

**Дополнительная общеобразовательная программа  
художественно-эстетической направленности «Цирковая студия «Акробатика»**

**Муниципального автономного общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа №1»**

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Тематическое планирование
3. Содержание программы.
4. Методическое обеспечение.
- 4.1. Медико-биологическое обоснование подготовки детей в цирковой студии.
4. 2. Основы системы подготовки детей в школьной студии циркового искусства.
- 4.3. Условия реализации программы.
- 4.4. Ожидаемые результаты
5. Список используемой литературы .
6. Глоссарий .

### **Пояснительная записка.**

Цирковой спектакль открывает перед зрителями сказочный мир, в котором царит неповторимая атмосфера праздника и веселья. В нем обаяние молодости и мудрость веков, красота и отвага, смелость и задор, в нем мысль и фантазия. Показывая доведенную до совершенства красоту человеческого тела, цирк воспитывает чувство прекрасного.

В последние годы рождение здорового ребенка стало редкостью. Сильно возросло количество детей с врожденными аномалиями и отклонениями в физическом и умственном развитии. Не лучшим образом сказывается на детях информационные и нейропсихические перегрузки. Не получая соответствующего физического воспитания, у них низкий уровень развития ловкости, быстроты; наблюдается низкая моторная обучаемость.

Наиболее эффективными в решении этих проблем являются средства циркового искусства, оказывающие значительное влияние на здоровье и всестороннее гармоничное развитие личности ребёнка.

Целью данной программы является:

Воспитание всесторонне гармонично развитой личности ребёнка через средства циркового искусства.

Задачи:

1. Приобщить детей к цирковому искусству;
2. Развитие в детях интереса и творческой активности в цирковой студии;
3. Приобретение необходимых ЗУН в области циркового искусства;
4. Развитие физических и специальных (специфических) качеств занимающихся;
5. Воспитание морально-волевых и эстетических качеств детей;
6. Достижение высоких результатов в концертной деятельности.

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы является дифференцированный подход к обучению и достижению цели, поставленной перед каждым обучающимся.

Для реализации данной программы привлекаются дети от 7 до 17 лет. Выбор детей данной возрастной категории обусловлен медико-биологическими предпосылками. Каждому из возрастов свойственно определённое развитие тех или иных качеств. 7-8 лет – возраст интенсивного развития гибкости, 10-13 – период совершенствования координации, 13-17 – период интенсивного прироста относительной и абсолютной силы

Данная программа рассчитана на 3 года обучения. В 1-ый год обучения основным является принцип от простого к сложному. Осваиваются азы акробатики, хореографии, выбирается жанр, развиваются основные физические качества. Основными задачами второго года обучения являются:

- Совершенствование элементов акробатики.
- Развитие специальных физических качеств.
- Овладение элементами жанровой принадлежности.

Обучение 3 года в основном направлено на участие в мероприятиях различного характера. Важным моментом является овладение элементами жанровой принадлежности в совершенстве.

Формы проведения занятий:

- ✓ Демонстрационно-теоретическое (просмотр и разбор видеороликов);
- ✓ Теоретическое (разбор и объяснение элементов жанровой принадлежности);
- ✓ Практическое (тренировка).

Занятия проводятся по группам. Группа начального обучения занимается 2 раза в неделю по 2 часу. Группа второго годов обучения занимается 3 раза в неделю по 2 часа.

Общее число занятий в год - 315.

Для контроля и оценки используются тестовые испытания (см. приложения). А так же способом проверки ЗУН являются соревнования и экспертное оценивание, которые проводятся на занятиях. Они бывают групповые и индивидуальные. Проверяется уровень развития физических качеств и техника исполнения упражнений.

Конечным результатом деятельности воспитанников является совершенное выполнение элементов жанровой принадлежности.

Основной формой подведения итогов является концертная деятельность.

### **Тематическое планирование.**

Первый год обучения.

№ п/п	Тема занятий.	Кол-во часов.		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение в образовательную программу	1	-	1
2	Развитие физических качеств	10	30	40
3	Акробатическая подготовка.	15	30	45
4	Освоение основных хореографических упражнений.	8	12	20
5	Работа над элементами жанровой принадлежности.	10	20	30
6	Работа с фонограммой, реквизитом, костюмами и аксессуарами.		3	3
7	Экскурсии		1	1
	Итого:			140

Второй год обучения.

№ п/п	Тема занятий.	Кол-во часов.		
		Теория	Практика	Всего
1.	Введение в образовательную программу.	1	-	1
2.	Развитие физических качеств.	4	17	21



*Дополнительная общеобразовательная программа  
художественно-эстетической направленности  
«Цирковая студия «Акробатика»*

3.	Развитие специальных физических качеств.	2	12	14
4.	Акробатическая подготовка.	5	15	20
5.	Стойчая подготовка.	2	14	18
6.	Совершенствование движений хореографии.	2	12	14
7.	Работа над элементами жанровой принадлежности.	9	27	36
8.	Работа с номерами.	10	26	36
9.	Просмотр и разбор видеоматериалов.	8	-	8
10.	Экскурсии.	1	-	1
11.	Работа с фонограммами, реквизитом, костюмами и аксессуарами.	6	-	6
	Итого			175

Группа первого года обучения занимается 4 ч. в неделю  
Группа второго года обучения занимается 5 ч. в неделю  
Общее число в год – 315 ч.

### **Содержание программы.**

Первый год обучения.

**Тема 1: Введение в образовательную программу.**

- Техника безопасности и правила поведения на занятиях.
- Знакомство с цирковым искусством в целом.
- Ознакомление с основными положениями цирковой студии.
- Сообщение цели и задачи.

**Тема 2: Развитие физических качеств.**

**Теория:**

- Теоретическое обоснование медико-биологических аспектов. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.
- Обучение контролю за состоянием своего организма во время физических нагрузок. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.
- Обучение регулированию нагрузок.

**Практика:**

- Развитие основных физических качеств (сила, гибкость, выносливость, координация, быстрота) через упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.
- Применение физических упражнений с использованием различных приспособлений и инвентаря.

- Тестирование.

**Тема 3: Акробатическая подготовка.**

**Теория:**

- Показ, рассказ, объяснение основных элементов акробатики.
- Обучение приемам самостраховки.
- Обучение падению.

**Практика:**

- Освоение подготовительных и подводящих упражнений.
- Освоение основных акробатических элементов в следующем порядке: кувырок вперед, кувырок назад, мостик, шпагат, переворот в сторону, вперед, назад, рондат, фляк. Обучение по частям и в целом.
- Исправление ошибок.
- Комбинации из элементов акробатики.
- Экспертное оценивание.

**Тема 4: Освоение основных хореографических движений.**

**Теория:**

- Рассказ об основных направлениях и стилях в хореографии. Значение хореографии в цирке.

**Практика:**

- Постановка рук, ног, головы и спины.
- Освоение элементов ритмопластики.
- Развитие слуха, ритма.
- Развитие координации через использование движений свободной импровизации.
- Освоение азов стилизованного классического танца.

**Тема 5: Работа над элементами жанровой принадлежности.**

**Теория:**

- Знакомство с жанрами. Рассказ об особенностях различных жанров. Просмотр видеоматериалов.

**Практика:**

- Ознакомление и опробование элементов различных жанров.
- Освоение простейших трюков.
- Обучение работе с реквизитом, техника безопасности при работе с ним.
- Составление этюдов.
- Тестирование.

**Тема 6: Работа с фонограммой, реквизитом, костюмами и аксессуарами.**

- Разработка эскизов.
- Подбор и обработка фонограммы.
- Конструирование.

**Тема 7: Экскурсии.**

- Посещение мероприятий.
- Посещение концертных программ различных цирковых коллективов.

Второй год обучения.

**Тема 1: Введение в образовательную программу.**

**Теория:**



- Техника безопасности и правила поведения на занятиях.
- Техника безопасности при работе с реквизитом и при выполнении сложных трюков.
- Знакомство с терминологией.
- Сообщение целей и задач.

### **Тема 2: Развитие физических качеств.**

#### **Теория:**

- Теоретическое обоснование медико-биологических аспектов. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.
- Обучение контролю за состоянием своего организма во время физических нагрузок. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.
- Обучение регулированию нагрузок.
- Подбор специальных упражнений для развития основных физических качеств.
- Дозирование нагрузки.

#### **Практика:**

- Физические упражнения на развитие силовых качеств, гибкости, выносливости, координации, ловкости, равновесия, скоростно-силовых качеств.
- Применение физических упражнений за счет собственных усилий.
- Упражнения на развитие физических качеств в парах и группах.
- Применение физических упражнений с использованием различных приспособлений и инвентаря.
- Тестирование.

### **Тема 3: Развитие специальных физических качеств.**

#### **Теория:**

- Краткие сведения о возможностях человеческого организма.
- Сведения о специальных физических качествах, способах их развития.
- Индивидуальный подбор упражнений для развития специальных физических качеств.
- Индивидуальное дозирование нагрузки.

#### **Практика:**

- Подбор подводящих и подготовительных упражнений.
- Развитие физических качеств в парах и группах.
- Применение физических упражнений с использованием различных приспособлений и инвентаря.
- Подбор ударных серий для развития определённых качеств.
- Тестирование.

### **Тема 4: Акробатическая подготовка.**

#### **Теория:**

- Ознакомление с элементами акробатики. Сведения о биомеханике акробатических упражнений. Правила страховки и самостраховки. Техника безопасности при выполнении упражнений акробатики.

**Практика:**

- Ознакомление, разучивание и опробование элементов акробатики (прыжковой и партерной) со страховкой и без неё.
- Опробование без страховки.
- Отработка элементов.
- Составление комбинаций.
- Разучивание и опробование элементов парной и групповой акробатики со страховкой и без неё.
- Составление этюдов и включение их в номера.
- Экспертное оценивание выполнения элементов акробатики.

**Тема 5: Стоечная подготовка.**

**Теория:**

- Ознакомление с основными стойками. Особенности выполнения стоек. Техника безопасности при выполнении стоек. Обучение приемам страховки.

**Практика:**

- Ознакомление и разучивание основных стоек в следующем порядке: на голове, на руках, на груди, на предплечье, на плечах.
- Обучение падению и само страховке.
- Опробование и совершенствование стоек у опоры или с поддержкой.
- Совершенствование стоек без опоры и поддержки.
- Разучивание и совершенствование фигурных стоек и их комбинаций.
- Включение стоек в номера.

**Тема 6: Совершенствование движений хореографии.**

**Теория:**

- Рассказ о современных направлениях в хореографии и ее значение при обучении цирковому искусству.

**Практика:**

- Повторение основных базовых элементов классического танца.
- Элементы ритмопластики.
- Элементы эстрадного танца.
- Обучение скоординированной работе рук, ног и головы.
- Обучение основным прыжковым шагам хореографии.
- Хореографическая обработка номера.

**Тема 7: Работа над элементами жанровой принадлежности.**

**Теория:**

- Более глубокое знакомство с жанрами.
- Сведения о специфике жанров.
- Сведения о используемом реквизите.
- Техника безопасности и правила поведения при работе с реквизитом.
- Значение и роль страховки и само страховки.
- Приемы и способы страховки и само страховки .

