

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детская школа искусств»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЦИРКОВОЕ ИСКУССТВО»
«АКРОБАТИКА»

Срок освоения программы

Ознакомительный уровень – 4 года

Базовый уровень – 3 года

Углубленный уровень – 1 год

Возраст детей – 7- 18 лет

г. Заречный, 2016

<p>Рассмотрено Педагогическим советом МАОУ ДО «ДШИ» Протокол № 2 от «06» апреля 2016 года</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ: Директор МАОУ ДО «ДШИ» _____ Л.Л. Сизова «__» _____ 2016 года</p>
---	--

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа

художественной направленности

«Цирковое искусство»

«Акробатика»

Форма обучения очная

Возраст обучающихся с 7-18 лет

Нормативный срок обучения:

Ознакомительный уровень – 4 года

Базовый уровень – 3 года

Углубленный уровень – 1 год

Составители: Лялина Галина Борисовна преподаватель

Щербакова Светлана Валерьевна зам. директора по УМР

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа художественной направленности «Цирковое искусство» «Акробатика» разработана в МАОУ ДО «ДШИ» г.Заречный Пензенской области с целью обеспечить достижение обучающимися результатов освоения данной программы, предусмотренных Приложением к письму Минкультуры России от 19 ноября 2013 г., с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (творческие, эмоциональные, интеллектуальные и физические).

Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Акробатика» разработана с учётом положительного опыта преподавателей и сложившимися традициями школы.

Акробатика является ведущим жанром циркового искусства, составные элементы которого входят почти во все цирковые номера. Исполнители обязаны в той или иной мере владеть искусством акробатики, поэтому акробатика является фундаментом для подготовки многих цирковых номеров. Чтобы достичь хороших результатов, прежде всего, необходимо подготовить физический аппарат.

Занятия акробатикой развивают гибкость, совершенствуют вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту реакции, координацию и ориентировку в пространстве, а также воспитывают морально-волевые качества и культуру тела.

Срок реализации учебного предмета «Акробатика» - 7 (8) лет, со 1 по 7 (8) классы. Ознакомительный уровень – 4 года; Базовый уровень – 3 года; Углубленный уровень – 1 год.

Форма проведения учебных аудиторных занятий: мелкогрупповая (от 4 до 10 человек), продолжительность урока – 40- 45 минут.

Цель и задачи предмета «Акробатика»

Цель: общее эстетическое и общефизическое развитие на основе овладения элементами акробатики, а также выявление и воспитание профессиональных данных и способностей.

Задачи:

- укрепление здоровья, привитие навыков личной гигиены;
- развитие двигательных качеств, ловкости, координации, силовых качеств, ориентировки в пространстве, сохранения равновесия;
- развитие творческих способностей учащихся, знакомство с различными видами акробатики;
- овладение различными акробатическими элементами для подготовки учебного циркового номера;

- освоение основных акробатических элементов в различных подвидах акробатики;
- использование полученных умений в подготовке учебного циркового номера;
- привитие учащимся навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины.

Методы обучения

Процесс обучения акробатическим упражнениям строится на дидактических принципах, но имеет свои специфические особенности и принципы, свойственные цирку, а именно:

Принцип систематичности. За соблюдением данного принципа необходимо вести строгий контроль. Обучение осуществляется на протяжении ряда лет, в течение учебного года - от занятия к занятию. Функциональные и структурные изменения, происходящие в организме во время и в результате физических упражнений, обратимы, то есть они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий.

Принцип повторности. Без многократных повторений невозможно сформировать и упрочить двигательные навыки, создать предпосылки дальнейшего прогресса. Необходимо, чтобы повторность была оптимальной.

Принцип вариативности. Широкое видоизменение упражнений, условий их выполнения, динамичность нагрузок и разнообразие методов их применения, обновление форм и содержания занятий. Принцип постепенности. От простого - к сложному, от легкого - к трудному, от известного - к неизвестному. Весь процесс обучения и воспитания должен отвечать условиям доступности. Постепенное, но неуклонное повышение нагрузки, увеличение объема и интенсивности выполняемой работы, усложнение задач и действий.

Принцип индивидуализации требует построения и проведения занятий с учетом индивидуальных особенностей обучающихся: пол, возраст, физическая подготовленность, состояние здоровья. Необходимо также учитывать психологическую совместимость партнеров.

