**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ**

**ЦИРКОВОГО ИСКУССТВА «ИСКУССТВО ЦИРКА»**

**Предметная область**

**ПО.01. ЦИРКОВОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО**

**ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету**

**ПО.01.УП.02. ГИМНАСТИКА**

**Москва 2012**

Разработчики:

**С.А.Кердиваров**, преподаватель Государственного училища циркового и эстрадного искусства имени М.Н.Румянцева (Карандаша)

**И.Н.Новак**, заместитель директора по учебно-воспитательной работе Государственного училища циркового и эстрадного искусства имени М.Н.Румянцева (Карандаша)

Главный редактор: **И.Е.Домогацкая**, генеральный директор Института развития образования в сфере культуры и искусства, кандидат педагогических наук

Технический редактор: **О.И.Кожурина**, преподаватель Колледжа имени Гнесиных Российской академии музыки имени Гнесиных

Рецензент: **Б.В.Федотов**, артист цирка, заслуженный артист России

**Структура программы учебного предмета**

**I. Пояснительная записка**

 *- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;*

 *- Срок реализации учебного предмета;*

 *- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного*

 *учреждения на реализацию учебного предмета;*

 *- Форма проведения учебных аудиторных занятий;*

 *- Цели и задачи учебного предмета;*

 *- Обоснование структуры программы учебного предмета;*

 *- Методы обучения;*

 *- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;*

**II. Содержание учебного предмета**

 - *Сведения о затратах учебного времени;*

 *- Годовые требования по классам;*

**III. Требования к уровню подготовки обучающихся**

**IV. Формы и методы контроля, система оценок**

**-** *Аттестация: цели, виды, форма, содержание;*

 *- Критерии оценки;*

**V. Методическое обеспечение учебного процесса**

 *- Методические рекомендации педагогическим работникам;*

 *- Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся;*

**VI. Список рекомендуемой учебно-методической литературы**

**I. Пояснительная записка**

1. ***Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе***

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области циркового искусства «Искусство цирка».

Гимнастика является одним из профилирующих предметов циркового искусства, ставит задачу формирования у учащихся специальных двигательных навыков, их совершенствование, достижение гармонического развития физических способностей, а также выявление учащихся, способных к профессиональной деятельности в области циркового искусства.

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

***2. Срок реализации*** учебного предмета «Гимнастика» - 8 (9) лет.

***3. Объем учебного времени***, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета «Гимнастика»**:**

 ***Таблица 1***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Срок обучения | 1 – 8 классы |  9 класс |
| Максимальная учебная нагрузка (в часах) | 741 | 132 |
| Количествочасов на аудиторные занятия | 494 | 66 |
| Количество часов на внеаудиторную (самостоятельную) работу | 247 | 66 |

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

***5. Цели и задачи предмета***

**Цели:**

общее эстетическое и общефизическое воспитание и развитие, в том числе, развитие двигательных качеств, ловкости, координации, силовых качеств, сохранения равновесия.

**Задачи:**

* укрепление здоровья, формирование навыков личной гигиены;
* общефизическая и психомоторная подготовка к овладению гимнастическими элементами;
* выявление и воспитание профессиональных данных и способностей;
* формирование основных двигательных действий на гимнастических снарядах (кольцах, брусьях, канате);
* развитие творческих способностей учащихся, знакомство с различными видами гимнастики;
* освоение основных гимнастических элементов в различных видах гимнастики;
* использование полученных умений и навыков в подготовке учебного циркового номера;
* привитие учащимся навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
* освоение специальной терминологии.

***6.******Обоснование структуры программы учебного предмета***

Обоснованием структуры программы являются ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с учеником.

Программа содержит следующие разделы:

* сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
* распределение учебного материала по годам обучения;
* описание дидактических единиц учебного предмета;
* требования к уровню подготовки обучающихся;
* формы и методы контроля, система оценок;
* методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы "Содержание учебного предмета".

