на предплечья на ширине плеч ладонями параллельно с раскрытыми пальцами. Затем, поставив левую ногу носок на пол, а правую выпрямить. Подав плечи вперед, сделав мах правой ногой и оттолкнувшись левой, выйти в стойку и соединить ноги, вытянув носки и выпрямив колени. Равновесие сохраняется за счет упора предплечья, плеча и кистей рук.

При потере равновесия и падении назад следует сильно опереться пальцами в пол, если же начнется потеря равновесия и падение вперед, то есть в исходное положение, то следует ослабить упор в ладонях и перенести его на локти и одновременно энергично потянуть ноги вверх.

Чтоб вернуться в исходное положение, следует сгруппироваться и поставить ноги на пол.

- техника исполнения стойки на голове с помощью рук
- техника балансирования в стойке на предплечьях.
- провести разминку, способствующую разогреванию мышц занятых в работе
- выполнять стойку на голове с помощью рук

Стойка на руках

Практические задания:

Положение туловища: поставить руки немного уже ширины плеч. При этом кисти параллельны друг другу, пальцы раздвинуты и выпрямлены, плечи убраны, спина без прогиба. Смотреть перед собой на воображаемую линию между кистей, при этом колени прямые, носки вытянуты.

Техника балансирования: равновесие в стойке на руках сохраняется усилиями кистей рук и кончиков пальцев, стоять нужно с некоторым упором на переднюю часть кистей. При этом не давать плечам уходить вперед.

- правильное положение туловища и других частей тела в изучаемых упражнениях
- техника балансирования.
- выполнять самостоятельно стойку на голове и стойку на предплечьях
- сохранять равновесие в изученных ранее упражнениях.

Выход в стойку махом на полу

Практические задания:

Стоя на полу, руки поднять вверх, левую ногу выдвинуть немного вперед – взмахнуть руками сверху вниз и поставить их на шаг перед собой, оттолкнуться левой ногой и одновременно махом правой выйти в стойку на руках, соединив ноги сверху. Корпус прямой, без прогиба в пояснице. Руки, корпус и ноги должны составлять одну прямую линию.

- техника балансирования кистями
- сохранять правильное положение туловища
- выполнять стойку на руках у стены или с помощью.

Практическая работа:

1. Для закрепления пройденного материала выполнение стойки на руках у стены, для этого подойдя близко к стене, и выйди в стойку на кистях, учащиеся опирается о стенку носками ног. Затем, слегка оттолкнувшись от стенки, он старается удержать равновесие. Когда это будет получаться легко, учащиеся сумеет обойтись без помощи стенки.

2. Выполнение упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (быстро и медленно) по 6-8 раз (повторить 3-4 раза после каждых 30 сек отдыха). При этом, сгибая руки, следует делать вдох, а выпрямляя – выдох.
- В упоре лежа сзади (руки на гимнастической скамейке) сгибание и выпрямление рук – 10-15 раз (повтор 2-3 раза).

Выдох в стойку толчком обеих ног

Практические задания:

Присев, поставить руки на пол немного впереди себя на ширине плеч. Затем, несколько согнув ноги в коленях, он отталкивается ими и выходит в стойку на прямых руках, держа ноги в группировке, а носки вытянутыми вверх. Зафиксировав на мгновение стойку в таком положении, затем выпрямить ноги вверх, сохраняя равновесие.

- техника балансирования кистями.
- сохранять правильное положение туловища при выполнении стойки на руках у стены, в парах
- находить баланс с помощью кистей и пальцев рук.

Практическая работа:

1. Для закрепления пройденного материала выполнение стойки на руках толчком обеих ног сохраняя правильное положение туловища и соблюдая технику балансирования (у стены или с пассивкой) 6-8 раз по 3-4 подхода.

2. Выполнение упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса:

- сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – быстро на возможно большее количество раз и медленно с остановками по ходу движения (в изотоническом режиме).

Тема 1 Цикл практических заданий для создания предварительного представления о технике балансирования

У 2. 3 3, ОК 2, ПК 1.2, ПК 1.4

Промежуточный контроль. Экзамен

Практические задания

Выход в стойку на площадке - кубиках, стоялках.

Практические задания:

Поставить руки на площадку (кубики, стоялки) на ширине плеч, на шаг впереди ног, плечи над кистями. Перенеся тяжесть тела на руки и подав слегка плечи вперед, поднять спину, оттолкнуться обеими ногами, вывести туловище в вертикальное положение с группированными ногами, убрав плечи, затем выпрямить ноги вверх.

Держаться за кубики следует: большой палец и мизинец должны лежать на боковых стенках кубика, а остальные на торцах.

- техника выполнения стойки на руках толчком двух ног;
- техника балансирования кистями.
- сохранять правильное положение туловища в стойке на руках
- находить баланс с помощью кистей и пальцев рук.

Практическая работа:

1. Для закрепления изученного материала выполнение, стойки на кубиках с группированными ногами на сохранение баланса в этом положении.

2. Выполнение упражнений на укрепление мышц рук и плечевого пояса:

- Хлопки ладонями в упоре лежа (положение туловища - прямое, сгибание рук в локтях – минимальное 30-50 раз по 2 подхода)

Выход в стойку силой (жимом) .

Практические задания:

Поставив руки на площадку ближе к ногам, перенести тяжесть тела на руки, поднять спину, подняться на носках слегка подать плечи вперед и усилием в плечах поднять спину в вертикальное положение с группированными ногами, одновременно убирая плечи. Затем выпрямить ноги вверх.

- техника балансирования
- техника выполнения стойки на руках махом и толчком.
- выполнять складки ноги врозь и ноги вместе
- сохранять правильное положение туловища при выполнении стойки на руках.

Практическая работа:

1. Выполнение упражнений для развития подвижности в суставах:

- Наклон вперед из седа ноги врозь (касаясь грудью пола с удержанием позы 3-5 сек.)

- Шпагат прямой

2. Выполнение упражнений на укрепление кисти рук:

- Находясь в положении упора лежа, перенести вес на руки и сильно «завалить» плечи вперед, вернуться в исходное положение (5-10 раз)

- Из положения упора лежа, перенести вес на руки, подтянув ноги к себе, принять положение упора стоя, согнувшись (руки и стопы ног должны находиться на одной линии), выполнить 8-10 раз подряд.

3. Для закрепления изученного материала выполнение стойки на руках силой в парах по 10-15 раз.

Равновесие на катушке

Практические задания:

Катушку кладут на пол и покрывают доской так, чтобы один край ее касался пола. Поставить левую ногу на опущенный край доски, а правую на приподнятый. Затем перевести центр тяжести тела вправо до тех пор, пока опущенный край доски не приподнимется и доска не примет горизонтальное положение.

Техника балансирования:

Равновесие на площадке катушки сохраняется за счет попеременного сгибания – разгибания ног в коленях. Корпус должен оставаться на месте, в середине доски. Не следует допускать слишком резкого и широкого колебания доски, иначе катушка может выскочить из-под нее.

- знать перечень реквизита, необходимого для данного вида балансирования
- техника балансирования на катушке.
- пользоваться по назначению данным реквизитом

Практическая работа:

1. Для скорейшего освоения упражнения, первое время балансирование следует выполнять с помощником (по парам), который поддерживает занимающегося за руку или держать за какой-нибудь предмет или опираясь рукой о стену.
2. Просмотр видеоматериала с номерами из жанра эквилибристики как метод единства художественного и технического, профессионального обучения.

Тема 2. Цикл практических упражнений для развития чувства равновесия

У 2. 3 3, ОК 2, ПК 1.2, ПК 1.4

Текущий контроль

Практические задания

Задача второго раздела заключается в формировании волевых качеств будущего эквилибриста, закрепление достигнутого в предыдущем семестре, подготовка к более сложным элементам учебной программы, развитию координации движений освоение приемов балансирования в более сложных положениях.

Стойка на руках

Практические задания:

Самостоятельный выход в стойку на руках махом, толчком обеих ног на полу, на кубиках соблюдая технику балансирования.

- техника выхода в стойку махом, толчком
- техника балансирования.
- Знать цирковую терминологию по предмету
- выполнять выход в стойку из любых исходных положений.

Практическая работа:

1. Для скорейшего освоения техникой балансирования выполнение стойки на руках на различных площадках (пол, кубики), стараясь сохранять равновесие в этом положении 5-8 сек., постепенно доводя технику баланса до 15-20 секунд.
2. Просмотр видеоматериала с номерами профессиональных эквилибристов-ручников для наглядности исполнения сложных трюков и артистичного мастерства.

Упражнение с кубиками (подготовка)

Практические задания:

В стойке на двух руках перенести тяжесть тела на правую руку, придерживаясь левой за кубик, затем вернуться в исходное положение, то же проделать с переменной руки. Туловище должно быть прямым.