Принцип наглядности предполагает непосредственные контакты с предметным миром. Показания различных органов чувств, дополняя друг друга, уточняют картину.

Учебно- тематический план
Ознакомительный уровень обучения

1 класс

Наименование тем и разделов	Количество часов
Техника безопасности	1
Упражнения для рук и плечевого пояса: - махи руками - круговые движения руками - отжимания в положении «упор лёжа» - вращение плечевого пояса вперёд и назад	8
Упражнения для шеи: - повороты шеи вперёд и назад - круговые движения - наклоны к правому и левому плечу	3
Упражнения для корпуса: - наклоны вперёд и вбок - перекаты корпуса «оловянный солдатик»	6
Упражнения для ног: - прыжки на двух ногах - прыжки поочерёдно на одной ноге - перепрыжка через небольшое препятствие - прыжки через скакалку	6
Упражнения на развитие гибкости: - ходьба в приседе - наклоны вперёд, назад, вправо, влево - выпады и полушпагаты - махи правой и левой ногой вперёд, назад, в сторону - широкие стойки на ногах - складки (ноги вместе и ноги врозь) - мостик лежа с упором на руки, ноги и голову	8
Контрольные уроки по пройденному материалу	2
ИТОГО	34

Ознакомительный уровень обучения

2 класс

Наименование тем и разделов	Количество часов
Техника безопасности	1
Упражнения на развитие брюшного пресса: - подъём обеих ног лежа на спине (прямыми, в группировке,	10

по отдельности, «ножницы») - упражнения на шведской стене – подъёмы ног в группировке, удержание ног в подъёме	
Упражнения на гибкость спинных мышц - наклоны вперёд, назад, вправо, влево - складки (ноги вместе и ноги врозь) - мостик лежа на спине с упором на кисти рук и ног	12
Упражнения на резкость движения рук и ног - упоры (присев, лежа, стоя, согнувшись) - группировки - приседания - прыжки на двух ногах или попеременно по одной ноге	9
Упражнения силового порядка: - отжимания от пола в упоре лежа - подтягивания на кольцах или на шведской стенке	10
Упражнения на упругость мышц ног: - ходьба в приседе - прыжки на месте - перепрыжка через препятствие - различные прыжки, выпрыжки	16
Упражнения на координацию движений: - седы (ноги вместе, ноги врозь, на пятках, углом) - группировка и перекаты в группировке - падение вперёд на руки в упор лежа	8
Контрольные уроки	2
ИТОГО	68

Ознакомительный уровень обучения

3 класс

Наименование тем и разделов	Количество часов
Техника безопасности. Терминология.	1
Полукульбиты, кульбиты: - кульбиты вперёд в группировке из упора присев в упор присев - кульбит назад в группировке из упора присев в упор присев - кульбит боковой - кульбит каскадный с места - кульбит каскадный с разбега	12
Полушпагат, шпагат: - выпады на правую и левую ноги попеременно - махи вперёд- назад, вправо, влево - глубокие наклоны и приседания - шпагат из основной стойки	15
Мост из положения лёжа на спине с опорой рук, ног и головы	10
Стойка на лопатках с полукульбита вперёд с прямыми ногами	10
Колесо боковое влево и вправо	10

Упражнения на растяжку и гибкость: - ходьба в приседе - наклоны вперед, назад, вправо, влево - выпады и полушпагаты - махи правой и левой ногой вперед, назад, в сторону - широкие стойки на ногах =- складки - седы - «Мосты» - шпагаты - Медленный переворот вперед на две ноги	8
Контрольные уроки	2
ИТОГО	68

Ознакомительный уровень обучения

4 класс

Наименование тем и разделов	Количество часов
Техника безопасности.	1
Копфшпрунг в темп: - упражнения для укрепления мышц шеи - копфшпрунг с приходом на согнутые ноги - копфшпрунг с приходом на прямые ноги	18
Стойка на трёх точках: - упражнения для укрепления мышц шеи - упражнения для укрепления брюшного пресса	13
Стойка на костях с толчка одной ногой	15
Подъём со спины разгибом (лягскач)	13
Упражнения на растяжку и гибкость	6
Контрольные уроки	2
ИТОГО	68