***7. Методы обучения***

Процесс обучения гимнастическим элементам 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.

***8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета***

Материально- техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Учебные аудитории, предназначенные для реализации учебного предмета «Гимнастика» оснащаются следующими снарядами и оборудованием:

1. Брусья
2. Кольца (высокие и низкие)
3. Трапеция (для воздушной гимнастики)
4. Страховочная лонжа
5. Канат
6. Кольцо (воздушное)

 7. Маты прессованные – 20 шт.

 8. Маты поролоновые (мягкие) – 20 шт.

 9. Гимнастический мост - 1 шт.

 10.Гимнастическая скамейка – 2 шт.

 11.Шведская стенка – 2 шт.

**II. Содержание учебного предмета**

1. ***Сведения о затратах учебного времени****,* предусмотренного на освоение учебного предмета «Гимнастика», на максимальную, самостоятельную нагрузку обучающихся и аудиторные занятия:

 ***Таблица 2***

|  |  |
| --- | --- |
|  | Распределение по годам обучения |
| Класс | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Продолжительность учебных занятий в неделях | 32 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 |
| Количество часов на аудиторные занятия в неделю | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Общее количество часов на аудиторные занятия | 494 | 66 |
| Количество часов на самостоятельную работу в неделю | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Общее количество часов на самостоятельную работу по годам | 16 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 66 |
| Общее количество часов на внеаудиторную самостоятельную работу | 247 | 66 |
| Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные и самостоятельные) | 48 | 99 | 99 | 99 | 99 | 99 | 99 | 99 | 132 |
| Общее максимальное количество часов на весь период обучения (аудиторные и самостоятельные) | 741 | 132 |
| Объем времени на консультации (по годам) | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 |
| Общий объем времени на консультации | 48 | 8 |

Аудиторная нагрузка по учебному предмету обязательной части образовательной программы в области циркового искусства в жанре гимнастики распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет ФГТ.

**Консультации** проводятся с целью подготовки обучающихся к контрольным урокам, зачетам, экзаменам, выступлениям и конкурсам. Консультации могут проводиться рассредоточено или в счет резерва учебного времени. В случае, если консультации проводятся рассредоточено, резерв учебного времени используется на самостоятельную работу обучающихся и методическую работу преподавателей.

*Виды внеаудиторной работы:*

- выполнение домашнего задания;

- посещение учреждений культуры (цирковых представлений, соревнований, фестивалей циркового искусства и др.);

- участие обучающихся в концертах, творческих мероприятиях и культурно-просветительской деятельности образовательного учреждения и др.

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

***2. Требования по годам обучения***

**Первый год обучения**

***Общефизическая и психомоторная подготовка.***

*Режим занятий – 2 часа в неделю.*

**Цель –** Конечным результатом занятий детей 1 года обучения является демонстрация умения выполнять простейшие гимнастические упражнения, как на полу, так и на снарядах.

**Задачи**:

- общефизическая и психомоторная подготовка к овладению простейшими гимнастическими элементами;

- развитие вестибулярного аппарата;

- координации движений;

- развитие гибкости, ловкости и силы.

- формирование желания заниматься цирковым искусством.

***Таблица 3***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№ | Наименование тем и разделов | Всего часов |
| 1. | Техника безопасности по предмету | 1 |
| 2. | Упражнения на развитие брюшного пресса. | 10 |
| 3. | Упражнения на гибкость спинных мышц и плеч | 8 |
| 4. | Упражнения на скорость движения рук и ног | 6 |
| 5. | Упражнения силового порядка | 6 |
| 6. | Упражнения на упругость мышц ног | 6 |
| 7. | Упражнения на кольцах:- размахивание в висе;- махом вперед соскок. | 26 |
| 8. | Зачет по пройденному материалу | 1 |
|  |  Всего: | 64 |

**Второй год обучения**

***Этап формирования и закрепления основных двигательных навыков и умений, дальнейшее развитие общефизической подготовки.***

*Режим занятий – 2 часа в неделю*

**Цель -** изучение основных видов двигательных действий, выполнение их в различных по сложности условиях на гимнастических снарядах (шведской стенке, кольцах, брусьях).