**Практика:**

- Ознакомление и опробование элементов различных жанров.
- Обучение падению и приемам страховки.
- Освоение простейших трюков.
- Обучение работе с реквизитом, техника безопасности при работе с ним.



- Составление этюдов.
- Тестирование.
- Усложнение трюков.
- Включение новых трюков в номера.

**Тема 8: Работа с номерами.**

**Теория:**

- Постановка идеи номера и ее обсуждение.
- Обсуждение ключевых моментов(сюжет, трюки, хореография, реквизит, фонограмма).
- Выявление особенностей номера и требований к участникам.

**Практика:**

- Постановка номеров.
- Отработка трюковой части.
- Хореографическая обработка номера.
- Отработка номера по частям.
- Шлифовка номера в целом.
- Включение в концертную деятельность.

**Тема 9: Просмотр и разбор видеоматериалов.**

- Просмотр видеоматериалов других цирковых коллективов.
- Просмотр методических видеоматериалов.
- Разбор техники исполнения упражнений путем функции стоп-кадр и замедленного просмотра.

**Тема 10: Работа с фонограммой, реквизитом, костюмами и аксессуарами.**

- Разработка эскизов.
- Подбор и обработка фонограммы.
- Конструирование.

**Тема 11: Экскурсии.**

- Посещение мероприятий.
- Посещение концертных программ различных цирковых коллективов.

Третий год обучения.

**Тема 1: Введение в образовательную программу.**

**Теория:**

- Техника безопасности и правила поведения на занятиях.
- Техника безопасности при работе с реквизитом и при выполнении сложных трюков.
- Знакомство с терминологией.
- Сообщение целей и задач.

**Тема 2: Совершенствование элементов акробатики.**

**Теория:**

- Сведения о биомеханике акробатических упражнений. Правила страховки и само страховки. Техника безопасности при выполнении упражнений акробатики.
- Устный разбор упражнений акробатики.

**Практика:**

- Совершенствование элементов со страховкой
- Совершенствование элементов без страховки.



- Составление комбинаций.
- Совершенствование элементов парной и групповой акробатики со страховкой и без неё.
- Составление этюдов и включение их в номера.
- Экспертное оценивание выполнения элементов акробатики.

**Тема 3: Стоечная подготовка.**

**Теория:**

- Особенности выполнения стоек. Техника безопасности при выполнении стоек.
- Обучение приемам страховки.

**Практика:**

- Обучение падению и приемам страховки.
- Ознакомление и разучивание основных стоек в следующем порядке: на голове, на руках, на груди, на предплечье, на плечах.
- Опробование и совершенствование стоек у опоры или с поддержкой.
- Совершенствование стоек без опоры и поддержки.
- Разучивание и совершенствование фигурных стоек и их комбинаций.
- Включение стоек в номера.
- усложнение стоек за счет уменьшение опоры и её возвышение.
- Совершенствование стоек на изменённой опоре, с изменением направления.

**Тема 4: Развитие физических качеств.**

**Теория:**

- Теоретическое обоснование медико-биологических аспектов.
- Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.
- Обучение контролю за состоянием своего организма во время физических нагрузок. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.
  - Обучение регулированию нагрузок.
  - Подбор специальных упражнений для развития основных физических качеств.
  - Дозирование нагрузки

**Практика:**

- Подбор специальных упражнений для развития основных физических качеств.
- Физические упражнения на развитие силовых качеств, гибкости, выносливости, координации, ловкости, равновесия, скоростно-силовых качеств.
- Применение физических упражнений за счет собственных усилий.
- Упражнения на развитие физических качеств в парах и группах.
- Применение физических упражнений с использованием различных приспособлений и инвентаря.
- Увеличение нагрузки за счет изменения количества и качества исполнения упражнений.
- Тестирование.

**Тема 5: Развитие специальных физических качеств.**

**Теория:**

- Краткие сведения о возможностях человеческого организма.
- Сведения о специальных физических качествах, способах их развития.
- Индивидуальный подбор упражнений для развития специальных физических качеств.
- Индивидуальное дозирование нагрузки
- Индивидуальный подбор упражнений для развития специальных физических качеств.
- Подбор подводящих и подготовительных упражнений.

**Практика:**

- Подбор подводящих и подготовительных упражнений.
- Развитие физических качеств в парах и группах.
- Применение физических упражнений с использованием различных приспособлений и инвентаря.
- Подбор ударных серий для развития определённых качеств.
- Ударные серии упражнений на развитие специальных качеств, характерных для определенного жанра.
- Тестирование

**Тема 6: Совершенствование движений хореографии.**

**Теория:**

- Рассказ о современных направлениях в хореографии и ее значение при обучении цирковому искусству.

**Практика:**

- Повторение основных базовых элементов классического танца.
- Элементы ритмопластики.
- Элементы эстрадного танца.
- Обучение скоординированной работе рук, ног и головы.
- Обучение основным прыжковым шагам хореографии.
- Хореографическая обработка номера.

**Тема 7: Разучивание и совершенствование элементов художественной гимнастики.**

**Теория:**

- Ознакомление с элементами художественной гимнастики.
- Техника безопасности при работе с реквизитом.
- Биомеханика исполнения упражнений.

**Практика:**

- Обучение приемам самостраховки.
- Обучение владению предметами (мячи, скакалка, обручи, булавы, кольца, и др.)
- Постановка рук, ног, головы, спины.
- Обучение броскам и ловли предметов.
- Работа над техникой выполнения упражнений по частям и в целом.
- Включение движений в номера.

**Тема 8: Актерское мастерство.**

**Теория:**

- Роль и значение актерского мастерства в цирке.
- Знакомство с техниками и приемами.

**Практика:**



- Развитие эмоциональности. Импровизация.
- Пантомима.
- «Пение телом».
- Создание собственного сценического образа.

**Тема 9: Усложнение трюков жанровой принадлежности.**

**Теория:**

- Сведения о специфике трюков.
- Сведения о биомеханике трюков.
- Техника безопасности при исполнении трюков.
- Приемы страховки и само страховки.

**Практика:**

- Совершенствование ранее разученных трюков.
- Опробование со страховкой и без неё.
- Отработка отдельных трюков ..
- Усложнение трюков за счет увеличения количества выполнения, увеличения или уменьшения времени исполнения, уменьшения опоры, изменения наклона опоры, увеличения высоты опоры и т. д.

- Включение трюков в номера

**Тема 10: Работа с номерами.**

**Теория:**

- Постановка идеи номера и ее обсуждение.
- Обсуждение ключевых моментов (сюжет, трюки, хореография, реквизит, фонограмма).
- Выявление особенностей номера и требований к участникам.

**Практика:**

- Постановка номеров.
- Отработка трюковой части.
- Хореографическая обработка номера.
- Отработка номера по частям и в целом.
- Усложнение номеров за счёт включения новых трюков и усложнения уже имеющихся.
- Включение в концертную деятельность.

**Тема 11 Просмотр и разбор видеоматериалов.**

- Просмотр видеоматериалов других цирковых коллективов.
- Просмотр методических видеоматериалов.
- Разбор техники исполнения упражнений путем функции стоп-кадр и замедленного просмотра.

**Тема 12 Работа с фонограммой, реквизитом, костюмами и аксессуарами.**

- Разработка эскизов.
- Подбор и обработка фонограммы.
- Конструирование.

**Тема 13: Экскурсии.**

- Посещение мероприятий.
- Посещение концертных программ различных цирковых коллективов.

Методическое обеспечение.

**Особенности методики проведения занятий с детьми в цирковой студии в группах второго и третьего годов обучения.**

Ребенок с первых дней жизни постоянно находится в движении и через движения познает окружающий мир. Поэтому при планировании создаются безопасные, максимально комфортные условия для двигательных действий, и следовательно, для развития.

Технология построения занятий учитывает основные позиции:

- Морфофункциональные и психологические особенности развития детского организма;
- Особенности мотивации к занятиям физическими упражнениями и к развитию специфических качеств, необходимых для реализации в том или ином жанре;
- Подбор адекватных методов и средств тренировки;
- Целенаправленное воздействие на индивидуальное развитие качеств.

Основными целями и задачи этих этапов являются:

1. Освоение основных элементов жанровой принадлежности;
2. Приобретение навыков концертной деятельности.
3. Научить детей выполнению основных элементов жанровой принадлежности;
4. Повышение уровня и совершенствование физических качеств;
5. Участие в концертной деятельности.

Каждое занятие состоит из 3 основных частей:

- Разминка (общая) – 10-12 минут;
- Основная часть;
- Заключительная часть;

Время, затраченное на каждую часть варьируется в зависимости от цели и задач занятий.

1. Занятия начинаются с общей разминки, где прорабатываются и разогреваются все основные группы мышц;

Затем происходит переход к индивидуальной разминке, где каждый ученик прорабатывает более тщательно ту группу мышц, на которую будет произведена большая нагрузка;

2. Основная часть начинается с партерной гимнастики. Здесь основными являются упражнения на развитие гибкости во всех суставах, а так же на развитие силовых качеств.

Следующим этапом является «маховая» дорожка, где упор делается на развитие динамической гибкости мышц ног. Постепенно, «маховая» дорожка переходит в акробатическую, где «отшлифовываются» основные элементы акробатики: кувырки, «колесо», перевороты вперед и назад, фляк, сальто.

Третьим этапом основной части являются индивидуальная работа над элементами в зависимости от жанровой принадлежности. Этому этапу отводится наибольшее количество времени, поскольку оно является главной составляющей всего процесса обучения.

3. Заключительная часть включает в себя упражнения на так называемую «прокачку» мышц.

И завершается занятие упражнениями на расслабление.



Особенностью этой методики является то, что в группе занимаются дети различного возраста. Это связано с тем, что они могут быть задействованы в одном номере. Это бывает связано со спецификой жанра.

Так же дети получают индивидуальное задание, в зависимости от того в каком жанре они работают. Упражнения на развитие специфических качеств.

#### **Методика проведения занятий в группе начальной подготовки.**

На первом этапе обучения основными целями являются:

1. Приобщение к цирковому искусству;
2. Освоение основных базовых элементов.

Задачи:

1. Развитие интереса к занятиям;
2. Развитие физических качеств;
3. Развитие морально-волевых качеств;
4. Обучение простым базовым элементам.

Так же как и в старшей группе занятия основываются на тех же позициях.

Состоит занятие из 3 частей:

1. Разминка (общая) – 10-12 минут.

Разминаются и прорабатываются все группы мышц. Упражнения отличаются простотой и низкой степенью сложности исполнения.

2. Основная часть. Начинается с партерной гимнастики. Порядок исполнения блоков упражнений:

- a) Упражнения на развитие гибкости и силовых качеств;
- b) «маховая» дорожка;
- c) акробатическая дорожка;
- d) разучивание новых элементов.

3. Заключительная часть. Выполняются упражнения на прокачку мышц и завершается занятие упражнениями на расслабление.