Базовый уровень обучения

5 класс

Наименование тем и разделов	Количество часов
Техника безопасности.	1
Фордершпрунг на одну или две ноги	25
Курбет: - первая часть – переход с ноги на руки - вторая часть – переход с рук на ноги	19
Рондад	15
Упражнения на растяжку и гибкость	6
Контрольные уроки	2
ИТОГО	68

Базовый уровень обучения

6 класс

Наименование тем и разделов	Количество часов
Техника безопасности.	1
Арабское колесо с места в длину	12
Арабское колесо на месте	12
Арабское колесо с прыжка и с разбега	12
Заднее группированное сальто	23
Упражнения на растяжку и гибкость	6
Контрольные уроки	2
ИТОГО	68

Базовый уровень обучения

7 класс

Наименование тем и разделов	Количество часов
Техника безопасности.	1
Темповые прыжки с места на заднее сальто и на переднее сальто с разбега (со страховкой)	17
Прыжковая комбинация: рондад-флик-фляк-заднее сальто	11
Флик-фляк с места и с рондата	23
Элементы парной акробатики	14
Контрольные уроки	2
ИТОГО	68

Углубленный уровень обучения

8 класс

Наименование тем и разделов	Количество часов
Техника безопасности.	1
Класс прыжковой акробатики	17
Класс вольтижной акробатики	11
Класс плечевой акробатики	23
Класс пластичной акробатики	14
Контрольные уроки	2
ИТОГО	68

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учебный материал распределяется по годам обучения – классам. Каждый класс имеет свои дидактические задачи, объем времени, предусмотренный для освоения учебного материала.

Ознакомительный уровень обучения 1 класс

Начальный этап. Цель – приобщение детей к активным занятиям акробатикой. Задачи: • укрепление здоровья, • формирование желания заниматься цирковым искусством, • формирование физической основы для дальнейшего освоения акробатических элементов.

Ознакомительный уровень обучения 2 класс

Этап формирования и закрепления основных двигательных навыков и умений. Цель - изучение подготовительных (общеразвивающих) упражнений. Задачи: развитие опорно-двигательного аппарата (гибкости, ловкости, силы, координации, правильной осанки, равновесия).

Ознакомительный уровень обучения 3 класс

Изучение начальных элементов акробатики. Изучение подводящих и подготовительных упражнений Цель – формирование физических и волевых качеств, необходимых для занятий акробатикой. Задачи: продолжение развития и укрепление опорно-двигательного аппарата для выполнения специфических акробатических упражнений.

1. Кульбиты, полукульбиты - кульбит вперед в группировке из упора присев в упор присев Основная стойка с поднятыми вверх руками, обращенными вовнутрь. Приседание, руки поставить перед собой на ковер, наклон корпуса вперед, сгибая руки, небольшой толчок ногами. Подгибаем голову так, чтобы было мягкое соприкосновение затылка, шеи и лопаток с ковром. Резко взять группировку и держать до положения приседа, затем резко выпрямиться и оттянуться ногами, т.е. закончить упражнение прыжком вверх.

ПРИМЕЧАНИЕ: Группировка берется немного ниже колена. - кульбит назад в группировке из упора присев в упор присев Из основной стойки присесть, мягко повалиться назад, не откидывая головы, резко взять группировку и тянуть на грудь, в момент переката через затылочную часть головы подставить руки за плечами и немного ими приподнять себя до положения упора, присев затем резко выпрямиться и оттолкнуться ногами, т.е. закончить упражнение прыжком вверх. - кульбит боковой Из основной стойки сделать

небольшой шаг с левой ноги и приседая на левое колено, мягко повалиться вперед на левое плечо, взяв группировку, продолжать перекат /через лопатки с мягким соприкосновением затылочной части до положения упора на правую ногу, с переходом на левую ногу, затем резко выпрямиться. - кульбит каскадный с места Основная стойка. Присесть, руки немного отвести назад, резко толкнуться ногами с одновременным выбрасыванием рук и наклоном корпуса вперед. Вследствие произведенного движения тело получит незначительный полет. В момент, когда тело потеряло инерцию, подставить руки и, согнув их в локтях, подогнуть голову и, резко взяв группировку, закончить упражнение прыжком вверх. - кульбит каскадный с разбега С небольшого разбега и толчка двух ног, в сочетании с движением рук вперед, толкнуться вверх вперед, придав телу горизонтальное положение и приземляясь на руки, передним кульбитом, закончить упражнение прыжком вверх.