**Задачи:**

* развитие опорно-двигательного аппарата (гибкость, ловкость, сила, координация, правильная осанка, равновесие).
* освоение гимнастических элементов на снарядах.

***Таблица 4***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№ | Наименование тем и разделов | Всего часов |
| 1. | Техника безопасности по предмету | 2 |
| 2. |  Упражнения на кольцах (висы, подтягивания, уголок) | 13 |
| 3. | Упражнения на брусьях (низких) для мальчиков:- размахивание в упоре на предплечьях -подъем махом вперед в сед ноги врозь;- кувырок вперед в сед ноги врозь;- махом назад соскок. Трапеция на месте (для девочек):- вис на трапеции;- поднимание прямых ног до трапеции;- вис на подколенках;- мах назад, сесть на трапецию. | 14 |
| 4. | Упражнения силового порядка:- отжимания от пола в упоре лежа,- подтягивания на кольцах или на шведской стенке; | 12 |
| 5. | Упражнения на растяжку:- шпагаты;- складки;- мосты. | 12 |
| 6. | Упражнения на координацию движений:- седы (ноги вместе, ноги врозь, на пятках, углом);- кувырок вперед, кувырок назад, кувырок боком;- падение вперед на руки в упор лежа. | 12 |
| 7. | Зачет по пройденному материалу | 1 |
|  |  Всего: | 66 |

**Третий год обучения**

***Изучение начальных элементов гимнастики. Изучение подводящих и подготовительных упражнений.***

*Режим занятий – 2 часа в неделю*

**Цель** – совершенствование двигательных навыков. Развитие выносливости, силы, гибкости, развитие координационных способностей, умение оценивать движение в пространстве.

 **Задачи:**

- развитие таких качеств, как сила воли, упорство для выполнения сложных гимнастических упражнений;

***Таблица 5***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№ | Наименование тем и разделов | Всего часов |
| **1.** | Техника безопасности по предмету. Терминология. | 1 |
| **2.** | Кольца:- размахивания в висе;- махом вперед – соскок;- висы согнувшись прогнувшись, горизонтальный вис.  | 15 |
| **3.** | Трапеция:- вис прогнувшись;- вис сзади; - вис на двух подколенях;- вис на одной подколени; - сесть на трапецию, встать и вернуться в исходное положение – вис прогнувшись. | 15 |
| **4.** | Канат:- вис на согнутых руках с захватом прямыми ногами и согнутыми ногами;- в висе заплет ногами;- лазание с помощью рук и ног (3 метра);- подтягивание в висе. | 12 |
| **5.** | Упражнения для развития гибкости и скоростно-силовых качеств. | 10 |
| **6.** | Упражнения для плечевых суставов. | 5 |
| **7.** | Упражнения на координацию движений. | 7 |
| **8.** | Зачет по пройденному материалу | 1 |
|  |  Всего: | 66 |

**Четвертый год обучения**

**Этап закрепления основных двигательных навыков и умений, освоение более сложных гимнастических элементов**

*Режим занятий – 2 часа в неделю*

**Цель** - содействовать развитию творческого мышления, артистизма, осознанного отношения к творческому процессу, а также развитие таких качеств, как сила воли, упорство в освоении гимнастических элементов.

**Задача** - формировать твердые, уверенные двигательные навыки в гимнастических упражнениях для последующей работы над сложными трюками.