Основными принципами работы с детьми являются:

1. Принцип сознательности и активности
2. Принцип наглядности (фото, иллюстрации, видео)
3. Принцип доступности и индивидуализации
4. Принцип непрерывности процесса физического воспитания
5. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха
6. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий
7. Принцип от простого к сложному
8. Принцип систематичности.

#### **1.Медико-биологическое обоснование подготовки детей в цирковой студии.**

Рост и развитие организма продолжается до 25 лет. В процессе роста организма меняются его пропорции, то есть относительная величина различных частей тела. В период, предшествующий половому созреванию, относительно меньше увеличиваются поперечные размеры тела, и больше прибавляется рост.

Для полного гармонического развития человеческого тела необходима достаточная двигательная активность с первых лет жизни.

В последнее время немаловажную роль играет акселерация, то есть ускорение развития. Это заставляет обратить внимание на необходимость постоянных пересмотров стандартов физического развития.

Под влиянием систематических тренировок сердечная мышца гипертрофируется, а регуляция кровообращения становится более совершенной.

Формирование органов движения костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата имеет огромное значение для детского организма. Интенсивное развитие скелета детей тесно связано с формированием их мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата. По мере роста детей у них повышается возбудимость и лабильность мышц.

Правильное физическое воспитание стимулирует прогрессивные биологические процессы, умеряя нежелательное усиление или ослабления тех или иных функций.

В младшем школьном возрасте наблюдается большая подвижность в сочленениях ОДА. Такая подвижность перспективна в акробатике, гимнастике и других видах спорта. Дети быстрее овладевают сложными упражнениями, особенно сложными по координации.

Важное место принадлежит формированию осанки. Это правильное телосложение, взаимоотношение частей тела и поза, отражающая непринужденность и простоту.

Анатомо-физиологические данные говорят о целесообразности симметричного развития мышц правой и левой сторон.

У гимнастов цирка симметричное развитие мышц является необходимой предпосылкой к высоким достижениям. Также особое внимание уделяется стопе. Она является опорным и «рессорным» органом и участвует в движении.

### **Медико-биологические особенности детей младшего школьного возраста.**

Младший школьный возраст совпадает с обучением детей в школе. В этот период организм ребенка продолжает, интенсивно расти и развиваться. В возрасте от 7 до 10 лет постепенно увеличиваются размеры тела (в среднем на 4-5 см, масса на 2-3 кг, окружность грудной клетки – на 2-3 см в год). Рост у девочек увеличивается преимущественно за счет длины туловища. К 7 годам только начинают срастаться кости таза и при резких сотрясениях, возможно, их смещение, поэтому требуется продуманная методика шпагатной подготовки. Позвоночник до 9-10 лет сохраняет большую гибкость. К 9-10 годам заканчивается окостенение фаланг пальцев, к 9-11 – локтевого отростка лучевой кости.

Процессы окостенения завершаются вначале среднего школьного возраста, поэтому требуется особая тщательность в подборе и дозировке акробатических элементов и упражнений.

С 8-10 лет начинается усиленное развитие мускулатуры, но пока она развита слабо. Мышечная ткань у детей нежнее, чем у взрослых. Мышцы эластичны: могут сильно укорачиваться и удлиняться при сокращении и расслаблении. Рост мышечных волокон в этот период происходит неравномерно: быстрее развиваются мышцы нижних конечностей, мышцы кисти. Другие мелкие мышцы развиваются медленнее, и в связи с этим детям этого возраста трудно выполнять движения, требующие большой точности. Слабо развиты мышцы стопы.



В этом возрасте (7-8 лет) наблюдается ускоренное развитие двигательного анализатора. Лабильность нервно-мышечной системы достигает нормы взрослого человека к 9-11 годам.

Развитие двигательной и вегетативной функции происходит неравномерно, вернее не параллельно. Регуляторные механизмы деятельности вегетативных органов и систем отстают в своем развитии от быстро прогрессирующей с возрастом способности к произвольному управлению движениями.

Сердце ребенка легко приспособляется к различным режимам работы и относительно быстро восстанавливает свою работоспособность. Но деятельность сердца неустойчива из-за несовершенства регуляторных механизмов. Непосильные физические упражнения могут легко стать причиной нарушения ритма сердечных сокращений. Чрезмерные физические и психические напряжения могут привести к функциональным расстройствам сердечной деятельности, к повреждению мышцы и клапанного аппарата сердца.

Высокая возбудимость и реактивность ЦНС часто способствует лучшему и более быстрому усвоению двигательных навыков.

В возрасте 7-8 лет активно развиваются органы, обеспечивающие равновесие тела при этом сохраняется навык на долгие годы. Детей младшего школьного возраста можно обучить всем движениям, даже сложным, если при этом не требуется значительного проявления силы и выносливости.

Относительная сила мышц и скоростно-силовые качества более интенсивно изменяются в результате тренировки на начальных этапах пубертатного периода. Выделяются 2 периода прироста абсолютной силы: с 9 до 12 лет и с 14 до 17 лет.

Прыжковая выносливость резко увеличивается в возрасте 8-11 лет.

### **Психологическая подготовка артистов цирка.**

Двигательная активность гимнастов весьма разнообразна. Для освоения и доведения до образцового и уверенного выполнения комбинаций необходимы высокая сосредоточенность, внимание, точный расчет усилий, хорошая ориентировка в пространстве, высокая активность физических функций.

Мышечно-двигательные ощущения гимнастов связаны с деятельностью двигательного анализатора. На занятиях дети испытывают различные переживания. Внешние и внутренние раздражители, которыми так богата цирковая деятельность, вызывают субъективную реакцию в форме чувств и эмоций. В момент возникновения эмоций ребенок краснеет, бледнеет, у него повышается артериальное давление, учащается пульс. Раздражители могут оказывать очень сильное воздействие на организм, вызвать глубокие изменения функционального состояния, привести к стрессу.

Выделяют положительные и отрицательные эмоции. Положительные эмоции ведут к приливу сил, способствуют сопротивляемости к утомлению. Различное предстартовое состояние может способствовать достижению высокого результата и наоборот, ухудшить его. Это зависит от степени тренированности, опыта, типа НС, и других факторов.

Задачей психологической подготовки является формирование надежности психики ребенка, её помехоустойчивости. Психологическая подготовка разделяется на общую и



специальную, направленную на формирование психологической готовности к конкретному мероприятию.

Занятия в цирковой студии формируют личность ребенка, его эмоциональную сферу, волевые качества, часто давая эффект трудно достижимый другими способами. Чтобы справиться с возникающими затруднениями, нужна продуманная, систематизированная психологическая подготовка.

Психологические особенности в цирке связаны, прежде всего, с искусственностью движений, нередким возникновением опасных для исполнителя ситуаций.

Немаловажными являются личностные качества гимнаста. Выделяют несколько групп характерологических качеств ребенка:

1. мотивация деятельности и самооценка, дающие постоянный импульс к самосовершенствованию, выбор цели и стремление к ней.

2. волевые качества – стержень личностных свойств. Это целеустремленность, настойчивость, упорство, выдержка и самообладание, смелость и решительность.

3. нравственные качества – особенности взаимоотношений между индивидом и коллективом.

В работе важна психодиагностика. Некоторые методы психодиагностики:

- наблюдение за поведением, психическими реакциями, особенностями эмоциональных интеллектуальных проявлений;

- экспертные оценки;

- эксперимент;

- анкетирование и опросы;

- тестирование.

С помощью диагностики психофизиологических особенностей исследуются отдельные проявления ВНД.

#### Методы психо- и саморегуляции.

• психорегуляция аналогична специальной технической и физической подготовке. Ключевыми являются методы, связанные со словом. Например: обращение, рекомендации, советы, указания, замечания, беседы и так далее. Очень важен пример. Важную роль играет коллектив, моральный и деловой климат в группе, команде, мнение товарищей. Также применяются методы внушения и самовнушения.

• Методы саморегуляции. Наиболее известна «йога». Тренировка по этой системе включает полный контроль над поступками, «самообуздание», контроль положений тела, дыхания и мышления, «удержание» чувств, концентрация внимания вплоть до стадии «медитации». Кроме древних используются и другие методы.

• Идеомоторика. Идеомоторный акт (ИА) – это явление перехода представления о движении в формы более или менее реального его выполнения – через появление произвольных и сознательно вызванных образов, возбуждающих, в свою очередь, импульсы к движению и другие.

• Самовнушение и медитация могут применяться в различных формах. Это аутогенная, психорегулирующая тренировка и другое.

#### **Индивидуальный подход в психологической подготовке гимнастов.**

Индивидуальный подход предполагает знание индивидуальных особенностей личности каждого воспитанника. Педагогические наблюдения помогают



охарактеризовать такие проявления свойств НС как: сила – слабость, уравновешенность – неуравновешенность, подвижность – инертность.

Подвижность НС характеризуется быстротой и легкостью приспособления к новым условиям, переходом от одного эмоционального состояния к другому, сменой интересов, быстротой исправления ошибок и так далее.

При обучении рискованным элементам ребенок нередко переживает состояние, называемое чрезмерной, эмоциональной напряженностью или перенапряжением.

Порой чрезмерная, эмоциональная напряженность выступает как основное препятствие при обучении и тренировке.

Все переживания делятся на 3 группы:

1. переживания, связанные с неуверенностью из-за отсутствия «чувства» правильного движения. Поэтому очень важно воспитывать способность дифференцировать силовые и пространственно-временные компоненты движения;

2. переживания, связанные с проявлением ярко выраженного «чувства» боязни упасть со снаряда и получить травму, и переживания, связанные с воспоминаниями о неудачном выполнении упражнения;

3. переживания, характеризующиеся неопределенностью.

Для снижения чрезмерной, эмоциональной напряженности при обучении упражнениям применяются приемы **помощи и страховки**: поддержка и помощь руками, оказание помощи ручным поясом, подвесным поясом.

Для воспитания волевых качеств (целеустремленность, дисциплинированность, самостоятельность и другие) необходимо знать характерные признаки детей и уметь определять недостатки в развитии этих качеств.

К недостаткам можно отнести:

- Неумение ставить цель;
- Несерьезное отношение к подбору путей и средств для достижения цели;
- Неспособность анализировать свои действия;
- Невыполнение требований преподавателя;
- Неподчинение режиму.

Важно ставить реальные задачи и цели перед детьми, воспитывать самостоятельность и инициативность, создание условий, из которых воспитанники должны найти выход собственными усилиями и средствами, воспитывать настойчивость и упорство.

Психологическая подготовка осуществляется повседневно во всех периодах тренировки.

## **2. Основы системы подготовки детей в школьной студии циркового искусства.**

Физическая подготовка.

Гимнастические упражнения представляют собой сложные по координации движения различными частями тела. Многие упражнения выполняются на большой высоте в безопорном положении, где требуются согласованность скорости суставных движений со скоростью перемещения всего тела относительно снаряда и пространственных ориентиров, точное соотнесение активных мышечных усилий с силами инерциальности.

Без определенной физической подготовки овладеть техническим навыком нельзя. Надо правильно разобраться в том, как связаны между собой физические качества и



техника упражнений. В овладении элементом физической подготовки является основой обучения. В зависимости от целей физическая подготовка будет разной.