2. *Полушпагат, шпагат:* - выпады на правую и левую ноги попеременно; - махи вперед-назад, вправо и влево; - глубокие наклоны и приседания; - шпагат из основной стойки: левую ногу с оттянутым носком отводить по ковру назад и центр тяжести перевести на левую ногу, правая нога служит упором, отводить левую ногу назад до полного соприкосновения внутренней стороны обеих ног с ковром.

3. *Мост:* - из положения лежа на спине упор на ноги и на руки, - мостик из основной стойки: расставить ноги на ширину плеч, руки поднять вверх ладонями вперед, медленно отклоняться назад до опоры на ладони /корпус сильно прогибается в пояснице, ноги немного вгибаются в коленях/ т.е. перейти в положение моста, после чего ноги выпрямить. Оттолкнувшись руками и слегка сгибая ноги в коленях обратным движением встать на ноги. - выход в мост из положения стоя с помощью преподавателя: из основной стойки присесть, кисти рук поставить перед собой, толкнуться от ковра, с одной или двух ног до положения стойки на кистях и наклоняя корпус назад, прогнуться в пояснице, голову ближе прижимать к спине. В момент прикосновения носков ног с ковром, ноги немного сгибаются в коленях, после чего ноги выпрямить.

4. *Стойка на лопатках*: - стойка на лопатках с полукульбита вперед с прямыми ногами, - стойка на лопатках из положения лежа.

5. *Колесо боковое*: - колесо из положения стоя в одну и другую сторону, - колесо с вальсета: основная стойка, руки опущены. С небольшого разбега сделать вальсет. Поставить левую руку пальцами, обращенными в левую сторону немного впереди левой ноги и делая взмах правой ногой через сторону вверх выйти в стойку на левую руку, затем подставить правую руку, аналогично левой, и войдя в положение стойки на кистях и продолжая вращательное движение встать на правую, а затем на левую ногу и закончить упражнение толчком вверх вперед с левой ноги. Ноги при исполнении бокового колеса - прямые и раскрыты по сторонам. Боковое колесо также исполняется и в правую сторону, но с вальсета правой ноги.

6. *Упражнения на растяжку и гибкость*: - ходьба в приседе; - наклоны вперед, назад, вправо, влево; - выпады и полушпагаты; - махи правой и левой ногой вперед, назад, в сторону; - широкие стойки на ногах; - складки; - седы; - «мосты»; - шпагаты: - медленный переворот вперед на две ноги.

Ознакомительный уровень обучения 4 класс

Изучение начальных элементов акробатики. Цель – освоение акробатических элементов, совершенствование всестороннего физического развития. Задачи: овладение техникой отдельных акробатических элементов.

1. *Копфшпрунг в темп*: - упражнения для укрепления мышц шеи; - копфшпрунг с приходом на согнутые ноги; - копфшпрунг с приходом на прямые ноги: присесть, поставить руки перед собой на ковер. Сгибая руки поставить голову (теменная часть головы) немного впереди ладоней, медленно подать корпус вперед так, чтобы ноги отделились от ковра и направить корпус с выпрямленными ногами до потери равновесия. В момент потери равновесия сделать резкий мах ногами вверх - назад до полного прогиба корпуса одновременно выпрямляя руки (оттолкнуться ими от ковра) и встать на ноги: а) в положение полуприседа, ноги на ширине плеч, руки вперед, голова перед собой, б) в основное положение - ноги прямые, голова откинута назад, руки наверху - сзади, симметрично голове.

2. *Стойка на трех точках*: - упражнения для укрепления мышц шеи; - упражнения для укрепления брюшного пресса.

3. *Стойка на кистях с толчка одной ногой*: - толчком правой ноги и одновременным взмахом левой ноги снизу ученик выходит в стойку на кистях, соединяя ноги вместе.