***Таблица 6***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№ | Наименование тем и разделов | Всего часов |
| 1. | Техника безопасности по предмету | 1 |
| 2. | Кольца:- размахивания в висе; - махом вперед – соскок;- махом вперед, вис прогнувшись;- из виса – подтягивание;- выкруты назад и возвращение в исходное положение. | 18 |
| 3. | Трапеция:- вис прогнувшись;- вис сзади;- вис на подколенях;- сесть на трапецию, встать и вернуться в исходное положение – вис прогнувшись;- подготовительные упражнения для выполнения кача. | 13 |
| 4. | Канат:- вис на согнутых руках с захватом прямыми ногами и согнутыми ногами;- в висе заплет ногами;- лазание с помощью рук и ног (3 метра);- подтягивание в висе. | 15 |
| 5. | Упражнения для развития гибкости и скоростно-силовых качеств. | 13 |
| 6. | Упражнения для плечевых суставов. | 5 |
| 7. | Зачет по пройденному материалу. | 1 |
|  |  Всего: | 66 |

**Пятый год обучения**

**Этап совершенствования техники исполнения гимнастических элементов, артистизма.**

*Режим занятий – 2 часа в неделю*

**Цель** – овладение техникой исполнения элементов на снарядах, совершенствование актерского мастерства при выполнении гимнастических упражнений и цирковых номеров, как сольных, так и групповых.

**Задача** – совершенствование техники исполнения упражнений и трюков на снарядах, овладение новыми элементами.

***Таблица 7***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№ | Наименование тем и разделов | Всего часов |
| 1. | Техника безопасности по предмету | 1 |
| 2. | Кольца:- дальнейшее совершенствование размахивания хлестообразным движением;- из виса выкрут вперед;- подтягивание в висе на скорость; - соскок махом вперед;  | 20 |
| 3. | Трапеция:- подъем переворотом в упор из размахивания;- из виса согнувшись – вис на левой руке и носке правой ноги лицом вверх и поворотом кругом лицом вниз (флажок);- стоя на трапеции, хватом за стропы на уровне плеч, отпуская левую или правую руку, поворот кругом и обратно в исходное положение;- из упоров равновесие лежа и на пояснице, оборот вперед в вис. | 20 |
| 4. | Канат:- лазание по канату с завязыванием петлей, восьмеркой, спиралью;- медленное опускание в висе на руках с широким перехватом руками;- лазание по канату с помощью ног на время (3-4 мин.). | 20 |
| 5. | Упражнений для развития скоростно-силовых качеств | 2 |
| 6. | Упражнения на растяжку и гибкость | 2 |
| 7. | Зачет по пройденному материалу | 1 |
|  |  Всего: | 66 |

**Шестой год обучения**

**Этап овладения новыми гимнастическими элементами, совершенствование техники исполнения, артистизм.**

*Режим занятий – 2 часа в неделю*

**Цель** – дальнейшее совершенствование опорно-двигательного аппарата, воспитание активности, самостоятельности.

**Задачи:**

* совершенствование техники исполнения гимнастических элементов;
* этап подготовки к выступлениям на концертах и праздниках.

***Таблица 8***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№ | Наименование тем и разделов | Всего часов |
| 1. | Техника безопасности по предмету | 1 |
| 2. | Кольца (девочки):- совершенствование размахивания хлестообразным движением;- из виса выкрут вперед;- подтягивание в висе быстро и медленно;- соскок махом вперед и махом назад;- из виса согнувшись, маху дугой и выкрут вперед в положение прогнувшись;Кольца (мальчики):- совершенствование размахивания хлестообразным движением;- махом вперед вис прогнувшись;- соскок с поворотом на 180 и 360 градусов (пируэт); - подъем махом назад;- мах дугой и соскок махом вперед;- силовые и статические упражнения: в упоре угол, опускание вперед вис согнувшись, из упора подъем силой в угол, горизонтальный вис на одной руке (флажок). | 15 |
| 4. | Трапеция (девочки):- подъем переворотом в упор из размахивания;- из виса согнувшись вис на левой руке и носке правой ноги лицом вверх и поворотом кругом лицом вниз: (флажок);- стоя на трапеции, хватом за стропы на уровне плеч, отпуская левую или правую руку, поворот кругом и обратно в исходное положение, из упоров равновесие лежа и на пояснице, оборот вперед в вис.Трапеция (мальчики):- подъем переворотом в упор силой и махом, из виса согнувшись подъем в сед разгибом и силой, из седа обрыв в носки. | 15 |
| 5. | Канат - лазание по канату с остановками и завязыванием петлей, восьмеркой, спиралью. Медленное опускание в висе на руках с широким перехватом руками. Лазание по канату с помощью ног на время (3-4 мин.). | 15 |
| 6. | Упражнения на растяжку и гибкость | 4 |
| 7. | Зачет по пройденному материалу | 1 |
|  |  Всего: | 66 |