Цель физической подготовки – создание предпосылок в специфической цирковой деятельности. Это достигается воздействием на определенные особенности организма человека: силу, быстроту, ловкость и выносливость.

Физическая подготовка имеет 2 раздела: общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП). ОФП направлена на всецелое развитие организма, СФП – содержит упражнения, направленные на развитие тех физических способностей, необходимых в цирке.

Сочетание общей и специальной физической подготовки направлено на гармоничное совершенствование детей, и начиная с младшего школьного возраста. С возрастом формируются необходимые предпосылки для специализации в данном жанре. Но при этом не следует допускать основных ошибок:

- 1) чрезмерно ранней специализации;
- 2) разбросанности, бессистемности, нечеткости.

В младшем школьном возрасте дети постепенно овладевают различными видами двигательной деятельности. Затем, взрослея, круг их интересов сужается, постепенно переходя в основную специализацию.

Разносторонняя общая физическая подготовка помогает выявить склонность и способность детей к тем или иным спортивным упражнениям.

Благодаря физическим качествам возможна физическая активность человека. В каждом жанре необходимо развитие всех качеств, но одни из них являются ведущими, другие – второстепенными.

В цирковом искусстве ведущими являются гибкость, сила и координационные способности, включающие в себя ловкость, быстроту реакции, равновесие, чувство мышечного напряжения и другие.

Структура двигательной (физической и функциональной) подготовки определяется особенностями самого материала спортивной гимнастики.

Физические качества, необходимые в гимнастике, а, следовательно, и цирковом искусстве, определяются потребностями манипуляций с собственным телом.

Прежде всего – это силовые качества. С силовыми качествами тесно связаны скоростные качества. Очень типичны для гимнастики для гимнастики и очень важны качества, требующие высокой мобилизации скоростных возможностей спортсмена, то есть скоростно-силовые.

Использование экстраординарных рабочих положений требует подвижности в суставах, гибкости.

Также необходима выносливость, выражающаяся в способности выполнять упражнения без существенного утомления и соответственно без выраженной потери в качестве исполнения.

В ряду двигательных качеств называют и ловкость. Специалисты сходятся во мнении, что ловкость – это способность гибко, оперативно варьировать ранее освоенные навыки в зависимости от меняющейся двигательной ситуации. Гимнастическая ловкость специфична. Здесь скорее следует говорить о развитии координационных способностей и навыках дифференцировки движений.



Функциональные качества - важнейший компонент двигательной подготовки. К ним относятся чувство пространства, времени, темпа и ритма, снаряда реактивные сенсомоторные качества.

Требования к развитию двигательных качеств в цирковой гимнастике. Каждое качество должно воспитываться и поддерживаться в соответствии с определенными требованиями, специфичными в каждом отдельном случае.

Но есть ряд положений, которым должно отвечать развитие любого двигательного качества:

1. аналитичность развития означает планомерную, сознательную направленность подготовки на все занятия в работе звенья и подсистемы ОДА и сенсомоторного аппарата.

2. дифференцированность проявления развитых качеств предполагать, прежде всего, активные дифференцировки по силе, градиенту силы, направлениям и скорости движения, амплитуды и так далее. Этим требованиям подчеркивается важность навыков гибкой, осознанной модуляции в проявлении данной двигательной способности.

3. избыточность: одно из ключевых требований к развитию всех двигательных качеств. Категоричность данного требования определяется тем, что для успешного управления двигательным действием, надежности его исполнения всегда необходим достаточный резерв.

Упрощая сказанное можно сказать следующее:

- важно не упустить в развитие всей системы качеств,
- каждое качество нужно развивать «с запасом»
- нужно научиться виртуозно, пользоваться каждым качеством, используя все его оттенки.

### **Качества гибкости и подвижности в суставах.**

Проявление гибкости зависит от ряда факторов, обуславливающих подвижность суставов. Подвижность в суставах – показатель амплитуды вращательного движения вокруг заданной оси сустава. Гибкость – это некоторый суммарный показатель изменения позы за счет подвижности в ряде смежных суставов.

Главным фактором гибкости является анатомический фактор. Форма костей во многом определяет направление и размах движений в суставе. Также гибкость зависит от степени совершенствования межмышечной координации.

Свойства тканей, ограничивающих ПС (подвижность в суставах), зависит от ряда причин. Очевидна роль внешней температуры: чем холодней среда, тем больше вязкость, жесткость мышц, сильнее их подверженность травмам. Разогретые мышцы более эластичны. Для ПС характерна суточная периодичность.

Все движения состоят из отдельных звеньев, каждое из которых есть вращательное движение той или иной части тела вокруг сустава. Гибкость позвоночника зависит от межпозвоночных дисков. Чем они толще и пластичнее, тем гибче позвоночник и его отделы. Наиболее подвижен поясничный отдел.

Важным компонентом сустава являются связки, которые приводят сустав в движение, и являются своеобразными амортизаторами. Суставы приводят в движение мышцы в зависимости от степени участия мышц. Движения делятся на активные,



пассивные и активно-пассивные. В какой то мере на гибкость влияют наследственные факторы.

Ни одно из физических качеств не связано таким тесным образом с возрастом как гибкость. Естественной гибкостью обладают дети. Чем старше человек становится, тем неуклоннее сокращается амплитуда движений. Младенец очень гибок. С взрослением человека растет и его гибкость, достигая наилучших показателей в 14-16 лет. Но процесс этот неравномерен: интенсивный прирост показателей подвижности в суставах наблюдается в младшем школьном возрасте. 26

Различают 2 формы гибкости: пассивную и активную. Пассивная соответствует анатомическому строению сустава и определяется величиной возможного движения в суставе под действием внешних сил. Активная форма обусловлена силой мышечных групп, окружающих суставы, их способностью за счет соответствующих усилий производить движения в суставах.

Для одного и того же движения показатели пассивной ПС всегда выше показателей активной ПС. Показатели активной и пассивной ПС склонны к обратной зависимости.

Особым видом ПС является характерная для гимнастики подвижность в суставах рук и ног, называемая «выворотностью». Это подвижность супинаторно-пронаторного характера, необходимая, для выполнения хореографических позиций. И особенно для работы в различных, в том числе аномальных хватах, висах сзади, для исполнения выкрутов, поворотов вокруг руки.

Часто спортсмены из-за недостатка подвижности в суставах не могут добиться высоких результатов. Одна из причин – гимнасты увлекаются силовыми упражнениями и забывают о том, что мышцы необходимо одновременно растягивать и нагружать. В результате более сильные мышцы потом растянуть труднее.

Работе по развитию подвижности в суставах должна предшествовать силовая тренировка, а впоследствии проводиться одновременно с ней.

Процесс развития гибкости делят на 3 этапа:

1. Этап суставной гибкости. Задачи: улучшение пассивной и активной подвижности и «тренировка мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластичных свойств и создания прочных мышц и связок».

2. Этап специализированного развития подвижности в суставах. Задача: связана с эффективным применением упражнений на растягивание без нарушения условий спортивной специализации.

3. Этап поддержания подвижности суставов на достигнутом уровне.

Изменение гибкости имеют свою динамику. Процесс развития гибкости имеет свои специфические особенности, которые в тренировке необходимо учитывать. Гибкость развить труднее, чем силовые качества.

Пассивную и активную подвижность следует рассматривать как разные уровни одного и того же качества и соответственно этому лишь менять характер применяемых средств.

В гимнастических видах многоборья число положений, выполняемых за счет пассивной подвижности, ограничено (шпагаты, мост, некоторые виды висов). Всё остальное требует активной подвижности.

Главной задачей следует считать развитие активной гибкости, развитие пассивной – как составную часть в решении этой задачи.

Существует несколько видов упражнений, направленных на развитие гибкости:



- растягивающие движения, выполняемые с партнером.
- пассивные движения, выполняемые за счет усилий других групп мышц.
- маховые или пружинные движения. Связаны с увеличением силы мышц, осуществляющих движение, но не настолько, чтобы их причислять к упражнениям, развивающих активную подвижность.
- маховое или пружинное, растягивающее движение с отягощением.
- пассивные растягивающие движения с помощью резинового жгута.
- расслабленные висы с отягощениями.
- удержание положений с помощью партнёра.

Для развития активной подвижности применяются другие упражнения, причем в усложненных условиях;

- 1) маховые с отягощениями или с амортизаторами;
- 2) статические удержания положений с наибольшим растяжением мышц;
- 3) статические удержания положений с растяжением, близким к максимальному, и последующие маховые движения с наибольшим растяжением мышц;
- 4) два последних вида упражнений отягощениями.

Для осуществления гимнастической двигательной деятельности необходим высокий уровень развития подвижности в следующих суставах: тазобедренных плечевых, голеностопных, суставах позвоночника, кистей рук (лучезапястных, пястных и суставах пальцев).

### **Двигательно-координационные способности.**

Под двигательными координационными понимают способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи. Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов:

1. способности человека к точному анализу движений;
2. деятельности анализаторов и особенно двигательного;
3. сложности двигательного задания;
4. уровня развития других физических способностей (скоростные, динамическая сила, гибкость и так далее);
5. смелости и решительности;
6. возраста;
7. общей подготовленности занимающихся.

Среди многообразных видов спорта есть группа, характеризующаяся высоким уровнем развития ловкости и точности выполнения движения при заданной программе. В эту группу входят: спортивная гимнастика, аэробика, прыжки в воду, фигурное катание; сюда же относится и цирковое искусство.

При выполнении данных спортивных упражнений характерно проявление силы в тесной взаимосвязи с ловкостью. Понятию ловкости дается разное толкование. В одном случае под ловкостью понимается способность быстро овладевать новыми движениями и способность перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. В другом случае – это способность человека к осуществлению сложных в координационном отношении двигательных

актов, способность переключения от одних, точно координированных движений к другим и способность быстрого создания новых двигательных актов в соответствии с изменившейся обстановкой. В третьем случае – способность овладевать главными движениями.

Анализ перечисленных определений ловкости показывает, что во всех понятиях данного физического качества обязательно вкладывают способность к переключению при выполнении сложнейших движений в зависимости от требований обстановки.

Важной особенностью проявления ловкости при выполнении упражнений, связанных с искусством движения (спортивная гимнастика, аэробика и так далее) является то, что в зависимости от требований данной программы, необходимо сохранить высокую степень переключения от одних координационных автоматизированных движений к другим, имеющим различную силовую и пространственно-временную характеристику. Особое значение для проявления ловкости имеет высоко развитая способность тонко ощущать, анализировать свои действия.

В цирковой гимнастике мышечная сила проявляется в синтезе с ловкостью. Данная взаимосвязь определяется как силовая ловкость, проявление силовой ловкости связано с быстрым изменением ритма, нервных импульсов к работающим мышцам, что требует высокой координации в деятельности нервных центров.

При проявлении силовой ловкости мышечная деятельность характеризуется исключительно высокой согласованностью и строгой дозировкой по времени, величине и режиму усилий.