- техника балансирования.
- основные термины эквилибристических упражнений.
- выполнять стойку на руках на кубиках и удерживать равновесие в этом положении.

Практическая работа:

1. Упражнения для укрепления мышцы рук. Для усложнения упражнения носки ног положить на возвышение: - разгибание рук в упоре лежа максимально быстро с учетом времени (6-8 раз, по 3-4 подхода.)
2. Для скорейшего освоения упражнения, выполнение перехода с руки на руку в стойке у стены. При этом плечевой сустав рабочей руки должен быть выключен 10-20 переходов по 1-2 подхода.

Переход на одну руку (подготовка)

Практические задания:

Из стойки на двух руках на кубиках перенести тяжесть тела на правую руку, выключая плечевой сустав. Для облегчения упражнения следует раскрыть выпрямленные ноги и отвести правую ногу вправо, чтобы левая нога и правая рука образовали прямую линию не допуская сгибания туловища в сторону перехода, придерживаясь другой рукой за левый кубик, закрепитесь в этом положении; осваивать балансирование на одной руке. То же проделать и на другой руке.

- техника балансирования
- техника переноса тяжести тела с руки на руку.
- знать термины эквилибристических упражнений
- выполнять перенос тяжести тела с руки на руку, соблюдая технику балансирования.

Практическая работа:

1. Упражнение для укрепления мышц рук и плечевого пояса:

- сгибание и выпрямление рук в стойке на руках на возвышении (скамейки, брусьях) – 6-8 раз по 3-4 подхода.

2. Выполнение перехода на одну руку с пассивкой. Соблюдая при этом технику выполнения данного упражнения.

Выход в стойку толчком на тростях

Практические задания:

Обхватив пальцами кубики тростей, и подав слегка плечи вперед, оттолкнуться ногами и поднять туловище в вертикальное положение с группировкой, затем убирая плечи, выпрямив ноги вверх.

- техника балансирования
- техника выполнения выхода в стойку толчком обеих ног.
- выполнять выход в стойку толчком обеих ног на возвышение (скамейку, стул)

Практическая работа:

1. Для скорейшего освоения изученного материала, выполнение упражнения самостоятельно 5-8 раз по 3-4 подхода, строго соблюдая технику.

2. Упражнения для укрепления плечевого пояса

- сгибание и выпрямление рук в стойке на руках на возвышении, 6-8 раз по 3-4 подхода.

3. Выполнение выхода в стойку толчком на стул в темпе 8-10 раз по 2-3 подхода

Тема 2. Цикл практических упражнений для развития чувства равновесия

У 2. 3 3, ОК 2, ПК 1.2, ПК 1.4

Промежуточный контроль. Экзамен

Практические задания

Стойка на голове

Практические задания:

Положение туловища рук, ног, головы:

Поставив голову теменной частью на «бублик», положенный на середину сиденья стула, взявшись руками за края сиденья или за передние ножки стула, оттолкнуться от пола и поднять туловище в вертикальное положение с группированными ногами. Затем, перенеся тяжесть тела на голову, выпрямить ноги вверх, слегка разведя их в стороны.

- Техника балансирования в стойке на голове.
- Знать термины эквилибристических трюков
- выполнять стойку на голове с помощью рук
- выполнять стойку на руках

Техника балансирования

Балансирование в стойке на голове осуществляется усилиями шейных мышц, упираясь головой в края «бублика». Освоение балансирования требует длительного времени.

Практическая работа:

Для скорейшего освоения этого упражнения необходимо укрепить шейные мышцы и межпозвоночные связки, привыкнуть к давлению на теменную часть головы. А это возможно лишь при самостоятельном выполнении стойки на голове, сохраняя равновесие в этом положении.

Равновесие на катушке.

Практические задания

Выполнение входа на катушку и сохранять равновесие в данном положении. Балансируя не давить катушке уходить из-под ног, благодаря движениям ног (корпус должен находиться в середине доски).

- техника входа на катушку
- техника балансирования на катушке
- выполнять вход на катушку и сохранять равновесие в этом положении.

Запрыгивание и спрыгивание на катушку.

Практические задания:

Запрыгивание и спрыгивание.

Чтобы запрыгнуть на катушку, следует, придерживая площадку за края, уловить удобный момент, запрыгнуть на площадку, быстро выпрямиться. Для спрыгивания необходимо оттолкнуться ногами в момент, когда площадка будет в горизонтальном положении.

- техника входа на катушку и технику балансирования.
- выполнять вход и балансирования в этом положении.

Практическая работа:

Для скорейшего освоения баланса на катушке выполнить 15-25 раз запрыгивание, сохранение равновесия и спрыгивание с катушки. При этом следить, чтоб амплитуда перекатов площадки по катушке была минимальной.

Заход и сход с катушки.

Практические задания:

Заход и сход

Чтобы зайти на площадку без прыжка, нужно положить ее на катушку так, чтобы один конец площадки был немного длиннее, поставить ногу на короткий конец уравновесить площадку, придерживая рукой другой конец, быстро поставить другую ногу на длинный конец площадки, отпустить руки и быстро выпрямиться. Для схода с площадки следует все действия повторить в обратном порядке

- техника профессионального схода на катушку и технику, сохраняя равновесия
- выполнять самостоятельно запрыгивание и спрыгивание с катушки
- находить баланс на катушке

Практическая работа:

1. Для скорейшего освоения захода на катушку выполнить 15-25 заходов, сохранение равновесия и сход с катушки.

2. Освоив такой вход на площадку, можно усложнить задание:

Положив доску серединой на катушку, отводя в сторону левую руку (для сохранения баланса), учащийся, поддерживая доску в горизонтальном положении правой рукой, ставит левую ногу на край доски, распределяя вес тела между правой рукой и левой ногой. Стоя в таком положении надо выполнять балансирование. Затем, убирая с доски правую руку, одновременно поставить на это место правую ногу, и выпрямить корпус, не теряя баланса.

Такой вход на доску пригодится при выполнении трюков, когда площадка, на которую ложится катушка, может оказаться небольшой и тогда левый край доски не на что будет опереть.

Равновесие на локте

Практические задания:

Выполнять упражнение лучше с помощью кубика.

Положение туловища:

Присев и опершись свободной рукой в пол, повернуть руку с кубиком пальцами вправо и, согнув ее в локте, подставить под живот, ближе к паху. Вытянув ноги и разведя их пошире,

упереться носками в пол, поднять туловище в горизонтальное положение, уравновесив его по центру тяжести. Смотреть вперед, носки выпрямлены, мышцы живота напряжены.

Техника балансирования.

Равновесие в упоре на локте сохраняется усилиями кисти опорной руки, закреплением туловища и с помощью другой руки. По мере освоения равновесия другую руку выпрямить вперед.

- техника балансирования кистью
- выполнять отжимания от пола не менее 30-50 раз подряд, а юношам – поочередно на правой и левой руке по 8-10 раз.

Практическая работа:

1. Для скорейшего освоения данного упражнения, выполнение равновесия на локте без отрыва свободной руки. Следить за правильным положением туловища.
2. Выполнение упражнений для укрепления мышц рук и укрепления мышц спины:
 - лежа на животе – прогибание тела, руки вверх с удержанием прогнутого положения от 30 сек. до 1 мин.
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа, ноги на возвышении - 20-50 раз.

Тема 3. Цикл практических упражнений для детализированного разучивания

У 2. 3 3, ОК 2, ПК 1.2, ПК 1.4

Текущий контроль.

Практические задания

Основная задача - выработка выносливости, тренировка вестибулярного аппарата, развитие координации движений, общефизическое развитие. Закрепление освоенного материала, повышение качества выполнения элементов программы, повторение пройденного материала.

Стойка на руках

Практические задания:

1. Выход махом и толчком обеих ног на полу;
2. Выход толчком на кубиках;
3. Выход толчком на тростях;

При выполнении всех этих выходов фиксировать положение стойки на руках максимально возможное количество времени.

- техника выхода в стойку махом, толчком
- техника балансирования.
- Знать цирковую терминологию по предмету
- выполнять выход в стойку из любых исходных положений.

Практическая работа:

1. Выполнение упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса:
 - сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, ноги на возвышении – 30-50 раз.
2. Фиксирование стойки на руках на полу, на кубиках, на тростях – 5-15 сек, постепенно доводя до 25 секунд баланса.
3. Творческое задание составление комбинаций из уже изученных трюков.

Упражнения с двумя кубиками

Практические задания

Стоя на кубиках, перенести тяжесть тела на правую руку, другой рукой отвести левый кубик в сторону, поставить руку на его место. Затем перенести тяжесть тела на левую руку, правой отвести кубик в сторону и на его место поставить правую руку.