**Седьмой год обучения**

**Этап совершенствования изученных элементов, овладение новыми элементами, необходимыми для подготовки учебного циркового номера.**

*Режим занятий – 2 часа в неделю*

**Цель** – подготовить всесторонне развитого гимнаста, способного продолжить дальнейшее обучение в цирковом училище.

**Задачи:**

- совершенствование техники исполнения упражнений и трюков на снарядах, артистизма;

- этап подготовки к выступлениям на концертах и праздниках.

***Таблица 9***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№ | Наименование тем и разделов | Всего часов |
| 1. | Техника безопасности по предмету | 1 |
| 2. | Упражнения на кольцах:- подъем махом назад в упор;- подъем махом вперед в упор;- с маха оборот в упор;- выкрут;- соскок сальто. | 17 |
| 3. | Упражнения на трапеции (девочки):- с маха вис на подколени;- размахивания на подколенях;- в статике обрыв из-под подколен в носки;- раскачивание на трапеции.Упражнения на перекладине (мальчики):- размахивания;- подъем в упор разгибом;- подъем двумя ногами в сед;- подъем махом назад в упор;- в упоре оборот назад. | 23 |
| 4. | Упражнения на канате:- лазание без помощи ног;- лазание по канату в уголке. | 10 |
| 5. | Общефизическая подготовка (упражнения на растяжку, силовая подготовка, плечевого пояса, координацию движений). | 14 |
| 6. | Зачет по пройденному материалу | 1 |
|  | Всего: | 66 |

**Восьмой год обучения**

**Этап совершенствования изученных элементов, овладение новыми элементами, необходимыми для подготовки учебного циркового номера.**

*Режим занятий – 2 часа в неделю*

**Цель** – подготовить всесторонне развитого гимнаста, способного продолжить дальнейшее обучение в цирковом училище.

**Задачи:**

- совершенствование техники исполнения упражнений и трюков на снарядах, артистизма;

- этап подготовки к выступлениям на концертах и праздниках.

***Таблица 9***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№ | Наименование тем и разделов | Всего часов |
| 1. | Техника безопасности по предмету | 1 |
| 2. | Упражнения на кольцах:- подъем махом назад в упор;- подъем махом вперед в упор;- с маха оборот в упор;- выкрут;- соскок сальто. | 17 |
| 3. | Упражнения на трапеции (девочки):- с маха вис на подколени;- размахивания на подколенях;- в статике обрыв из-под подколен в носки;- раскачивание на трапеции.Упражнения на перекладине (мальчики):- размахивания;- подъем в упор разгибом;- подъем двумя ногами в сед;- подъем махом назад в упор;- в упоре оборот назад. | 23 |
| 4. | Упражнения на канате:- лазание без помощи ног;- лазание по канату в уголке. | 10 |
| 5. | Общефизическая подготовка (упражнения на растяжку, силовая подготовка, плечевого пояса, координацию движений). | 14 |
| 6. | Зачет по пройденному материалу | 1 |
|  | Всего: | 66 |

# III. Требования к уровню подготовки обучающихся

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

- знание основ техники безопасности (пассировки);

- знание основного гимнастического реквизита (кольца, турника, трапеции, каната, рамки, полотна и др.);

- сформированный комплекс навыков и умений в области сольного или коллективного участия в цирковом номере (представлении) – элементы упражнений на снарядах и аппаратах;

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

- знание необходимых навыков в страховке;

- знание профессиональной терминологии;

- владение основными элементами гимнастики;

- понятия координации, ориентировки в пространстве;

- владение статическими упражнениями, упражнениями на снарядах.