Пространственно-временная координация при проявлении силовой ловкости (СЛ) осуществляется в условиях прочной связи, прежде всего между зрительным, вестибулярным, кожным, проприоцептивным и двигательным анализаторами.

Необходимо также подчеркнуть особое значение высоко совершенной двигательной координации. Двигательная координация – это способность организма так сочетать активность различных мышц, чтобы совершаемое движение точно следовало надлежащей траектории.

Основой в воспитании ловкости является раздельное, а затем и комплексное развитие всех физических качеств в условиях взаимного проявления.

Главными методическими направлениями развития ловкости являются следующие:

1. совершенствование пространственной точности элементарных движений;
2. развитие способности координировать движения различных звеньев двигательного аппарата;
3. совершенствование структуры естественных двигательных актов;
4. расширение запаса двигательных умений и навыков;
5. формирование умений рационально применять приобретенные двигательные навыки в различных условиях.

### **Силовые и скоростные качества.**

Эти качества в любом виде спорта важны и являются определяющими.

Под силой обычно понимают способность активно взаимодействовать с внешней средой, влияя при этом на поведение перемещаемых масс.

Для гимнастов исходным показателем является абсолютная сила, то есть максимальное значение силы, показываемой в стандартных условиях, но при этом



важна и относительная сила (ОС), которая определяется как соотношение данного абсолютного силового показателя к массе гимнаста.

Показатели ОС в разных случаях неравноценны. У одного и того же гимнаста они могут быть различными для разных мышечных групп и условий работы; многое при этом зависит от морфологических факторов.

Развитие силы осуществляется 2-мя методами:

- 1) упражнения с сопротивлениями
- 2) метод электростимуляции.

Физиологическая основа их является максимальная реакция организма на соответствующие раздражители. В практике используются самые различные упражнения с сопротивлением (со штангой, гантелями, упражнения в перемещениях собственного тела, упражнения на тренажерах).

Работа мышц сводится к 2-м режимам: динамическому и статическому.

1) статический режим – собственно статический и быстрый статический (например: подъем разгибом)

2) динамический режим – работа в уступающем и преодолевающем режимах.

В гимнастических движениях мышцы осуществляют работу разного характера и в разных режимах.

Метод упражнений с сопротивлениями делится еще на несколько методов:

- метод повторных усилий;
- метод максимальных усилий;
- метод динамических усилий;
- упражнения в совместном напряжении мышц – антагонистов;
- упражнения в уступающем режиме;
- упражнения в силовых перемещениях и силовых позах;
- статических усилий;
- изометрических усилий (рассчитан на развитие максимальных силовых возможностей занимающегося).

Силовые показатели тесно связаны со скоростью произвольного движения гимнаста. Силовые и скоростные качества должны проявляться во всем возможном диапазоне их значений – от предельных изометрических напряжений до максимально быстрых движений неотягощенными конечностями.

В гимнастике быстрота находит выражение в скорости двигательной реакции, скорости свободных суставных движений во время упражнений на всех видах многоборья, в способности к расслаблению и переключению в работе с одних мышечных групп на другие и так далее.

Быстрота, проявляемая гимнастом, чаще всего имеет непосредственную связь со скоростной силой и зависит от неё. Быстрота сгибаний и разгибаний во многом зависит от скоростной силы мышц. Быстрота обусловлена также гибкостью, поскольку при относительно большей исходной длине мышц, за счет предварительного растягивания их осуществляется и более резкое, быстрое движение.

Поскольку проявление быстроты специфично, методы её развития отличаются целым рядом особенностей. Быстрота реакции особенно важна на начальном этапе технической подготовки, когда при обучении упражнениям используются различные

звуковые сигналы и пространственные ориентиры, а также в случае самостраховки при падении.

Методы развития:

1) быстрое реагирование на звуковой сигнал (с последующим усложнением).

2) сенсорный метод развития двигательной реакции.

Быстрота движений зависит от подвижности нервных процессов и уровня развития скоростной силы мышц.

Наиболее эффективным оказывается улучшение быстроты за счет совершения скоростно-силовых качеств мышц. Для развития быстроты движений используются упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью, но с дополнительным сопротивлением.

Общим правилом при воспитании быстроты является необходимость выполнения упражнений в оптимальном состоянии, без признаков усталости.

### **Техническая подготовка.**

Под технической подготовкой подразумевается всякая работа над техникой движения, то есть любая тренировка, связанная с разучиванием и совершенствованием движения. СТП представляет собой специально отобранные и систематизированные учебно-тренировочные упражнения, составляющие необходимую базу для освоения, намеченных на будущее, упражнений.

Содержание СТП:

Многолетний характер технической подготовки.

Любое упражнение можно представить в форме «структурного дерева», в основе которого лежит простейшее упражнение семейства. Затем это движение совершенствуется, наращивается амплитуда и переходит в следующую ступень. Так появился новый элемент. Затем это упражнение усложняется и снова переходит в более высокую ступень.

*Компонентами СТП* являются начальная школа, базовые блоки, целостные базовые элементы, комбинации базовых упражнений.

Начальная школа представляет собой низший уровень СТП и затрагивает простейшие элементы движений.

Базовые блоки. Это структурно-технические фрагменты целостного упражнения. Существуют блоки общего назначения – это навыки бросковых движений на опоре, отталкиваний, вращений, в полете, стоек, приземлений и так далее.

Целостные базовые элементы составляют основу материала СТП и существуют в виде конкретных упражнений. Они играют роль ключевых учебно-тренировочных элементов.

Методы специальной технической подготовки.

Они опираются на общую методологию обучения, но существуют некоторые моменты, на которые следует обратить внимание.

- Регламентация занятий. Учебно-тренировочные занятия СТП должно быть максимально специализировано. В него должно входить только то, что в данном случае необходимо осваивать и тренировать.
- Концентрация заданий. В одном продуктивном подходе должен выполняться ряд полезных заданий или повторений. Наиболее удобно это достигается путем



циклизации или использованием комбинации движений, которые так же могут повторяться в одном рабочем подходе.

- Мультиплицирование движений. Это многократное повторение в подходе одного и того же двигательного действия без дополнительных служебных и балластных движений. Создаются условия для получения наилучших возможностей сосредоточиться на чувственном восприятии движений.
- Экономизация работы. Для этого используются специальные технические средства (батут, упругая дорожка и другие средства).

Контроль СТП носит текущий характер. Он осуществляется за освоением и качеством исполнения. Рубежный контроль СТП осуществляется на основе программы СТП и методически реализуется в форме выступлений.

– Хореографическая подготовка.

Хореография стала неотъемлемой частью подготовки гимнастов, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность.

Цирковое искусство отличается высоким исполнительским мастерством, широким диапазоном стилей, цельностью композиции, что достигается хореографической подготовкой. Понятие «хореография» включает в себя все, что относится к искусству танца классического, народного, историко-бытового, современного.

Под хореографической подготовкой понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнастов, на расширение арсенала выразительных средств.

Хореография – важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства.

Кроме того, при занятиях хореография развивается гибкость, координация движений, укрепляется ОДА, повышается плотность тренировки, что положительно влияет на СС и дыхательную системы организма, способствует развитию специальной выносливости. Наряду с этим на уроках хореографии решаются задачи и технической подготовки: освоение различных элементов и комбинаций.

Акробатическая подготовка гимнастов.

Занятия акробатикой оказывают разностороннее воздействие на организм, развивают волевые качества. Акробатические упражнения развивают силу, ловкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве и являются отличительным средством тренировки вестибулярного аппарата.

Большое место отводится акробатическим прыжкам в цирке. Упражнения в акробатике делятся на прыжки и движения, в основе которых лежит сохранение собственного равновесия и равновесия партнеров. Акробатам приходится проделывать сложные, неестественные упражнения: стоять на руках, переворачиваться в воздухе, сохранять равновесие на необычной опоре, проявляя при этом ловкость, смелость, решительность. Акробатические прыжки представляют собой один из видов



гимнастики со спортивной напряженностью. Все акробатические упражнения подразделяются на 2 большие группы – балансирование и прыжки.

Первая группа объединяет упражнения, в основе которых лежит сохранение равновесия и уравнивание одного или нескольких партнеров, вторая – упражнения прыжкового характера с частичным или полным вращением тела. Для улучшения общих акробатических прыжков, занимающиеся должны обладать необходимым физическим развитием.

В результате занятий акробатикой развивается ряд очень важных навыков и качеств, которые способствуют освоению упражнений на снарядах в спортивной гимнастике.

1) Морально-волевые качества.

2) Навыки самостраховки. Эти навыки развиваются уже на ранних этапах обучения. Занимающимся приходится приземляться и на ноги, и на руки; выполнять упражнения с переворачиванием в воздухе. Многие простые упражнения помогают понять, как избежать приземления на голову. Различные падения приучают занимающихся, самостоятельно выходить из рискованных ситуаций. В результате развиваются навыки самостраховки, ориентировка в пространстве, воспитываются морально-волевые качества.

3) В результате занятий акробатикой увеличивается двигательный опыт. Чем больше двигательный опыт, тем легче осваиваются новые упражнения. Акробатические прыжки расширяют двигательный запас и облегчают освоение специальных упражнений.

4) Подвижность нервных процессов. Занятия акробатикой развивают подвижность нервных процессов возбуждения и торможения, в коре головного мозга. Эта подвижность процессов имеет большое значение. Внешне она проявляется в точной по времени и быстрой координации движений. Быстрая и точная временная координация помогает овладеть упражнениями на гимнастических снарядах, где упражнения протекают более длительное время.

5) Ориентировка в пространстве. Акробатические прыжки развивают хорошую ориентировку в пространстве, которая облегчает выполнение многих упражнений на гимнастических снарядах.

Хорошую ориентировку развивают не только сложные акробатические прыжки, но и самые простые. Основное значение акробатических прыжков заключается в том, что они развивают качество и навыки, необходимые гимнастам. Для улучшения общих акробатических прыжков, занимающиеся должны обладать необходимым физическим развитием.

К акробатическим прыжкам относятся: перевороты, перевороты колесом, перекидки, полуперевороты, сальто (назад, вперед, маховое, в сторону).

### **3. Условия реализации программы.**

Для успешной реализации намеченной программы занятия должны проводиться в специально оборудованном зале: наличие гимнастических матов, страховочных приспособлений, хореографический станок, музыкальная аппаратура, зеркальная стена, приспособление для развития физических качеств, наличие специального коврового покрытия. Зал должен соответствовать санитарно-гигиеническим



требованиям: наличие вентиляции, подсобных помещений (раздевалок, душевых кабинок, реквизиторской).

Поскольку цирковое искусство само по себе предполагает работу с реквизитом и аппаратурой, то цирковая студия должна располагать необходимым оборудованием, специально изготовленным для определённого жанра. Под реквизитом понимается любой спортивный инвентарь, приспособления для партерных номеров, сооружения на сцене. Под аппаратурой (аппаратами) следует подразумевать конструкции и приспособления для исполнения воздушных номеров и номеров партерной гимнастики. На каждый аппарат должен быть технический паспорт и акт технического освидетельствования.

Должно быть наличие костюмов.