- техника баланса
- техника переноса тяжести тела с руки на руку.
- выполнять перенос тяжести тела с руки на руку, сохраняя правильное положение туловища.

Практическая работа:

1. Для скорейшего освоения данного упражнения выполнять на полу у стены или в парах перенос тяжести тела с руки на руки, не теряя баланса 10-15 переходов по 3-4 подхода.
2. Выполнение в парах (с пассивкой) сход с кубиков на пол – сохранение равновесия 5-8 сек.

3. Упражнение для укрепления мышц рук: отжимание в упоре лежа быстро и медленно с остановками.

Стойка силой на кубиках

Практические задания:

Поставить руки на кубики, перенести на них тяжесть тела, поднять спину, приподняться на носках, слегка подать плечи вперед, выйти в стойку усилиями в плечах, выпрямляя ноги и убирая плечи вперед, выйти в стойку усилиями в плечах, выпрямляя ноги и убирая плечи.

- техника выполнения выхода силой в стойку на руках
- техника балансирования.
- выполнять самостоятельно стойку силой на полу.

Практическая работа:

1. Для скорейшего освоения данного вида упражнения выполнять выход силой на кубиках с пассивкой (в парах) и самостоятельно 3-4 подхода по 3 раза в каждом.

2. Упражнения на растяжку и подвижности в суставах:

- наклон вперед из седа ноги врозь, касаясь грудью пола, с удержанием позы 5 сек.
- шпагат прямой.
- из положения, стоя, ноги на ширине плеч, выполнить наклон вперед с захватом руками ног (касаясь животом ног, с удержанием туловища в положении наклона 3-5 сек).

Стойка на голове

Практические задания:

Выполнение стойки на голове на «бублике», сохраняя равновесие в этом положении усилиями шейных мышц, упираясь головой в края «бублика».

- техника балансирования в стойке на голове.
- выполнять стойку на голове на «бублике»

Тема 3. Цикл практических упражнений для детализированного разучивания

У 2. 3 3, ОК 2, ПК 1.2, ПК 1.4

Промежуточный контроль. Экзамен

Практические задания

Опускание на голову из стойки на руках

Практические задания:

Опуститься на голову из стойки на руках. Зафиксировав стойку на руках на руле, сгибая руки, опуститься в упор головой на «бублик»

- техника балансирования в стойке на голове
- выполнять сгибание и выпрямление рук в упоре лежа, ноги на возвышении.

Практическая работа:

1. Для скорейшего освоения данным упражнением, выполнение на полу стойки на руках, сгибая руки, опуститься в стойку на голове с пассивкой в парах. 10-15 раз по 2-3 подхода.

2. Выполнение упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса:

- из положения стойки на руках на возвышении (скамейка, стул), сгибание и выпрямление рук в парах 8-10 раз, 1-2 подхода.

Выход из стойки на голове в стойку на руках

Практические задания:

Из стойки на голове в стойку на руках. В стойке на голове перенести тяжесть тела на руки, упирающиеся на ручки руля, ноги держать в группировке, затем резким разгибом ног и выпрямлением рук, выйти в стойку на руках на руле.

- техника балансирования на голове.
- выполнять опускание из стойки на руках на голову, сохраняя равновесие в этом положении

Практическая работа:

1. Для скорейшего освоения данного упражнения, выполнение на полу стойки на голове с последующим выходом в стойку на руках (с пассивкой) с сохранением равновесия в этом положении 10-15 раз по 2-3 подхода.

2. Выполнение упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса:

- сгибание и выпрямление рук в положении стойки на руках на возвышении (скамейка, стул) в парах по 8-10 раз, 1-2 подхода.

Равновесие на катушке

Самостоятельное выполнение захода и схода, запрыгивания и спрыгивания соблюдая методику этих действий, подробно описанных в теме 7.1. и теме 7.2.

Жонглирование тремя предметами.

Практически задания:

Жонглирование тремя предметами. Стоя на площадке катушки, жонглировать тремя предметами, затем собрать их, сойти прыжком.

- техника балансирования на катушке
- техника жонглирования тремя предметами
- сохранять равновесие на катушке, соблюдая технику балансирования.

Практическая работа:

1. Для скорейшего освоения данного упражнения, выполнение балансирования на катушке с четким соблюдением техники балансирования и одновременное жонглирование тремя шаром, по 15-20 бросков – 3-4 подхода.

2. Сохранение равновесия на катушке выполняя различные способы входа и схода.

3. Творческое задание: составление комбинации из изученных и хорошо освоенных трюков.

Равновесие на локте.

Практические задания:

Выполнение равновесия на локте без помощи свободной руки. При этом туловище поднять до горизонтального положения, напрячь мышцы живота, равновесие удерживается кистью опорной руки.

- техника сохранения равновесия на локте.
- выполнять стойку на руках обеих рук.
- находить баланс, стоя на предплечье одной руки при помощи свободной руки.

Практическая работа:

1. Для скорейшего освоения данным видом балансирования необходимо самостоятельное выполнение «крокодила», фиксируя принятое положение в течение 5-10 сек, 3-4 подхода

2. Выполнение упражнений для укрепления мышц рук:

- сгибание и выпрямление рук в упоре, ноги на возвышении, быстро и медленно с остановками по ходу движения 6-8 раз по 3-4 подхода.

Тема 4. Цикл практических упражнений для закрепления и совершенствования искусства балансирования.

У 2. 3 3, ОК 2, ПК 1.2, ПК 1.4

Текущий контроль.

Практические задания

Основной задачей является закрепления освоенного материала, выполнения упражнений без помощи педагога, развитие уверенности в равновесии, повторение пройденного материала.

Специализация исполнителей в номерах эквилибристики, доведение упражнений до профессионального уровня. Развитие пластичности, актерского мастерства, освоение трюкового репертуара по будущему номеру.

Стойка на руках

Практические задания

Фиксирование стойки на руках на различных площадках, соблюдая технику балансирования сохраняя правильное положение туловища.

Требования к знаниям:

- техника балансирования в стойке на руках.
- выполнять стойку на руках на полу, на кубиках, на стоялках.

Практическая работа:

1. Для закрепления пройденного материала, выполнять фиксирование стойки на руках на полу и на кубиках по 10-25 секунд, повторяя эти упражнения по 5-7 подходов. Строго следить за правильным положением туловища и техникой балансирования.

2. Выполнение упражнений на укрепление мышц рук:

- сгибание и выпрямление рук в упоре, ноги на возвышении в быстром и медленном темпе с остановками по ходу движения 6-8 раз по 2-3 подхода..

- сгибание и выпрямление рук в стойке на руках на возвышении. 10-15 раз 1-2 подхода.

Стойка на одной руке, придерживаясь другой.

Практические задания

Из стойки на руках, на кубиках перенести тяжесть тела на правую руку, придерживаясь левой за левый кубик и сохранять равновесие в этом положении. При переводе центра тяжести тела, плечевой сустав рабочей руки выключается, не допускается изгиб туловища в сторону перехода.

- техника балансирования в стойке на двух руках.

- техника перехода на одну руку

- сохранять равновесие в стойке на руках

- выполнять перенос тяжести тела с руки на руку.

Практическая работа:

1. Выполнение стойки на одной руке стоя на кубиках с пассивкой (в парах), помогая сохранять равновесие в этом положении по 5-8 секунд, 4-6 подходов

2. Упражнение для укрепления мышц рук и плечевого пояса:

- для укрепления кистей рук, выполнение стойки на руках у стены, сохраняя равновесие в этом положении в течение 30-60 минут, повторяя это упражнение 2-3 подхода.

- у стены, зафиксировав положение стойки на руках, выполнить 25-30 переходов с руки на руку, задерживаясь по 3-5 секунд на каждой руке, сохраняя правильное положение туловища.

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа, поочередно на правой и левой руках (8-10 раз с каждой руки)

3. Творческое задание: составление комбинаций из хорошо освоенных трюков.

Упражнение с кубиками

Практические задания:

В стойке на руках между двух пирамид из 4-х кубиков каждая, поочередно переход с одной руки на другую, с каждой пирамиды снимать по одному кубику, ставить перед собой и переходить на него одной рукой. В такой последовательности, переходя с кубика на кубик, собрать пирамиды из кубиков в стойке на руках. Затем поочередно снимать по одному кубику и отбрасывать в сторону, сохраняя положение в стойке на руках.

- техника перевода тяжести тела с руки на руку.