4. *Подъем со спины разгибом (лягскач)*: - сидя, отклоняя корпус назад до положения «лежа на лопатках», ученик одновременно поднимает прямые ноги вверх через себя и ставит руки за плечами при этом, делая резкий взмах ногами снизу вверх вперед и упором лопатками о землю, отрывает корпус от земли.

Базовый уровень обучения 5 класс

Совершенствование начальных акробатических элементов. Работа над техникой исполнения. Цель – дальнейшее совершенствование опорно-двигательного аппарата. Задачи: овладение техникой акробатических элементов.

1. *Фордершпрунг*: - переворот вперед с опорой на прямые руки с разбегу и с прыжка. Приход на прямые ноги с поднятыми вверх руками, с откинутой назад головой. Основная стойка. С небольшого разбега сделать вальсет. С наклоном корпуса вперед поставить прямые руки на ковер перед собой. С взмахом правой ноги (прямой) и толчком левой ноги выйти в стойку на кистях (ноги прямые) и направлять корпус назад до потери равновесия и в момент потери равновесия делать резкий мах ногами вверх назад до полного прогиба корпуса, одновременно производя толчок прямыми руками в плечевом суставе и встать на ноги: а) в положении полуприседа ноги на ширине плеч, руки вперед, голова ровно перед собой; б) в основное положение - ноги прямые, голова откинута назад, руки наверху сзади, симметрично голове.

2. *Курбет*: - первая часть – переход с ног на руки; - вторая часть – переход с рук на ноги.

3. *Рондад*: - с разбега делается вальсет с левой ноги, наклоняя корпус и руки вниз при одновременном выносе прямых рук перед собой. Поставив руки на землю кистями, повернутыми влево, ученик толчком левой ноги и взмахом правой выходит в стойку на кистях; причем левая рука становится на линии правой ноги, а правая слегка заносится влево и ставится на линии левой ноги. Руки ставятся по ширине плеч. С выходом в стойку на кистях левая нога

присоединяется к правой, и корпус поворачивается на 180 градусов. После поворота ученик исполняет вторую часть курбета и становится прямыми ногами на пол с поднятыми вверх руками.

Базовый уровень обучения 6 класс

Этап совершенствования техники исполнения акробатических элементов. Изучение новых элементов. Цель – дальнейшее совершенствование опорно-двигательного аппарата, воспитание активности, самостоятельности. Задачи:

- овладение техникой акробатических элементов,
- этап подготовки к выступлениям на концертах и праздниках.

1. Арабское колесо с места в длину (упражнение разучивается на лонже): - ученик ставит слегка согнутую в колене левую ногу на пол, нагибает корпус вниз, одновременно делает сильный взмах правой ногой снизу вверх и ставит левую руку перед левой ногой на одной с ней линии. Затем, отталкиваясь левой ногой, он ставит правую руку перед левой на линии правой ноги и переносит центр тяжести с левой руки на правую. Левая рука отрывается от пола, и ученик, прогибаясь в пояснице, отталкиваясь правой рукой, приходит на пол, сначала на правую, а затем на левую ногу, которая ставится впереди правой; руки подняты вверх, голова откинута назад.

2. Арабское колесо на месте: - ученик приподнимает левую ногу и правую руку перед собой, делает большой шаг назад левой ногой (не наклоняя корпус), перенося центр тяжести с правой ноги на слегка согнутую в колене левую. Правая нога, отрываясь от пола, остается впереди. Ученик делает сильный взмах правой рукой и ногой назад снизу вверх, причем правой рукой описывает кругообразное движение снизу вверх назад. Со взмахом ногой и рукой ученик наклоняет корпус вниз и ставит левую руку кистью вовнутрь на пол перед левой ногой на одной с ней линии. Затем он ставит на пол правую руку также кистью вовнутрь на линии правой ноги; причем правую руку он ставит ближе, чем левую. С приходом правой руки на пол левая рука отрывается, ученик, сильно прогнувшись в пояснице, оттолкнувшись правой рукой, приходит на пол на правую ногу. Левую ногу он пронесит за правую ногу на шаг назад, одновременно отклоняя прямой корпус назад и перенося центр тяжести на левую ногу.