Работа должна проводиться в тесном контакте с администрацией данной организации, учителями и классными руководителями детей, и их родителями. Для стимуляции деятельности занимающихся необходимо проводить мероприятия, направленные на формирование дружеских отношений в коллективе.

Запрещается проводить занятия при температуре в зале ниже +13.

#### **4. Ожидаемые результаты.**

Контроль за качеством исполнения и усвоения программы на занятиях производится на основании результатов тестов качеств учащихся.

Самым важным показателем усвоения программы является концертная деятельность, т.е. участие занимающихся в различных концертных программах и мероприятиях.

Наиболее высоким показателем является участие на конкурсе или фестивале по данному виду искусства.

##### **I год обучения.**

К концу первого года обучения учащиеся должны освоить:

1. Базовую часть программы по акробатике. Сюда входят следующие элементы:

- кувырки
- «колесо»
- перевороты вперед и назад
- различные виды равновесий
- стойки на голове, на руках у опоры, или с поддержкой
- обладать достаточной гибкостью суставов
- сидеть на одном (обязательно) шпагате

2. Азы выбранного жанра, т.е. начать овладение базовыми элементами того жанра, в котором обучающийся начал работать по наставлению руководителя.

3. Должны обладать достаточно развитыми физическими качествами:

- сила
- гибкость
- выносливость
- координация
- ловкость
- быстрота

Формы отслеживания результатов.

Для развития этих качеств используются комплексы физических упражнений по ОФП. Для контроля и оценки используются тестовые испытания (см. приложения). А так же способом проверки ЗУН являются соревнования, которые проводятся на занятиях. Они бывают групповые и индивидуальные. Проверяется уровень развития физических качеств и техника исполнения упражнений. К концу первого года дети должны научиться элементам самостраховки и приёмам падения.

**II год обучения.**

К концу второго года обучения учащийся должен обладать следующими качествами и знаниями:

1. Знать технику безопасности при работе в зале, при выполнении упражнений со своим реквизитом. Должен уметь «падать» при исполнении сложного трюка, уметь страховать партнера.
2. Владеть элементами базовой акробатики.
3. В совершенстве владеть базовыми элементами жанра, в котором работает.
4. Обладать достаточно развитыми физическими качествами.
5. Обладать специальными физическими качествами, необходимыми для работы в конкретном жанре. Например:
  - при работе в номере «каучук» или «клишник» обладать специальной гибкостью.
  - При работе на вольно стоящей лестнице обладать чувством баланса, иметь отличное чувство равновесия.
  - При жонглировании - ловкость, координация и др.
6. К концу второго года обучения иметь первый опыт работы «на зрителя», исполнение несложного номера на небольшой сцене (в классе, на школьной сцене и др.)

**III год обучения.**

К концу 3 года обучения дети должны обладать хорошим уровнем развития физических качеств и специальных физических качеств. Кроме этого дети должны овладеть специфическими качествами необходимыми для овладения элементами жанровой принадлежности.

Должны строго соблюдать технику безопасности при выполнении упражнения, владеть приёмами страховки и самостраховки, знать теоретические основы своего жанра.

На этом этапе дети уже должны принимать активное участие в концертной деятельности.

Основным критерием оценки качества является концертная деятельность, где в первую очередь оценивается уровень мероприятия (статус). Мероприятие может носить школьный, городской, региональный статус. Мероприятие может быть на уровне художественной самодеятельности или на профессиональном уровне.



### **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. /Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова – М. Спорт Академ Пресс, 2002 – 304с.
2. Богомолов А.П. и другие. «Психологическая подготовка гимнастов» М.: Физкультура и спорт, 1974-80с.
3. Брыкин А. Т. Гимнастика. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 352 с.
4. Бауман Н. Э. Эквилибристика. – М.: «Искусство», 1963. – 144 с.
5. Гандельсман А. Б., Смирнов К. М. Физическое воспитание детей школьного возраста. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 266 с.
6. Гуревич З. Б. О жанрах советского цирка: учебное пособие. – М.: «Искусство», 1984. – 304 с.
7. Кожевников С.В.Акробатика: Учебное пособие для училищ циркового искусства.- М.: Искусство, 1984. – 222с.
8. Кузнецов В. В. Специальная силовая подготовка спортсменов. – М.: «Советская Россия», 1975. – 208 с.
9. Коркин В. П. Парные акробатические упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
10. Курьсов В. Н., Смолевский В. М. Сложные акробатические прыжки. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 143 с.
11. Ломейко В. С. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I – XI классах. – Мн.: Народная асвета, 1980. – 128 с.
12. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.
13. Лисицкая Т. С. Ритм + пластика. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 160 с.
14. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов институтов физической культуры под ред. Попова С. Н. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 256 с.
15. Малая энциклопедия. Физкультура и спорт. – М.: Радуга. 1982. – 378 с.
16. Маслов Б. В. Упражнения на коне. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 112 с.
17. Михайлова Э. И., Иванов Ю. И. Ритмическая гимнастика. – М.: Московская правда, 1987. – 80 с.
18. Немчинский Н. И. Цирковой номер – спектакль. – М.: Советская Россия, 1976. – 82 с.
19. Немчинский Н. И. Цирк в зеркале сцены. – М.: Советская Россия, 1983. – 136 с.
20. Пеганов Ю. А., Берзина Л. А. Позвоночник гибок – тело молодо. – М.: Советский спорт, 1991. – 80 с.
21. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебное пособие. – М.: Гуманит. Издат. Центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.
22. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: учебное пособие. – М.: Просвещение, 1989. – 175 с.
23. Соколов Е. Г. Акробатика в сельском коллективе физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 56 с.
24. Соколов Е. Г. Акробатическая подготовка гимнастов. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 145 с.
25. Соколов Е. Г., Николаев Ю. Обучение акробатическим прыжкам. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 184 с.

26. Сабиров Б. М. «Танцующая гимнастика». – М.: Советская Россия, 1972. – 176 с.
27. Сиренко И. М. Воздушные жанры в цирке. – М.: «Искусство», 1976. – 119 с.
28. Смолевский В. М., Менхин Ю., Силин В. Гимнастика в трех измерениях. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 248 с.
29. Художественная гимнастика: Учебное пособие. Под ред. Орлова Л. П. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 188 с.
30. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. – М.: Издат. Центр «Академия», 2000. – 480 с.
31. Шляпин Л. Ф. Цирк любителей. – М.: «Искусство», 1976. – 135 с.
32. Шляпин Л. Ф. Гимнастика. – М.: «Искусство», 1978. – 151 с.
33. Энциклопедический словарь юного спортсмена. – М.: Педагогика, 1980. – 480 с.

### Глоссарий .

**Номер** - наиболее важная составляющая часть циркового представления, его художественное звено. Цирковые номера являются теми кирпичами, из которых складывается здание программы.

В цирке **номером** называется художественное произведение, представляющее собой сочетание специально подобранных трюков, исполняемых в определенной последовательности по принципу нарастания сложности и выразительности.

**Трюк** – цирковое действие, одно из главных выразительных средств циркового искусства. Трюк в качестве основного элемента номера всегда имеет начало и конец, т.е. обладает законченностью действия. Через трюки раскрывается сценический образ. Для номера важна **композиция** – сливание фрагментов в единое целое.

**Основные жанры** (главные) – акробатика, клоунада, гимнастика, жонглирование, дрессировка, эквилибристика, атлетика, фокусы.

К **не основным** относятся – мнемотехника, вентрология, имитация, «живая счетная машина», «сверхметкие стрелки» и т.д. По сравнению с основными жанрами они не масштабны и, как правило, не имеют разновидностей, они ближе к эстраде, чем к цирку.

**Подгруппы акробатики:**

**Солисты:** упражнения на гибкость на ковре и на помосте, гимнастические упражнения, силовые упражнения со снарядами и на снарядах.

**Пары:** силовые акробаты, смешанные, женские.

**Группы:** 3-6 человек исполняют статические пирамиды.

**Специальные группы, работающие на ковре:** упражнения на велосипеде, со снарядами (лестница, стулья и т.д.).

**Специальная группа, работающая в воздухе:** упражнения на трапециях, канате и др.

В спортивной акробатике различают следующие дисциплины: **акробатические прыжки; пары, группы; рейнское колесо** – на этом снаряде исполняются спирали или прямые перехваты, а во время движения колеса – акробатические и гимнастические элементы; упражнения на трамплине.

Основу ее составляют – сальто и стойка на руках. На них держатся почти все трюковые комбинации всех разновидностей акробатики. Без сальто не обойтись в работе с трамплином, батутном, подкидными досками, в плечевой акробатике.



Сальто исполняются и в гимнастике (на турниках, в полете и т.д.). А стойка на руках доминирует в силовой и вольтижной акробатике, ее исполняют гимнасты на кольцах, брусьях. Ее используют клоуны и жокеи.

Акробатика подразделяется на партерную и воздушную.

К **партерной акробатике** относятся: прыжковая, силовая, пластическая, конная и вольтижная.

1) **Прыжковая акробатика** объединяет упражнения, основанные на прыжках, выполняемых с частичным или полным вращением туловища относительно одной или нескольких осей, проходящих через центр тяжести туловища акробата.

**Прыжковая акробатика** – это умение быстро и четко концентрировать физические усилия. Акробатические прыжки исполняются на месте, с разбега, а также с применением подбрасывающих приемов или с использованием подкидывающих устройств. Прыжковая акробатика является основой нескольких разновидностей жанров: сольных прыжков, групповых прыжков, прыжков с трамплина, плечевой акробатики, акробатики с подкидными досками, прыжков на батуте, темповой и каскадной акробатики.

Существует несколько основных типов прыжков:

- - *кульбит* (кувыркание),
- - *колесо* – переворот в сторону,
- - *курбет* – прыжком из стойки на руках встать,
- - *конфшпрунг* – переворот прыжком вперед с опорой на голову; исполняется также с опорой одновременно на руки и на голову,
- - *фордершпрунг* – переворот прыжком вперед с опорой на руки,
- - *ляккач* – подъем-вскок из положения, лежа на лопатках согнувшись, выполняемый резким разгибом ног,
- - *флик-фляк* – переворот, прыжком назад прогнувшись с промежуточной опорой на прямые руки,
- - *сальто* – без опорный переворот тела в воздухе,
- - *твист* – переднее сальто, выполняемое после поворота на 180 градусов,
- - *пируэт-сальто* – сальто, выполненное с одновременным вращением туловища на 360 градусов относительно продольной оси тела акробата,
- - *рондад* – переворот вперед с поворотом на 180 градусов, служит связующим звеном для перехода к прыжкам, выполняемым спиной.

Объединение нескольких элементов в единую комбинацию является основной формой демонстрации прыжков акробатами-прыгунами.

2) **Сольные прыжки** исполняются одним акробатом в течение всего номера. Прыжки исполняются в определенной последовательности на манеже и на специальных пьедесталах, также используется и трамплин. От соло-прыгуна требуется большая физическая выносливость, т.к. почти весь номер динамичен и почти без пауз.

3) **Групповые прыжки** исполняются в высоком темпе, следуют один за другим непрерывно в продолжение всего номера. Охватывается прыжками все пространство манежа.