- техника балансирования

- выполнять переход с руки, на руку соблюдая технику балансирования

Задание для самостоятельной работы студента:

1. Для скорейшего освоения данного упражнения начать с пирамид, состоящих из двух кубиков, постепенно добавляя по одному кубику, доводя их количество до четырех (с пассивкой). Повторяя упражнение по 3-4 подхода

2. Выполнить стойку на кистях на пирамиде из четырех кубиков (пассивка). Зафиксировав это положение, перевести центр тяжести на правую руку, освободившейся левой рукой отбросить назад один кубик, а затем вернуть руку в исходное положение. После этого перевести центр тяжести на левую руку, а освободившейся правой рукой также отбросить назад один кубик. Меняя руки, отбросить все кубики и встать на ноги.

3. Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса:

- сгибание и выпрямление рук в положении стойки на руках на возвышении 8-10 раз 1-2 подхода.

4. Творческое задание: работа над составлением комбинаций из изученных трюков.

Тема 4. Цикл практических упражнений для закрепления и совершенствования искусства балансирования.

У 2.33, ОК 2, ПК 1.2, ПК 1.4
Промежуточный контроль. Экзамен
Практические задания

Стойка на голове

Практические задания:

Фиксирование стойки на голове. Стоя на голове на руле (стуле), отпускать руки в стороны и сохранять равновесие, чтобы не упасть в правую или левую сторону, следует упираться головой в края «бублика», слегка поднимать и опускать ноги. Падая вперед, следует немного приподнять ноги и сильно опереться в передний край «бублика», а при падении назад, опустить ноги и опереться в задний край «бублика» руки должны быть расслабленными.

- техника балансирования в стойке на голове
- выполнять стойку на голове на «бублике» придерживаясь руками за стул (руль).

Практическая работа:

Для скорейшего освоения упражнения, выполнения стойки на голове с легким касанием опоры руками и 1. без помощи рук. Необходимо многократное выполнение данного упражнения в связи с необходимостью укрепления шейных мышц и межпозвоночных связок.

2. Просмотр видеоматериала для наглядности исполнения и по детальному разбору техники выполнения трюка стойки на голове.

Равновесие на катушке

Практические задания:

1. Выполнение захода, сохранение равновесия на площадке катушки за счет попеременного сгибания – разгибания ног в коленях и сход.

2. Выполнение запрыгивания, баланс на катушке и спрыгивание.

- техника балансирования на катушке
- выполнять вход на катушку различными способами и сохранять равновесие в этом положении.

Стойка на руках на катушке.

Практические задания:

Поставить руки на площадку катушки, немного отступая от края, выйти в стойку на руках толчком, слегка сгибая в локтях, и поочередно короткими движениями (сгибание - разгибание) удерживать катушку под собой, сохраняя равновесие в стойке на руках (с разведенными в стороны ногами)

- техника балансирования на катушке;
- техника балансирования в стойке на руках;
- сохранять равновесие на катушке
- фиксировать стойку на руках на полу.

Практическая работа:

1. Для скорейшего освоения упражнения, выполнение стойки на руках на катушке с пассивкой (в парах), помогая сохранять равновесие, в заданном положении придерживая исполнителя за ногу. При этом следить за правильным положением туловища, стараясь найти точку равновесия

2. Выполнение стойки на руках на кубиках, фиксируя положение 10-20 секунд, 2-3 подхода.

3. Творческое задание: подготовка номера на катушке.

Равновесие на локте

Практические задания:

Из стойки на руках опуститься в равновесии на локте. Зафиксировав стойку на тростях, медленно сгибая руки, опуститься, повернуть туловище в сторону локтя правой руки и, упираясь животом на локоть, опустить другую руку, отвести ее вперед, сохраняя горизонтальное положение туловища.

- техника баланса в упоре на предплечье
- техника баланса в стойке на руках
- сохранять равновесие на локте
- фиксировать стойку на руках на полу.

Практическая работа:

1. Фиксирование равновесия на локте 8-16 сек, 3-4 подхода с обеих рук (с правой и с левой).
2. Выполнение опускания из стойки на руках в равновесие на локоть на, возвышении (скамейка, стул), стараясь не ронять ноги, а сдерживать их мышечными усилиями (спины, бедра) 5-10 раз.
3. Упражнение для укрепления мышц спины и верхнего плечевого пояса:
 - сгибание и выпрямление рук в положении стойки на руках на возвышении 10-15 раз 2-3 подхода
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа медленно, останавливаясь по ходу движения начиная с 1 сек. до 10-15 секунд.
4. Творческое задание: подготовка учебно-выпускного номера.

Индивидуально

1. Стойка на голове с помощью рук:
 - опускание прямых ног до касания пола перед собой и выход в стойку, 8 раз (техника исполнения)
2. Стойка на руках:
 - выход в стойку толчком обеих ног на полу, сохраняя равновесие в этом положении (техника исполнения)
 - выход в стойку силой (техника исполнения)
3. Равновесие на катушке – вход и сохранение равновесия (техника балансирования)

Исполнители в номера.

1. Стойка на руках:
 - переход с руки на руку на кубиках 5 раз (техника балансирования)
 - выход в стойку толчком на тростях (техника балансирования)
2. Стойка на голове (на «бублике») - сек (техника балансирования)
3. Равновесие на катушке
 - запрыгивание и спрыгивание,
 - заход и сход (техника исполнения)
4. Равновесие на локте (техника балансирования)

Индивидуально

1. Стойка на руках:
 - выход в стойку на тростях (баланс 10-15 сек)
 - сход с кубиков на пол (техника исполнения)
2. Стойка на голове:
 - из стойки на руках, опуститься в стойку на голове (техника исполнения)
 - из положения стойки на голове, выйти в стойку на голове (техника исполнения)
3. Равновесие на катушке:
 - вход на катушку, жонглирование тремя предметами (техника балансирования)
4. Равновесие на локте без помощи свободной руки 5-8 сек. (техника балансирования)

Исполнители в номера.

1. Фиксирование на выдержку стойки на руках на тростях (кубиках) 15-20 сек.
2. Упражнения с кубиками – собрать и разобрать пирамиду из четырех кубиков в каждой (техника балансирования)
3. Фиксирование на выдержку стойки на голове «копфштейн» 8-10 сек. (баланс).
4. Равновесие на локте – из стойки на руках опуститься в равновесие на локте, зафиксировать принятое положение – 5 сек.
5. Равновесие на катушке – фиксирование на выдержку стойки на руках (техника балансирования)

При выведении оценки, педагогами объективно оценивается техника выполнения индивидуальных заданий и упражнений, учитывая:

1. Технику исполнения трюков.
2. Чистоту и четкость выполнения упражнений.

3. Легкость, выразительность и уверенность при выполнении основных упражнений.

Каждое задание оценивается отдельно. Допущенные учащимися технические ошибки фиксируются по ходу выполнения задания. Затем оценивается общее впечатление (умение держаться, «комплимент», и т.д.) и выводится средний балл за зачет (экзамен).

На контрольных уроках и экзаменах учащийся должен выполнять упражнения без помощи педагога, который может только предохранять учащегося от падений, переворота.

Критерии оценок

- оценка «отлично» - качественное, осмысленное исполнение упражнений и освоение сценических навыков.
- оценка «хорошо» - грамотное исполнение с небольшими недочетами.
- оценка «удовлетворительно» - исполнение с большим количеством недостатков, слабая физическая подготовка.
- оценка «неудовлетворительно» – непонимание материала и отсутствие психофизического развития в данном предмете.

Подраздел 01.01.04. Эквилибр на проволоке

Виды контроля	Семестры					
	I	II	III	IV	V	VI
Входной контроль	-	-	-	-	-	-
Текущий контроль	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация	-	-	-	-	Э	Э

2. Виды и формы контроля изучения междисциплинарного курса

Подраздел 01.01.04. Эквилибр на проволоке Подраздел 01.02.04. Эквилибр на проволоке	Виды контроля					
	Входной контроль		Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые З, У, ОК, ПК	Форма контроля	Проверяемые З, У, ОК, ПК	Форма контроля	Проверяемые З, У, ОК, ПК
1	2	3	4	5	6	7
Подраздел 01.01.04. Эквилибр на проволоке Подраздел 01.02.04. Эквилибр на проволоке						
Тема 1. Цикл практических упражнений для формирования навыков равновесия на свободно подвешенной проволоке			Практическая работа	У 2. 3 3 ОК 2 ПК 1.1, ПК 1.2	Практическая работа Экзамен	У 2. 3 3 ОК 2 ПК 1.1, ПК 1.2
Тема 2. Цикл практических упражнений для формирования навыков равновесия на туго натянутой проволоке			Практическая работа	У 2. 3 3 ОК 2 ПК 1.1, ПК 1.2	Практическая работа Экзамен	У 2. 3 3 ОК 2 ПК 1.1, ПК 1.2

Подраздел 01.01.04. Эквилибр на проволоке

Тема 1. Цикл практических упражнений для формирования навыков равновесия на свободно подвешенной проволоке У 2. 3 3, ОК 2, ПК 1.1, ПК 1.2

Текущий контроль

Техника балансирования на проволоке, стоя на одной ноге

Практические задания с методическими рекомендациями

Встать около троса в середине между стойками, затем, взявшись за трос рукой и, натянуть её книзу, поставить на него правую ногу так, чтобы трос проходил вдоль ступни между большим пальцем и остальными и в середине пятки. Держась правой рукой за руку помощника или за подвешенную верёвку, перенести центр тяжести тела на правую ногу и жимом выпрямить корпус. Левая нога должна быть выпрямлена в колене, носок оттянут. Покачивая левой ногой, помогать себе, установить равновесие. Правую ногу, стоящую на проволоке, нужно подводить под центр тяжести тела, корпус следует держать прямым, не расслабляя его, левая рука вытянута в сторону на уровне плеча, ладонью вниз.левой рукой также надо помогать удерживать равновесие, опуская или поднимая её. Смотреть следует прямо, перед собой в конечную точку проволоки, на которой стоишь.