3. *Арабское колесо с прыжка и с разбега*: - сделав с небольшого разбега вальсет, ученик прыгает вверх, оттолкнувшись левой ногой, слегка подняв плечи, откинув локти и прижав кисти к груди. Благодаря маховому движению правой ноги снизу вверх, последовавшему при толчке, и резкому рывку грудью вниз ученик выходит в стойку вниз головой. Отрывая кисти рук от груди, ученик ставит выпрямленные руки на пол так, как они ставятся при исполнении арабского колеса в длину, только не одну за другой, а одновременно. С помощью полученной инерции от взмаха ногой и рывка грудью, прогибаясь в пояснице, ученик приходит на ноги.

4. *Заднее группированное сальто (на лонже)*: - разучивание темпа для заднего сальто; - ученик слегка сгибая ноги в коленях, коротким резким толчком прыгает вверх; отрываясь от земли ученик выбрасывает руки снизу вверх перед собой для усиления взлета; взлетая, он разводит руки сверху в стороны вниз, подхватывает согнутые ноги около колен, группируется, а затем распускает группировку (то есть распускает ноги и выпрямляет их), встает на землю с поднятыми вверх руками.

Базовый уровень обучения 7 класс

Акробатические элементы. Подготовка к использованию наработанных элементов в учебном номере. Цель – дальнейшее совершенствование опорно-двигательного аппарата. Задачи: • овладение техникой акробатических элементов и соединений, • этап подготовки к выступлениям на концертах и праздниках.

1. *Темповые прыжки с места на заднее сальто и на переднее сальто с разбега (со страховкой)*: - ученик прыгает вверх, слегка отклоняя корпус назад, группируется, откидывает голову назад, отчего тело приобретает вращательное движение, делает переворот в воздухе и, разгруппировываясь, приходит на ноги с поднятыми вверх руками; - группировка должна быть резкой, колени притягиваются к груди на один момент и тот час же выпускаются во избежание перекрутки сальто; - при группировке грудь должна быть закрыта и в спине не должно быть прогиба; - тренировку заднего сальто проводить на полу с места и с трамплина.

2. *Флик-фляк с места и с рондада*: - разучивание темпа на флик-фляк производить с исходного положения, то есть с опущенными руками. Для

сосредоточивания внимания и правильной координации движения тренаж флик-фляка в лонже начинается с поднятыми руками, по степени овладения движением тренаж производить с исходного положения; - разучивание комбинации «рондад-флик-фляк» производится после освоения флик-фляка с места. Сделав с разбегу рондад и ставя с курбета ноги по возможности ближе к рукам, ученик прямыми руками с пола делает сильный взмах вверх назад, отклоняя назад прямой корпус, затем отталкивается ногами и делает флик-фляк.

3.Прыжковая комбинация: рондад-флик-фляк-заднее сальто. - после флик-фляка ноги ставятся на пол немного дальше, чем при флик- фляке в темпе. Необходимо, чтобы флик-фляк давал инерцию для исполнения следующего за ним заднего сальто, то есть, резко выполняя курбет, отталкиваясь прямыми ногами, ученик должен по возможности набрать наибольшую высоту и в наивысшей точке взлета группироваться для заднего сальто.

Углубленный уровень обучения 8 класс

Совершенствование техники исполнения акробатических элементов в выбранном направлении акробатики (прыжковая, вольтижная, плечевая, пластическая). Подготовка к использованию наработанных элементов в учебном номере. Цель – дальнейшее совершенствование опорно-двигательного аппарата. Задачи: • овладение техникой акробатических элементов и соединений, • этап подготовки к выступлениям на концертах и праздниках.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в области акробатики:

- сформированный комплекс исполнительских знаний, умений и навыков, позволяющий использовать основные элементы акробатики (прыжки, кульбиты, каскады, произвольные прыжки, темповые упражнения) для подготовки и создания сольного или группового номера;
- знание жанрового разнообразия в акробатике: партерной, плечевой, вольтижной, прыжковой, силовой и др.;
- знание профессиональной терминологии;
- навыки техники безопасной работы (пассировки);

- навыки репетиционно-концертной работы в качестве солиста или участника циркового номера в жанре акробатики.

- знание необходимых навыков в страховке.