Некоторые партерные группы сочетаются с переходом на плечи или в руки к нижнему. Некоторые прыжки исполняются стрекассировано, т.е. акробат продвигается в сторону, противоположную вращению (например, флик-фляк на месте).



4) **Специальные приемы подбрасывания и подкидывающие устройства.** К специальным приемам относятся броски верхнего за счет мускульно-темповых усилий без использования устройств. Эти броски имеют свои названия: с плеч; с фуса; с двух рук; с четырех рук.

Существует еще прием подбрасывания партнера ногами и «подвижные брусья».

К устройствам относятся: трамплины, подкидные доски, батуты.

5) **Прыжки с трамплина** выполняются с разбега, поскольку высота взлета имеет значительную высоту. Акробаты выполняют сложные прыжки, также выполняются прыжки с трамплином через препятствия. Обычно этим начинается номер.

6) **Плечевая акробатика.** Нижний, поднимает и удерживает верхнего, в различных положениях, подбрасывает, ловит его на плечи, в руки, балансирует на голове и т.д. Это фундамент.

Верхний наиболее легкий по весу выполняя различные трюки, всегда оказывается наверху. Средний – промежуточная опора.

Отличительной особенностью плечевой акробатики – приход верхнего после выполнения трюка на плечи партнера.

Акробатика с подкидной доской действует по закону рычага. Подкидная доска с одного удара обеспечивает взлет акробата на значительную высоту. В основном подкидная доска используется в сочетании с плечевой акробатикой. Благодаря высокому взлету акробаты проделывают сложные трюки (приход на приход на плечи пятым, приход в кресло на шесте, сальто на ходулях).

7) **Икарейские игры** (связывают с романтическим полетом легендарного икара). Нижний гимнаст лежит на тринке (сейчас «антиподная подушка»). Подбрасывание ногами – основной прием в икарейских играх. Нижний гимнаст толчком ног подбрасывает верхнего, находящегося на его ступнях. В этом жанре своя специфика исполнения акробатических прыжков (сальто), обусловленная своеобразной опорой и толчковой силой. Они могут выполняться как на одной тринке, так и на нескольких (перелеты от одного нижнего к другому.)

8) **Прыжки на батуте.** Серия различных прыжков, объединенных в целую комбинацию и следующих в точном ритме и с определенным чередованием, создают красивое зрелище.

9) **Темповая и каскадная акробатика.** Темповыми акробатами называют артистов, выполняющих (чаще вдвоем) серию чередующихся прыжков друг через друга, перекатов, взаимных подбрасываний различными приемами: за ногу, через спину, через себя и т.п. Основная особенность его – стремительный темп и непрерывность трюковых комбинаций. В некоторых случаях темповая акробатика смыкается с каскадной акробатикой. Это акробаты-эксцентрики. Он бывает как с реквизитами, так и без них. В качестве реквизита берется чаще стул или стол.

Эксцентрика (вне центра) – художественный прием, основанный на комедийно заостренном изображении действительности, нарушении норм поведения и логического смысла.

Каскадная акробатика. В цирке каскадом называется акробатический прыжок-падение, исполняемый из различных положений: с места, с разбега, с высоты. Каскады бывают задние (падение на спину) и передние. Парное исполнение каскадов включает в себя различного рода броски и захваты.



10) **Силовая акробатика** основана на выполнении определенных акробатических элементов только силовыми приемами, без применения темповых движений. Делится на парную и групповую.

Парная. Основным элементом является стойка на руках («стойка жимом»).

Силовой выход в стойку на руках осуществляется тремя способами:

- а) с группированными ногами;
- б) с ногами, согнутыми под прямым углом;
- в) с прямым корпусом.

Также исполняется стойка на одной руке. Разновидностью силовых акробатов являются так называемые партнерные акробаты, чье выступление строится на использовании элементов эквилибристики. В силовой акробатике женщины выступают редко, зато в партнерной часто.

Групповая силовая акробатика (состав от 3 до 5 человек). Основная форма выступления – построение акробатов пирамидой, в которых заняты все участники. Соответственно конфигурации, ее исполнители поддерживают друг друга в разных положениях. Каждая пирамида завершается стойкой на руках. Номера групповой силовой акробатики чаще исполняются в том стиле, который принято называть спортивным (подобным же образом эти номера демонстрируются и в спорте).

11) **Пластическая акробатика.** В ее основе – гибкость, плавность и ритмичность движений исполнителей. В числе неперенных, выразительных средств – пластичность, скульптурность, композиционная целостность. К пластической акробатике относятся номера, которые принято называть: скульптурные группы, акробатические этюды, «каучук»

По характеру исполнения пластическая акробатика делится на одинарную, парную и групповую.

Одинарная пластическая акробатика. Характерной ее особенностью является всевозможное прогибание тела назад. Крутой прогиб в спине без касания пола руками – так называемая задняя складка – и прогиб с упором на руки – мост. Стойка на руках с богами, прогиб в стойке с опорой на зубы, прогиб спины в арабеске, а также различные шпагаты – все эти основные элементы многократно варьируются и усложняются.

Схема овладения элементами «каучука»:

- «полная складка»,
- стойка с богами, шпагат, затяжки,
- стойка на предплечьях,
- стойка на груди,
- «лечь под себя»,
- корзинка,
- «цветок лотоса» или бутон.

Главной позицией других разновидностей пластической акробатики является сгибание туловища вперед – «клишник» (возникло от имени Э. Клишника).

Парная пластическая акробатика в цирке именуется акробатическим этюдом. Нижний выполняет поддержки, в которых верхний демонстрирует элементы «каучука», партнерной акробатики и балета. Трюковую основу составляют: арабески, шпагаты, богины, оттяжки, стойки на руках с прогибом.

Групповая пластическая акробатика в практике получила название «художественно-акробатическая группа». Она основывается на построении акробатических пирамид, похожих на пирамиды силовой акробатики. Но манера подачи, стиль и конфигурация пирамид несколько другая.

12) **Вольтижная акробатика** основана на приемах подбрасывания и перебрасывания верхнего нижними, осуществляемых лишь за счет мускульно-темповых усилий рук без применения подкидывающих приспособлений.

Групповая вольтижная акробатика. В группу входит от 3 и более человек. Если в парных нижний подбрасывает верхнего и сам же его ловит, то в групповых его еще перебрасывают.

Отдельные элементы вольтижировки часто вкрапливаются и в другие разновидности акробатики.

13) **Воздушная акробатика**. Ее характерной особенностью является исполнение акробатических трюков на снаряде, подвешенном под куполом.

Две разновидности:

Акробатика на рамке (небольшой металлический прямоугольник). Рамка используется как своеобразная площадка, где исполняются различные фрагменты парной акробатики. На рамке возможны лишь упражнения статичного характера.

Акробатика на штабордине. Группа из трех человек фиксирует на этом снаряде различные пирамиды. Все пирамиды завершаются стойкой верхнего на руках.

Лопинг – стилизованно-цирковое повторение качелей, но подвешенное под манежем.

Цирковая гимнастика делится на партерную и воздушную.

Упражнения **партерной гимнастики** выполняются на снарядах, укрепленных на манеже. К ним относятся следующие виды гимнастики: на турниках, на кольцах, партерный полет.

Гимнастика на турниках. Турник был заимствован из спорта (это перекладина в спортивной гимнастике). Различают одинарный, двойной, тройной.

Основа цирковой гимнастики на турнике – различные перелеты с одного турника на другой. Они бывают парными по рисунку и сложности: полусальто, перевороты, сальто, пируэты; с различной конечной фазой: в вис, в упор, в стойку на руках и т.д.

К **основным элементам** на турнике относятся:

- «кипи» (подъем разгибом),
- элемент «встать на турник»,
- «отбочка» (поворот через турник на 180 градусов в вис с последующим выполнением «кипи»),
- «греч» (комплексное упражнение),
- оборот назад в упоре ногами и руками на турнике,
- «отмах» из упора,
- большой оборот назад,
- различные соскоки,
- сальто (различные виды и их комбинации).

На двойном (тройном) турнике, перелеты:

- перелет с пируэтом,
- перелет «встать-упасть»,
- перелет «фусвелли»,



- перелет «греч»,
- перелет «прыжок»,
- «твист»,
- «сальто вперед»,
- «зитцен»,
- прыжок на второй турник в вис хватом снизу,
- перелет «банолло»

**Гимнастика на кольцах.** Упражнения называются *силовыми и швунговыми*. Силовые выполняются за счет разнообразных жимов и подтягиваний. Швунговые – с помощью махового движения.

**Полет.** Аппарат состоит из трапеции, рамки-ловиторки, мостика. Основными элементами стали перелеты. Другие прыжки выполняются в сочетании с прыжками на батуте.

**Воздушная гимнастика.** К ней относятся упражнения, выполняемые на снарядах или аппаратах, подвешенных к куполу. Это гимнастика на трапеции, кард де волане, вертикальном канате, на турниках, рамке, воздушный полет.

**Трапеция** бывают *одинарными, двойными и групповыми*.

На одинарной трапеции выполняются упражнения в висе и в упоре. Наиболее характерны *вис на подколенях, «флажок», балансирование на спине, «обрывы», обороты и др.*

**Двойная** предназначена для двух гимнасток.

**Групповая** – для трех и более. Здесь возможны различные пирамиды.

Упражнения могут выполняться как на свободно висящей трапеции, так и в каче.

**Гимнастика на кард де волане** (провисший горизонтальный канат) многие гимнастические упражнения аналогичны упражнениям на одинарной трапеции. Выступление может быть одинарным и двойным.

**Гимнастика на вертикальном канате.** Основными элементами являются – ручной и ножной «флажки», арабески, боген, различные упражнения в висе на руках, планш на одной руке и различные круговые вращения.

**Гимнастика на воздушных турниках.** Гимнастика здесь значительно сложнее партнерной, но в основе лежат те же элементы.

**Гимнастика на рамке.** Упражнения демонстрируются двумя гимнастами – ловитором и вольтижором.

Здесь выполняются такие упражнения как: *сальто из рук в руки, руки-ноги, плани, различные обрывы и т.д.*

Помимо перечисленных есть гимнастика на бамбуке, основными элементами которой являются различные флажки.

**Тематическое планирование. Первый год обучения.(2018-2019)**

№	тема	дата		Прим.
		По плану	по факту	
1	Введение в образовательную программу			
2	Развитие физических качеств			
3	Развитие физических качеств			
4	Освоение основных хореографических упражнений.			