- правильная постановка ноги на трос и положение корпуса и рук;
- техника сохранения равновесия.
- установить аппаратуру;
- определить безопасную высоту подвески троса;
- стоять на тросе с помощью пассировщика.

Практическая работа:

1. Упражнения на осанку.
2. Для закрепления пройденного материала выполнение балансирования на одной ноге, стоя на ребре скамейки (поочередно на правой и левой ноге).
3. Выполнение входа на трос и балансирования на нём, стоя на одной ноге с помощью (в парах, поочередно на правой и левой ноге).

Продвижение по проволоке вперёд

Практическое задание:

Встать на проволоку правой ногой, отыскать равновесие, сгибая левую ногу в колене и вытянутым носком поставить её на проволоку. Затем, оставив пятку левой ноги на весу, сделать шаг вперёд, не отрывая, носка от проволоки, и лишь после этого поставить ногу всей ступнёй на проволоку. Как только левая нога встанет на всю ступню, следует тут же перевести на неё центр тяжести тела, а правую ногу освободить, снять её с проволоки и выпрямить, регулируя ею равновесие. Затем правая нога повторяет движения левой ноги. При продвижении вперёд смотреть на проволоку не рекомендуется. Смотреть следует прямо перед собой в конечную точку проволоки, на которой стоишь.

- правильное положение корпуса, рук и ног;
- техника сохранения равновесия.
- установить аппаратуру;
- стоять на тросе на правой и левой ноге;
- продвигаться по проволоке вперёд с пассировщиком.

Практическая работа:

1. Для закрепления пройденного материала, выполнение балансирования на проволоке на правой ноге и левой самостоятельно.
2. Продвижение по проволоке вперёд, держась за руку помощника.

Продвижение по проволоке назад

Практическое задание:

Освоив продвижение по проволоке вперёд, можно переходить к изучению хождения по проволоке назад.

При движении по проволоке назад равновесие сохраняется, таким образом, как при движении вперёд. Не следует забывать только, вытягивать носок при переносе ноги назад. Носок первым должен коснуться проволоки, иначе можно промахнуться и пронести ногу мимо. При движении вперёд занимающийся невольно держит проволоку в поле своего зрения, так что опасность

пронести ногу мимо нее отпадает, при продвижении назад, вытянутый носок, нащупывая проволоку, как бы заменяет глаза.

- техника сохранения равновесия;
- правильное положение корпуса.
- установить аппаратуру;
- стоять и продвигаться по проволоке вперед;
- продвигаться назад с помощью пассировщика.

Практическая работа:

1. Для закрепления пройденного материала, выполнение продвижения по проволоке вперед самостоятельно.
2. Выполнение продвижения по проволоке назад, держась за руку помощника.
3. Работа с видеоматериалом: просмотр номеров из жанра «Эквилибристика на свободной проволоке», с последующим обсуждением и детальным разбором техники балансирования.

Поворот на 180 градусов стоя на проволоке

Научившись ходить на слабо натянутой проволоке, занимающийся должен освоить поворот на 180, стоя на проволоке. Это даст возможность как бы удлинить проволоку, так как после поворота, возможно, продолжить выполнение эквилибристической комбинации без остановки.

Практическое задание:

Чтобы повернуться на 180 градусов, стоя на проволоке на правой ноге, нужно сделать шаг вперед левой ногой и, не задерживаясь на ней, шаг правой ногой вперед, ставя её поперёк проволоки носком внутрь. Центр тяжести тела следует перенести на правую ногу. Нажав на проволоку и повернув корпус в левую сторону на 180 градусов, переставить левую ногу пяткой внутрь (после поворота корпуса она окажется пяткой наружу), а правая нога после поворота корпуса произвольно встанет на исходное положение.

- техника сохранения равновесия при продвижении вперед и назад;
- правильная постановка ног на проволоку
- установить аппаратуру;
- ходить на слабо подвешенной проволоке;
- выполнять поворот на 180 градусов стоя на скамейке.

Практическая работа;

1. Для закрепления пройденного материала ходить по проволоке самостоятельно.
2. Выполнять поворот на 180 градусов стоя на ребре скамейки.
3. Выполнять поворот на 180 градусов стоя на проволоке, держась за руку пассировщика.

Тема 1. Цикл практических упражнений для формирования навыков равновесия на свободно подвешенной проволоке У 2. 3 3, ОК 2, ПК 1.1, ПК 1.2

Промежуточный контроль Экзамен

Сохранение равновесия, стоя поперёк проволоки

Изучив хождение по проволоке и повороты на ней, можно перейти к освоению более сложных трюков.

Практические задания:

Находясь в середине проволоки и стоя на левой ноге, поставить правую ногу, повернутую пяткой наружу, так же как при повороте, впереди левой, затем сделать полуоборот в левую сторону на 60 градусов и повертывает левую ногу, не отрывая её от проволоки, в положение правой ноги, сохранив между ними небольшое расстояние. Проволока должна проходить по ступне ближе к пальцам, по так называемой подушечке. Равновесие в таком положении регулируется опусканием и поднятием пяток. Руки на уровне плеч, разведены в стороны. Чтобы вернуться в исходное положение, занимающийся должен повернуться вправо на 60 градусов, не отрывая правой ноги от проволоки (теперь проволока проходит через всю ступню), а затем снять левую ногу с проволоки и отвести её в сторону.

- техника сохранения равновесия при продвижении вперед и назад;
- техника выполнения поворота на 180 градусов, стоя на проволоке.

- ходить по слабо подвешенной проволоке;
- выполнять поворот на 180 градусов, стоя на проволоке.

Практическая работа:

1. Для закрепления пройденного материала ходить по проволоке вперёд, повернуться на 180 градусов и продолжать движение в другую сторону.
2. Выполнить полуоборот и сохранять равновесие, стоя поперёк проволоки с помощью пассировщика, за счёт опускания и поднимания пяток.
3. Творческое задание: составление произвольной эквилибристической комбинации из освоенных ранее трюков.

Сед и положение, лёжа на спине, на проволоке

Выполнять эти трюки (сидеть и лежать на проволоке) легче, находясь на проволоке ближе к стойке, которая осталась позади.

Практическое задание:

Встать на проволоку, отойти назад от её середины на 3-4 шага, поставить ноги близко друг к другу, перенести руки вперёд и в стороны и, не теряя равновесия, спокойно сесть на проволоку. Сидя на проволоке, центр тяжести надо перенести на корпус (проволока должна проходить по середине ягодички). Для того, чтобы встать, качнув корпус назад и вперёд, перевести центр тяжести на ноги, подняться и отойти на середину проволоки.

Ложиться на проволоку надо из положения, сидя на ней. Для этого сначала нужно проделать все движения, чтобы сесть на проволоку. Сидя на ней, отклониться назад и лечь на проволоку (она должна проходить посередине спины, ягодички и головы), а затем вытянуть ноги, не отрывая их от проволоки. Сядя на проволоку, нужно следить за тем, чтобы левая нога была впереди правой, и, когда занимающийся будет лёжа вытягивать ноги, левая нога ляжет на правую. Для того чтобы подняться, нужно сначала подтянуть ноги, поставить их в исходное положение, а затем надавить спиной на проволоку и, оттолкнувшись от неё, минуя положение сидя, встать на ноги.

- техника продвижения по проволоке;
- техника опускания в сед и подъём в исходное положение.
- ходить по проволоке;
- находить баланс после опускания в сед;
- выполнять упражнение «пистолет» на полу.