Формы и методы контроля, система оценок Аттестация:

Оценка качества реализации учебного предмета "Акробатика" включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающегося и итоговый контроль. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться оценка за участие в концертах и фестивалях, формами контроля также являются контрольные уроки и творческие просмотры.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Форму и время проведения промежуточной аттестации по данному предмету образовательное учреждение устанавливает самостоятельно, рекомендуется проводить промежуточную аттестацию минимум один раз в конце каждого учебного года или по окончании полугодия. Это могут быть контрольные уроки, зачеты, концерты.

По завершении изучения предмета "Акробатика" проводится зачет в конце 7 (8) класса, выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

Итоговая аттестация проводится в форме академического концерта (участие в акробатическом учебном номере или демонстрация отдельных акробатических элементов, в соответствии с программой). По итогам выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

При прохождении итоговой аттестации выпускник должен продемонстрировать знания, умения и навыки в соответствии с программными требованиями. Программа предусматривает проведение для обучающихся консультаций с целью их подготовки к контрольным урокам, зачетам, экзаменам.

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. Фонды оценочных средств

призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков, а также степень готовности учащихся выпускного класса к возможному продолжению профессионального образования в области циркового искусства.

Критерии оценки качества исполнения

По окончании курса обучения или его определенного этапа на зачете или экзамене выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Оценка	Критерии
5 «отлично»	Технически качественное владение акробатическими элементами
4 «хорошо»	Технически качественное владение акробатическими элементами с небольшими недочётами
3 «удовлетворительно»	Исполнение с большим количеством недочётов, слабая физическая подготовка, плохая растяжка, гибкость.
2 «неудовлетворительно»	Комплекс недостатков вследствие плохой посещаемости, нежелания трудиться, при этом – отсутствие силы, гибкости, ловкости, координации
«зачёт» (без отметки)	Отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Итоговая оценка по предмету включает в себя комплекс оценочных средств, учитывающих промежуточные оценки, оценки выступлений на различных мероприятиях в течение учебного года.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Для правильного и рационального проведения урока по акробатике в группе должно быть не более 10 человек.

Необходимо следить, чтобы не было травм по причинам:

- несерьезного подхода к тренажу со стороны обучающихся;
- недопонимания цели того или иного упражнения и непонимания как исполнить то или иное упражнение;
- физической неподготовленности для исполнения того или иного упражнения;
- ненужного лихачества, «куража» при исполнении того или иного упражнения, полностью еще неосвоенного.

Для исправления ошибок обучающимся необходимо делать индивидуальные замечания и на каждом уроке проводить проверку усвоенных элементов.

Необходимо также обращать особое внимание на обучение страховке и само страховке, как одной из мер предосторожности от получения травм. Преподавателю дается право строить урок по своему усмотрению. Нарастание нагрузки должно быть постепенным, чтобы обеспечить равномерную нагрузку на различные мышечные группы.

Комплекс ОФП должен периодически обновляться, усложняться по мере усвоения упражнений учащимися. Прежде чем переходить к изучению основных акробатических упражнений, необходимо предварительно изучить подводящие и подготовительные упражнения. Необходимо уделять большое внимание индивидуальному подходу к каждому ученику, учитывая его возрастные, физические и двигательные возможности.

Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся
Самостоятельная работа обучающихся по акробатике на этом этапе обучения не предусмотрена в связи с большой травмоопасностью жанра. Обучающимся можно рекомендовать посещение различных цирковых представлений, концертов, фестивалей, знакомство с соответствующей литературой.

Виды внеаудиторной работы:

- посещение учреждений культуры (цирков, филармоний, театров, концертных залов и др.);
- участие обучающихся в концертах, творческих мероприятиях и культурно-просветительской деятельности образовательного учреждения и др.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кожевников С. Акробатика. М., Искусство, 1984
2. Гуревич З.Б. Эквилибристика. М., Искусство, 1982
3. Гуревич З.Б. О жанрах советского цирка. М., Искусство, 1977
4. Белохвостов Б.Н. Вольтижная акробатика. М., ЛКИ, 2008
5. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. М., Гуманитарный издательский центр, 2003
6. Теория физического воспитания. Учебник под ред. И.М.Коряковского. М., Физкультура и спорт, 1961

7. Цирк. 2-е изд. Маленькая энциклопедия. Под ред. Ю.А.Дмитриева. М., Советская энциклопедия, 1979