*Дополнительная общеобразовательная программа  
художественно-эстетической направленности  
«Цирковая студия «Акробатика»*

5	Акробатическая подготовка.			
6	Акробатическая подготовка.			
7	Акробатическая подготовка.			
8	Развитие физических качеств			
9	Акробатическая подготовка.			
10	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
11	Развитие физических качеств			
12	Акробатическая подготовка.			
13	Акробатическая подготовка.			
14	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
15	Развитие физических качеств			
16	Освоение основных хореографических упражнений.			
17	Акробатическая подготовка.			
18	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
19	Развитие физических качеств			
20	Акробатическая подготовка.			
21	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
22	Развитие физических качеств			
23	Освоение основных хореографических упражнений.			
24	Развитие физических качеств			
25	Акробатическая подготовка.			
26	Акробатическая подготовка.			
27	Развитие физических качеств			
28	Развитие физических качеств			
29	Акробатическая подготовка.			
30	Акробатическая подготовка.			
31	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
32	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
33	Развитие физических качеств			
34	Освоение основных хореографических упражнений.			
35	Акробатическая подготовка.			
36	Развитие физических качеств			
37	Акробатическая подготовка.			
38	Освоение основных хореографических упражнений.			
39	Развитие физических качеств			
40	Акробатическая подготовка.			
41	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
42	Развитие физических качеств			
43	Акробатическая подготовка.			
44	Освоение основных хореографических упражнений.			
45	Развитие физических качеств			
46	Развитие физических качеств			
47	Акробатическая подготовка.			
48	Работа над элементами жанровой принадлежности.			



*Дополнительная общеобразовательная программа  
художественно-эстетической направленности  
«Цирковая студия «Акробатика»*

49	Освоение основных хореографических упражнений.			
50	Акробатическая подготовка.			
51	Развитие физических качеств			
52	Развитие физических качеств			
53	Акробатическая подготовка.			
54	Акробатическая подготовка.			
55	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
56	Освоение основных хореографических упражнений.			
57	Развитие физических качеств			
58	Акробатическая подготовка.			
59	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
60	Развитие физических качеств			
61	Освоение основных хореографических упражнений.			
62	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
63	Развитие физических качеств			
64	Развитие физических качеств			
65	Освоение основных хореографических упражнений.			
66	Акробатическая подготовка.			
67	Акробатическая подготовка.			
68	Работа с фонограммой, реквизитом, костюмами и аксессуарами.			
69	Развитие физических качеств			
70	Акробатическая подготовка.			
71	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
72	Развитие физических качеств			
73	Акробатическая подготовка.			
74	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
75	Развитие физических качеств			
76	Освоение основных хореографических упражнений.			
77	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
78	Развитие физических качеств			
79	Акробатическая подготовка.			
80	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
81	Освоение основных хореографических упражнений.			
82	Развитие физических качеств			
83	Акробатическая подготовка.			
84	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
85	Развитие физических качеств			
86	Освоение основных хореографических упражнений.			
87	Акробатическая подготовка.			
88	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
89	Развитие физических качеств			
90	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
91	Работа над элементами жанровой принадлежности.			

*Дополнительная общеобразовательная программа  
художественно-эстетической направленности  
«Цирковая студия «Акробатика»*

92	Акробатическая подготовка.			
93	Развитие физических качеств			
94	Освоение основных хореографических упражнений.			
95	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
96	Развитие физических качеств			
97	Акробатическая подготовка.			
98	Освоение основных хореографических упражнений.			
99	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
100	Развитие физических качеств			
101	Акробатическая подготовка.			
102	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
103	Развитие физических качеств			
104	Освоение основных хореографических упражнений.			
105	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
106	Развитие физических качеств			
107	Освоение основных хореографических упражнений.			
108	Акробатическая подготовка.			
109	Акробатическая подготовка.			
110	Работа с фонограммой, реквизитом, костюмами и аксессуарами.			
111	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
112	Развитие физических качеств			
113	Освоение основных хореографических упражнений.			
114	Акробатическая подготовка.			
115	Акробатическая подготовка.			
116	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
117	Развитие физических качеств			
118	Освоение основных хореографических упражнений.			
119	Акробатическая подготовка.			
120	Акробатическая подготовка.			
121	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
122	Акробатическая подготовка.			
123	Развитие физических качеств			
124	Акробатическая подготовка.			
125	Акробатическая подготовка.			
126	Работа с фонограммой, реквизитом, костюмами и аксессуарами.			
127	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
128	Развитие физических качеств			
129	Освоение основных хореографических упражнений.			
130	Акробатическая подготовка.			
131	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
132	Развитие физических качеств			
133	Акробатическая подготовка.			



*Дополнительная общеобразовательная программа  
художественно-эстетической направленности  
«Цирковая студия «Акробатика»*

134	Акробатическая подготовка.			
135	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
136	Развитие физических качеств			
137	Акробатическая подготовка.			
138	Акробатическая подготовка.			
139	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
140	Экскурсии			

**Тематическое планирование. Второй год обучения.(2018-2019)**

№	тема	дата		Прим.
		По плану	По факту	
1	Введение в образовательную программу.			
2	Развитие физических качеств.			
3	Акробатическая подготовка.			
4	Совершенствование движений хореографии.			
5	Развитие специальных физических качеств.			
6	Развитие специальных физических качеств.			
7	Стойкая подготовка.			
8	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
9	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
10	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
11	Развитие физических качеств.			
12	Акробатическая подготовка.			
13	Развитие специальных физических качеств.			
14	Развитие специальных физических качеств.			
15	Стойкая подготовка.			
16	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
17	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
18	Совершенствование движений хореографии.			
19	Просмотр и разбор видеоматериалов.			
20	Акробатическая подготовка.			
21	Развитие специальных физических качеств.			
22	Стойкая подготовка.			
23	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
24	Работа с номерами.			
25	Развитие физических качеств.			
26	Акробатическая подготовка.			
27	Совершенствование движений хореографии.			
28	Развитие специальных физических качеств.			
29	Стойкая подготовка.			
30	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
31	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
32	Работа над элементами жанровой принадлежности.			

*Дополнительная общеобразовательная программа  
художественно-эстетической направленности  
«Цирковая студия «Акробатика»*

---

33	Просмотр и разбор видеоматериалов.			
34	Развитие физических качеств.			
35	Акробатическая подготовка.			
36	Стойкая подготовка.			
37	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
38	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
39	Совершенствование движений хореографии.			
40	Развитие специальных физических качеств.			
41	Развитие специальных физических качеств.			
42	Стойкая подготовка.			
43	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
44	Работа с номерами.			
45	Работа с номерами.			
46	Просмотр и разбор видеоматериалов.			
47	Акробатическая подготовка.			
48	Совершенствование движений хореографии.			
49	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
50	Развитие физических качеств.			
51	Акробатическая подготовка.			
52	Развитие специальных физических качеств.			
53	Развитие специальных физических качеств.			
54	Стойкая подготовка.			
55	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
56	Работа с номерами.			
57	Работа с номерами.			
58	Акробатическая подготовка.			
59	Просмотр и разбор видеоматериалов.			
60	Работа с номерами.			
61	Развитие физических качеств.			
62	Совершенствование движений хореографии.			
63	Стойкая подготовка.			
64	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
65	Работа с номерами.			
66	Работа с номерами.			
67	Просмотр и разбор видеоматериалов.			
68	Акробатическая подготовка.			
69	Стойкая подготовка.			
70	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
71	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
72	Работа с номерами.			
73	Развитие физических качеств.			
74	Акробатическая подготовка.			
75	Развитие специальных физических качеств.			
76	Стойкая подготовка.			



*Дополнительная общеобразовательная программа  
художественно-эстетической направленности  
«Цирковая студия «Акробатика»*

77	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
78	Работа с номерами.			
79	Работа с фонограммами, реквизитом, костюмами и аксессуарами.			
80	Работа с номерами.			
81	Просмотр и разбор видеоматериалов.			
82	Акробатическая подготовка.			
83	Развитие физических качеств.			
84	Совершенствование движений хореографии.			
85	Развитие специальных физических качеств.			
86	Стойечная подготовка.			
87	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
88	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
89	Работа с номерами.			
90	Работа с номерами.			
91	Развитие физических качеств.			
92	Работа с фонограммами, реквизитом, костюмами и аксессуарами.			
93	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
94	Работа с номерами.			
95	Работа с номерами.			
96	Совершенствование движений хореографии.			
97	Акробатическая подготовка.			
98	Развитие физических качеств.			
99	Просмотр и разбор видеоматериалов.			
100	Развитие специальных физических качеств.			
101	Стойечная подготовка.			
102	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
103	Работа с номерами.			
104	Развитие физических качеств.			
105	Работа с фонограммами, реквизитом, костюмами и аксессуарами.			
106	Совершенствование движений хореографии.			
107	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
108	Работа с номерами.			
109	Акробатическая подготовка.			

*Дополнительная общеобразовательная программа  
художественно-эстетической направленности  
«Цирковая студия «Акробатика»*

11 0	Развитие физических качеств.			
11 1	Развитие специальных физических качеств.			
11 2	Стойечная подготовка.			
11 3	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
11 4	Работа с номерами.			
11 5	Просмотр и разбор видеоматериалов.			
11 6	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
11 7	Работа с номерами.			
11 8	Работа с фонограммами, реквизитом, костюмами и аксессуарами.			
11 9	Совершенствование движений хореографии.			
12 0	Стойечная подготовка.			
12 1	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
12 2	Работа с номерами.			
12 3	Развитие физических качеств.			
12 4	Акробатическая подготовка.			
12 5	Совершенствование движений хореографии.			
12 6	Стойечная подготовка.			
12 7	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
12 8	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
12 9	Работа с номерами.			
13 0	Работа с номерами.			
13 1	Развитие физических качеств.			
13	Акробатическая подготовка.			



*Дополнительная общеобразовательная программа  
художественно-эстетической направленности  
«Цирковая студия «Акробатика»*

2				
13 3	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
13 4	Работа с номерами.			
13 5	Работа с фонограммами, реквизитом, костюмами и аксессуарами.			
13 6	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
13 7	Развитие физических качеств.			
13 8	Стойечная подготовка.			
13 9	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
14 0	Работа с номерами.			
14 1	Развитие физических качеств.			
14 2	Акробатическая подготовка.			
14 3	Совершенствование движений хореографии.			
14 4	Стойечная подготовка.			
14 5	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
14 6	Работа с номерами.			
14 7	Развитие физических качеств.			
14 8	Акробатическая подготовка.			
14 9	Совершенствование движений хореографии.			
15 0	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
15 1	Работа с номерами.			
15 2	Развитие физических качеств.			
15 3	Акробатическая подготовка.			
15 4	Работа над элементами жанровой принадлежности.			

*Дополнительная общеобразовательная программа  
художественно-эстетической направленности  
«Цирковая студия «Акробатика»*

15 5	Работа с фонограммами, реквизитом, костюмами и аксессуарами.			
15 6	Стойечная подготовка.			
15 7	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
15 8	Работа с номерами.			
15 9	Работа с номерами.			
16 0	Акробатическая подготовка.			
16 1	Развитие физических качеств.			
16 2	Совершенствование движений хореографии.			
16 3	Работа над элементами жанровой принадлежности.			
16 4	Работа с номерами.			
16 5	Работа с номерами.			
16 6	Работа с номерами.			
16 7	Развитие физических качеств.			
16 8	Работа с номерами.			
16 9	Работа с номерами.			
17 0	Акробатическая подготовка.			
17 1	Развитие физических качеств.			
17 2	Работа с номерами.			
17 3	Работа с номерами.			
17 4	Работа с номерами.			
17 5	Экскурсии.			