Практическая работа:

1. Выполнение упражнения «пистолет» на полу 8-10 раз с правой и левой ноги.
2. Для закрепления пройденного материала выполнять опускание в сед с помощью.
3. В положении лёжа на спине выполнение кача.
4. Выполнение подъёма на ноги, из положения лёжа на спине с помощью.
5. Творческое задание: составление произвольной эквилибристической комбинации на свободной проволоке.

Приседание на колено

Освоив балансирование, стоя поперёк проволоки, можно переходить к следующему трюку.

Практическое задание:

Стоя поперёк проволоки, занимающийся приседает, согнув ноги в коленях, берётся левой рукой за проволоку, освобождает левую ногу и, не теряя равновесия, ставит её на проволоку коленом. Затем те же движения надо проделать правой ногой и, отпустив проволоку левой рукой, остаться стоять на проволоке на коленях (колени на расстоянии чуть меньше, чем ширина плеч). Проволока должна проходить под коленными чашечками, где образуется ямочка. Стоя в таком положении, надо научиться сохранять равновесие. Оно регулируется отпуском и подниманием ступней ног, а также руками, которые следует вынести вперёд и в стороны.

- техника продвижения по проволоке;
- техника сохранения равновесия, стоя поперёк проволоки.
- ходить по проволоке;
- балансировать стоя поперёк проволоки.
- находить баланс после опускания в сед;

- выполнять упражнение «пистолет» на полу.

Практическая работа:

1. Для закрепления пройденного материала отрабатывать хождение по проволоке с поворотом на 180 градусов.
2. Выполнение полуповорота и балансирование, стоя поперёк проволоки самостоятельно, максимально долгое время.
3. Выполнение опускания на колени с помощью пассировщика, соблюдая технику выполнения данного трюка.

Боковой кач

Практическое задание:

Раскачиваться, стоя на проволоке боком или поперек проволоки, надо на обеих ногах. При этом голова и плечи остаются на одном месте, а равновесие сохраняется движением ног в стороны, если исполнитель стоит боком на проволоке, и движением ног вперед и назад - если исполнитель стоит поперек нее. Этот трюк заканчивается соскоком с проволоки на пол.

- техника раскачивания, стоя боком на проволоке;
- техника раскачивания, стоя поперек проволоки;
- техника баланса на свободной проволоке
- ходить по проволоке (вперед, назад);
- балансировать стоя поперёк проволоки.

Практическая работа:

1. Выполнение передвижений по проволоке в перед, назад, с поворотом на 180 градусов.
2. Выполнение вначале небольшого по амплитуде движения кача, стоя боком на проволоке, сохраняя при этом равновесие. Постепенно, амплитуда кача должна увеличиваться
3. Выполнение вначале небольшого по амплитуде движения кача, стоя поперек на проволоке, сохраняя при этом равновесие. Постепенно, амплитуда кача должна увеличиваться
4. Творческое задание: составление учебного номера, включающего элементы, отвечающие программным требованиям всего курса дисциплины.

Тема 2. Цикл практических упражнений для формирования навыков равновесия на туго натянутой проволоке

У 2. 3 3, ОК 2, ПК 1.1, ПК 1.2

Текущий контроль

Практические задания

Постановка корпуса, рук, ног, головы.

Для нахождения баланса студенту, ставшему на проволоку, необходимо сосредоточить взгляд на противоположном от него конце проволоки. Корпус прямой, руки разведены в стороны ладонями вниз, на уровне плеч, плечи поднимать не следует, колени выпрямлены (но не тугие).

Баланс сохраняется движением рук, свободных в локтях, вверх и вниз.

Этот этап обучения ставит свои задачи, такие, как: закрепление освоенного материала, повышение качества выполнения элементов программы, выполнение упражнений без помощи педагога, развитие уверенности в равновесии на туго натянутой проволоке. Помимо этого, постепенная автоматизация навыка балансирования, которая заключается в сужении внимания на крайне ограниченном количестве главных компонентах упражнения, создание предпосылок дальнейшего роста мастерства эквилибриста.

Продвижение вперед, назад, вперед, приседая поочередно на правой и левой ноге

Практические задания:

Продвижение по проволоке вперед.

Студент становится полной ступней правой ноги на проволоку, левую ногу от носка скользящим движением продвигает на шаг и опускает на полную ступню, колено слегка согнуто. Корпус подается вперед, центр тяжести тела переносится поочередно с правой ноги на левую.

Продвижение по проволоке назад.

Студент стоит на проволоке на правой ноге. Корпус прямой. Левую ногу, согнутую в колене, отводит и подставляет носком к пятке правой ноги, от пятки правой ноги делает небольшой скользящий шаг назад. Когда пятка левой ноги коснется проволоки, центр тяжести передается на левую ногу. Поочередно передавая центр тяжести тела с правой ноги на левую, студент продвигается назад.

Продвижение вперед, приседая поочередно на каждое колено.

Студент делает шаг вперед правой ногой, левой ногой, не отрывая, носка от проволоки, касается ее коленом. Передавая на левую ногу центр тяжести, студент поднимается и повторяет те же движения, начав с левой ноги.

- правильное положение корпуса, рук и ног;
- техника сохранения равновесия.
- установить аппаратуру;
- стоять на проволоке на правой и левой ноге;
- продвигаться по проволоке вперед с пассивщиком.

Практическая работа:

1. Для закрепления пройденного материала, выполнение балансирования на проволоке на правой ноге и левой самостоятельно.
2. Продвижение по проволоке вперед, держась за руку помощника.

Повороты вправо и влево, стоя на проволоке на правой и левой ноге

Практические задания:

Студент стоит на проволоке на двух ногах, правая нога впереди на полной ступне, левая нога на полупальцах поперек проволоки сзади. Центр тяжести тела находится на правой ноге. Повороты выполняются на полупальцах обеих ног. После поворота на 180° в левую сторону центр тяжести переносится на левую ногу, после поворота правая нога отводится в сторону для баланса. Руки, незначительно согнутые в локтях, поднимаются вверх. После поворота руки опускаются в стороны до уровня плеч. То же движение выполняется при повороте вправо с переменной ног.

- техника сохранения равновесия при продвижении вперед и назад;
- правильная постановка ног на проволоку
- установить аппаратуру;
- ходить по проволоке;
- выполнять поворот на 180 градусов стоя на скамейке.

Практическая работа;

1. Для закрепления пройденного материала ходить по проволоке самостоятельно.
2. Выполнять поворот на 180 градусов стоя на ребре скамейки.
3. Выполнять поворот на 180 градусов стоя на проволоке, держась за руку пассивщика.

Скольжение по проволоке вперед на полупальцах, полушпагат на проволоке

Практические задания:

Скольжение по проволоке вперед на полупальцах

Студент стоит на проволоке на полупальцах двумя ногами, закрепив подъем ног. Корпус прямой, руки разведены в стороны. Скольжение по проволоке следует производить не отрывая ног.

Батман - полушпагат на проволоке

Студент, стоя на проволоке на правой ноге, делает бросок вверх левой ногой (большой батман вперед), опускает ее, пронесит назад и ставит ступней поперек проволоки, затем скользящим движением отводит назад в положение полушпагата (сгибая правую ногу в колене). Возвращаясь в исходное положение, студент, не отрываясь от проволоки, подтягивает левую ногу к правой. Меняя ноги, студент продвигается вперед.

- техника продвижения по проволоке;
- техника сохранения равновесия, стоя поперёк проволоки.
- ходить по проволоке;
- балансировать стоя в полушпагате на ребре скамейки.

Бег на проволоке вперед, назад

Практические задания:

Бег по проволоке вперед.

Студент ставит на проволоку ноги в выворотном положении, носками наружу (третья позиция), левую ногу с вытянутым носком пронесит около проволоки и ставит впереди правой. Центр тяжести тела перемещается на левую ногу, корпус подается вперед, колени мягкие, не закрепленные (сильно закрепленные колени мешают бегу). Так поочередно и быстро меняя положение ног, студент пробегает по проволоке. Руки находятся в положении, принятом при балансировании.

Бег по проволоке назад.

Студент стоит на проволоке двумя ногами (положение ног выворотное - третья позиция), правая нога впереди затем с вытянутым коленом и носком переносится назад. Когда правая нога коснется проволоки и встанет на нее, центр тяжести тела перейдет на правую ногу. Поочередно и быстро переставляя ноги, можно бежать по проволоке назад.

Бег по проволоке без веера.

Бег по проволоке без веера выполняется так же, как и бег с веером. Корпус прямой. Амплитуда движения рук не ограничивается.

Бег по проволоке вперед с поворотом на 180 гр.

Студент стоит двумя ногами на проволоке, положение ног выворотное (третья позиция), правая нога впереди левой. Поочередно переставляя ноги, студент бежит по проволоке вперед. При повороте влево правая нога заносится вперед, ставится поперек проволоки носком внутрь, затем выполняется поворот, левая нога (как бы описывая полукруг, около проволоки) ставится назад в упор. Обе руки во время поворота поднимаются вверх, а затем разводятся в стороны.

- правильная постановка ноги на проволоку и положение корпуса и рук;

- техника сохранения равновесия.

- установить аппаратуру;

- определить безопасную высоту подвески троса;

- передвигаться по проволоке без с помощью пассировщика;

- выполнять повороты на 180 гр.

Практическая работа:

1. Упражнения на осанку.

2. Для закрепления пройденного материала выполнение бега, стоя на ребре скамейки (поочередно на правой и левой ноге).

3. Выполнение бега по проволоке с помощью пассировщика

Подскоки на полупальцах, стоя поперек проволоки

Практические задания:

Студент стоит на проволоке двумя ногами на полупальцах (ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед). Затем делает небольшое приседание, прыжок одновременно с двух ног вверх (в воздухе ноги нужно соединить, сделать небольшой удар) и возвращается на проволоку в исходное положение.

Исполнить подскоки в темпе несколько раз.

- правильная постановка ноги на проволоку и положение корпуса и рук;

- техника сохранения равновесия.

- знание позиций ног (III, V)

- установить аппаратуру;

- определить безопасную высоту подвески троса;

- передвигаться по проволоке без с помощью пассировщика;

- выполнять прыжки на скамейке по III и V позиции.

Практическая работа:

1. Для закрепления пройденного материала отрабатывать хождение по проволоке на полупальцах;

2. Выполнение подскоков на полупальцах на ребре скамейки;

3. Выполнение подскока на проволоке с помощью пассировщика, соблюдая технику выполнения данного трюка.

Тема 2. Цикл практических упражнений для формирования навыков равновесия на туго натянутой проволоке

У 2. 3 3, ОК 2, ПК 1.1, ПК 1.2

Промежуточный контроль Экзамен

Практические задания

Прыжки на проволоке

Практические задания:

1. Прыжок с двух ног в длину, приход на одну, вторую закрыть (сиссон фэрме)

Студент стоит на проволоке двумя ногами (положение ног выворотное - пятая позиция), затем делает небольшое приседание (плие), прыжок с двух ног в длину. Приход на одну и сразу закрыть вторую.

2. Заноска (удар одной ногой о другую в воздухе, антраша)

Студент стоит на проволоке двумя ногами (положение ног выворотное - пятая позиция), правая нога впереди, затем приседает (плие), делает большой прыжок вверх, ноги приоткрываются, правую ногу студент переносит назад, ударяет ею левую сзади, переносит правую вперед, ударяет левую и возвращается в пятую позицию.

3. Па де буре (качалочка)

Студент двумя ногами стоит на проволоке (положение ног выворотное - пятая позиция, правая впереди). Правую ногу поднимает над проволокой и ставит вместо левой (левая поднимается сзади). Опорная нога немного согнута в колене. Перебирая ноги, не следует сильно гнуть колени. Положение ног не меняется.

4. Прыжки на проволоке в длину вперед, темп назад

Студент двумя ногами стоит на проволоке (положение ног выворотное - третья позиция). Подав корпус вперед, студент делает прыжок с двух ног и приходит на чуть согнутые ноги. В темпе прыжок назад.

5. Кошачий прыжок (па де ша)

Студент стоит на проволоке двумя ногами (положение ног выворотное - пятая позиция, правая нога впереди), делает шаг правой, толчок, левую ногу, согнутую в колене (колени отводится в сторону), переносит вперед, ставит на проволоку, правой делает то же самое движение, возвращаясь в исходную позицию (на деми - плие).

6. Прыжки на проволоке на месте (шанжманы) с переменной ног

Студент стоит на проволоке двумя ногами (положение ног выворотное - третья позиция), правая нога впереди левой. Согнув ноги в коленях (плие), студент делает прыжок вверх. В воздухе меняется положение ног: в момент прихода на проволоку, левая нога оказывается впереди правой. Прыжки (шанжманы) выполняются в темпе, с переменной ног.

7. Лансадные прыжки

Студент стоит на проволоке двумя ногами (положение ног выворотное - третья позиция), правая нога впереди левой. Поочередно отталкиваясь от проволоки ногами, студент делает прыжок вперед. Колени мягкие, подъем ноги вытянут. Центр тяжести тела переносится во время прыжка с правой ноги на левую.

8. Прыжок на проволоке в длину

Студент стоит на проволоке двумя ногами (положение ног выворотное - третья позиция), присев (плие) и наклонив корпус немного вперед, сильно отталкивается ногами от проволоки. Во время прыжка ноги могут быть в группировке и прямыми. После прыжка студент приходит на обе ноги на проволоку. Положение ног во время прыжка не меняется. Руки находятся в положении, принятом при балансировании.

- правильная постановка ноги на проволоку и положение корпуса и рук;
- техника сохранения равновесия;
- знание позиций ног (III, V);
- техника выполнения изучаемых прыжков в партере.
- установить аппаратуру;
- передвигаться по проволоке самостоятельно;

- выполнять изучаемые прыжки на скамейке.

Практическая работа:

1. Для закрепления пройденного материала отрабатывать хождение по проволоке на полупальцах;
2. Выполнение прыжков стоя на скамейке;
3. Выполнение прыжков на проволоке с помощью пассировщика, соблюдая технику выполнения данных трюков.

Арабеск на одной ноге, стоя поперек проволоки

Практические задания:

Студент стоит на проволоке на левой или правой ноге на полупальцах, пятка поднята над проволокой, корпус прямой, колено выпрямлено. Если студент стоит на левой ноге, то вытянутая правая отводится назад (арабеск на одной ноге), правую руку с веером (или без веера), студент держит перед собой, левая отведена в сторону.

- техника сохранения равновесия при продвижении вперёд и назад;
- техника выполнения арабеска в партере.
- ходить по проволоке;
- выполнять арабеск, стоя на ребре скамейки.

Практическая работа:

1. Для закрепления пройденного материала ходить по проволоке вперёд, повернуться на 180 градусов и продолжать движение в другую сторону.
2. Выполнить полуоборот и сохранять равновесие, стоя поперёк проволоки с помощью пассировщика, за счёт опускания и поднимания пяток.
3. Творческое задание: составление произвольной эквилибристической комбинации из освоенных ранее трюков.

Шпагат, сидя на проволоке

Практические задания:

Студент стоит на проволоке двумя ногами (положение ног выворотное - третья позиция). Скользя одновременно левой ногой назад, а правой вперед (или наоборот), студент садится на проволоку в шпагат. Колени тугие, носки вытянуты, руки разведены в стороны. Для того, чтобы подняться в исходное положение, нужно слегка наклонить корпус вперед, согнув левую ногу в колене, стать всей ступней на проволоку, перенести тяжесть тела на левую ногу, затем встать на полупальцы и в исходное положение.

- техника продвижения по проволоке;
- техника сохранения равновесия на проволоке.
- ходить по проволоке;
- балансировать стоя в полушпагате на проволоке;
- опускаться в шпагат на полу, скамейке с сохранением равновесия

Арабское колесо с приходом на мостик проволоки

Практические задания:

Студент стоит на проволоке двумя ногами на удобном от мостика расстоянии, левая нога, согнутая в колене, впереди, правую студент отводит назад и ставит ступней поперек проволоки. Руки находятся в положении, принятом при балансировании. Сохраняя равновесие, студент берется за проволоку левой рукой и одновременно делает взмах (бросок) назад правой рукой и толчок левой ногой, подставляя правую руку к левой на расстояние примерно в 20 см.

Ноги приходят на мостик проволоки поочередно: сначала правая, затем левая. Руки в момент прихода на мостик поднимаются вверх.

- техника выполнения арабского колеса;
- техника сохранения равновесия на проволоке.
- передвигаться по проволоке по проволоке;
- выполнять арабское колесо стоя на ограниченной опоре.

Практическая работа:

1. Для закрепления пройденного материала отрабатывать хождение по проволоке на полупальцах;
2. Выполнение прыжков стоя на скамейке;

3.Выполнение прыжков на проволоке с помощью пассировщика, соблюдая технику выполнения данных трюков.

Основная стойка с шестом в руках

Практические задания:

Студент стоит на канате полными ступнями обеих ног, корпус прямой (смотреть на противоположный конец каната), руки согнуты в локтях, ладонями вверх (держат шест за середину). Короткими движениями вправо и влево студент удерживает себя в равновесии.

- техника сохранения равновесия;
- правильное положение корпуса.
- установить аппаратуру;
- стоять и продвигаться по проволоке;

Практическая работа:

Для закрепления пройденного материала, выполнение продвижения по проволоке самостоятельно.

Полуоборот с переброской шеста через себя

Практические задания:

Студент стоит на канате двумя ногами, правая - полной ступней, левая отведена назад и подставлена к пятке правой ноги на полупальцы, пяткой внутрь, шест удерживается в руках, локти согнуты, тяжесть тела на правой ноге, корпус подтянут, плечи опущены. При повороте через левое плечо руки с шестом поднимаются вверх, шест передается в правую руку, студент делает поворот на 180, опускает шест вниз и подхватывает левой рукой, возвращая его в исходное положение для балансирования.

- техника сохранения равновесия при продвижении вперёд и назад;
- правильная постановка ног на проволоку
- установить аппаратуру;
- ходить на слабо подвешенной проволоке;
- выполнять поворот на 180 градусов стоя на проволоке

Практическая работа;

- 1.Для закрепления пройденного материала ходить по проволоке самостоятельно
- 2.Выполнять поворот на 180 градусов стоя на проволоке с шестом в руках

Учебная комбинация:

1. Вход на проволоку.
2. Ходьба по проволоке с поворотом на 180 градусов.
3. Дойдя до середины проволоки, поворот на 90 градусов.
4. Сохранение равновесия в этом положении. Комплимент.
5. Из положения, стоя, через сед, прийти в положение лёжа на спине - баланс, затем встать на ноги.
6. Выполнить боковой кач.
7. Соскок на пол.
8. Комплимент.

Учебная комбинация (произвольная):

1. Встать на мостик
2. Продвижение вперед по проволоке, приседая поочередно на каждое колено
3. Бег по проволоке
4. 2-3 батмана, батман- полушпагат
5. Прыжки на проволоке (на выбор)
6. Арабск на одной ноге, стоя поперек проволоки
7. Шпагат на проволоке
8. Арабское колесо с приходом на мостик проволоки
9. Комплимент

Критерии оценок

- оценка «отлично» - качественное, осмысленное исполнение упражнений и освоение сценических навыков.
- оценка «хорошо» - грамотное исполнение с небольшими недочетами.
- оценка «удовлетворительно» - исполнение с большим количеством недостатков, слабая физическая подготовка.
- оценка «неудовлетворительно» – непонимание материала и отсутствие психофизического развития в данном предмете.

01.02.06. Клоунада

Виды контроля	Семестры					
	I	II	III	IV	V	VI
Входной контроль	-	-	-	-	-	-
Текущий контроль	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	Э

2. Виды и формы контроля изучения междисциплинарного курса

01.02.06. Клоунада	Виды контроля					
	Входной контроль		Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые З, У, ОК, ПК	Форма контроля	Проверяемые З, У, ОК, ПК	Форма контроля	Проверяемые З, У, ОК, ПК
1	2	3	4	5	6	7
01.02.06. Клоунада						
Тема 1. Мастерство артиста клоунады			Практическое задание	У 3. 3 3 ОК 2 ПК 1.6	Практическое задание Экзамен	У 3. 3 3 ОК 2 ПК 1.6

01.02.06. Клоунада

Тема 1. Мастерство артиста клоунады

Текущий контроль

У 3. 3 3, ОК 2, ПК 1.6

Практические задания

1. Публичная сдача этюдов:

- Логика и оправданность в использовании трюкового действия в упражнениях и этюдах по пройденным темам.
- Основа комической маски актера-клоуна.
- Общие свойства маски клоуна: детскость, естественность, наивность, правдивость и убежденность. Несоответствие внешнего вида и внутренних качеств как условие неоднозначности маски.
- Понятие "трюк". Трюк как основа циркового действия. Необходимость и значение трюкового действия в искусстве клоунады и проблема его жанрового разнообразия. Важность и значение развития многоплоскостного внимания.
- Контраст между партнерами как основа их манежного существования (Антонов и Бартенева, Никулин и Шуйдин, Ротман и Маковский). Внешний и внутренний контраст. Виды внешнего контраста: фигура, темперамент, рост и так далее (холерик и флегматик, сангвиник и меланхолик, тонкий и толстый, высокий и низкий). Уровни внутреннего контраста: волевой, интеллектуальный, нравственный. Проблема взаимосвязи внешнего и внутреннего контраста на уровне маски соло-клоуна.

- Понятие "комический трюк". Роль комического трюка в создании алогичной ситуации.
- Замаскированность - свойство комического трюка. Использование этого свойства в упражнениях и этюдах.

Тема 1. Мастерство артиста клоунады
Промежуточный контроль. Экзамен
У 3. 3 3, ОК 2, ПК 1.6
Практические задания

Класс-концерт:

Показ этюдов и упражнений

- Комическое несоответствие (например, претензия ничтожества казаться значительным) как основа сверхзадачи комического произведения
- Контрдействие - условие возникновения конфликта комического произведения.
- Конфликт - пружина развития комического сюжета.
- Перевоплощение как основа создания сценического образа театрального актера, характерность маски клоуна.
- Внешняя маскировка в создании маски клоуна: парик, нос, борода, усы, живот и другое
- Понятие "комическое".
- Виды комического: юмор, шутка, насмешка, ирония, сарказм, сатира. Их сходство и различие. Сущность изображаемого явления и его решающее значение в выборе того или иного вида комического.
- Понятие "амбивалентность смеха".
- Иллюстративная функция трюка в развитии сюжета (трюк-сюжет).

Критерии оценки:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если

- полно излагает изученный материал, даёт правильное определение основных понятий;
- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике.
- излагает материал последовательно и правильно, соблюдает логику и последовательность.

Оценка «хорошо» ставится, если студент даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке.
- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в оформлении излагаемого.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке ученика, которые являются серьёзным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Подраздел 01.02.07.

Эксцентриада в том числе музыкальная

Виды контроля	Семестры					
	I	II	III	IV	V	V I
Входной контроль	-	-	-	-	-	-
Текущий контроль	-	-	-	-	-	-

Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	Э
--------------------------	---	---	---	---	---	---

2. Виды и формы контроля изучения междисциплинарного курса

Подраздел 01.02.07. Эксцентриада в том числе музыкальная	Виды контроля					
	Входной контроль		Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые З, У, ОК, ПК	Форма контроля	Проверяемые З, У, ОК, ПК	Форма контроля	Проверяемые З, У, ОК, ПК
1	2	3	4	5	6	7
Подраздел 01.02.07. Эксцентриада в том числе музыкальная						
Тема 1. Мастерство артиста клоунады и музыкально-эксцентрических жанров			Практическая работа	У3, З3 ОК 2 ПК 1.1, ПК 1.2	Практическая работа Экзамен	У3, З3 ОК 2 ПК 1.1, ПК 1.2

Подраздел 01.02.07. Эксцентриада в том числе музыкальная

Тема 1. Мастерство артиста клоунады и музыкально-эксцентрических жанров

У3, З3, ОК 2, ПК 1.1, ПК 1.2

Текущий контроль

Практические задания

Публичный показ этюдов и упражнений:

- Копирование чужих масок - возможный путь нахождения собственной маски клоуна.
- Приемы: пародия, буффонада, гротеск. Их выразительные средства: гипербола, литота, сопоставление, контраст и другое.
- Понятие "эксцентрика".
- Эксцентрический трюк - одно из главных выразительных средств искусства клоунады для воплощения комедийного материала, основанного на приемах пародии, буффонады и гротеска.
- Логичное и целенаправленное использование одного из главных выразительных средств циркового искусства - трюк, доводя его до образного действия.

Тема 1. Мастерство артиста клоунады и музыкально-эксцентрических жанров

У3, З3, ОК 2, ПК 1.1, ПК 1.2

Промежуточный контроль. Экзамен

Практические задания

Класс-концерт:

- Маска комедийного героя манежа, включающая
- оригинальный грим
- гиперболизированные черты характера
- самобытный костюм
- своеобразную манеру речи и поведения
- индивидуальную "алогичную" логику мышления
- Определение жанровой принадлежности будущего клоуна (пантомима, меломима, разговорная клоунада, музыкальная эксцентрика, комический номер)
- Разделение по амплуа (коверный клоун, буффонадный, музыкальный, соло-клоун) на основе полученных навыков в период освоения тем, посвященных трюковому действию
- "Трюк",
- "Замаскированность трюка"
- "Иллюстрация трюком"

- "Трюк-сюжет"
- "Эксцентрический трюк"
- "Образность трюка".

Критерии оценок

- оценка «отлично» - качественное, осмысленное исполнение упражнений и освоение сценических навыков.
- оценка «хорошо» - грамотное исполнение с небольшими недочетами.
- оценка «удовлетворительно» - исполнение с большим количеством недостатков, слабая физическая подготовка.
- оценка «неудовлетворительно» – непонимание материала и отсутствие психофизического развития в данном предмете.