**IV. Формы и методы контроля, система оценок**

1. *Аттестация: цели, виды, форма, содержание*

Оценка качества реализации учебного предмета "Гимнастика" включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающегося и итоговую аттестацию.

В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться тестирование, участие в концертах и фестивалях.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

*Форму и время* проведения промежуточной аттестации по этому предмету образовательное учреждение устанавливает самостоятельно минимум один раз в конце каждого учебного года или по окончании каждой четверти (полугодия). Это могут быть контрольные уроки, зачеты, экзамены.

По завершении изучения предмета "Гимнастика" проводится итоговая аттестация в конце 8 (9) класса, выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

При проведении экзамена необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся.

*Формы текущего контроля:*

контрольные уроки,

творческие смотры.

***Критерии оценок промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся***

Требования к содержанию итоговой аттестации обучающихся определяются образовательным учреждением на основании ФГТ.

Итоговая аттестация проводится в форме экзамена (участие в гимнастическом учебном номере или демонстрация отдельных гимнастических элементов в соответствии с программой).

По итогам выпускного экзамена выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Требования к выпускным экзаменам определяются образовательным учреждением самостоятельно. Образовательным учреждением должны быть разработаны критерии оценок итоговой аттестации в соответствии с ФГТ.

При прохождении итоговой аттестации выпускник должен продемонстрировать знания, умения и навыки в соответствии с программными требованиями.

Программа предусматривает проведение для обучающихся консультации 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.

***Критерии оценки качества исполнения***

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

***Таблица 10***

|  |  |
| --- | --- |
| **Оценка** | **Критерии оценивания выступления** |
| 5 («отлично») | технически качественное владение гимнастическими элементами; |
| 4 («хорошо») | технически качественное владение гимнастическими элементами с небольшими ошибками; |
| 3 («удовлетворительно») | исполнение с большим количеством ошибок, слабая физическая подготовка, плохая растяжка; |
| 2 («неудовлетворительно») | комплекс недостатков вследствие плохой посещаемости, нежеланием трудиться – отсутствие силы, гибкости, ловкости, координации; |
| «зачет» (без отметки) | отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения. |

Согласно ФГТ, данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более гибко оценить исполнение гимнастических элементов или исполнение учебного номера.

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

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.

**V. Методическое обеспечение учебного процесса**

1. ***Методические рекомендации педагогическим работникам***

 Для правильного и рационального проведения урока по гимнастике 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.

Особое внимание необходимо обратить на возрастные возможности учащихся (физические и психологические особенности детского организма), способствовать гармоническому развитию их мышечной системы, формированию специальных физических качеств.

Методика проведения урока для группы мальчиков и девочек при одинаковой направленности должна иметь и различия. Например, для девочек необходимо ограничить объем силовых упражнений для рук и плечевого пояса.

В процессе обучения гимнастике упражнения на снарядах решают задачу формирования двигательных навыков и подготовки к сложным гимнастическим упражнениям.

Урок состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной и начинается с общеразвивающих упражнений, которые подготавливают организм учащихся к основной части урока, настраивают психику, организуют и воспитывают у учащихся дисциплинированность. Эти упражнения составляются с учетом возрастных особенностей и пола.

Упражнения классифицируются по анатомическому признаку: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, для всего тела; а также упражнения в равновесии, с предметами и играми.

Количество общеразвивающих упражнений чрезвычайно велико. Преподаватель должен периодически менять комплекс упражнений, воспитывая в учащихся умение самостоятельно выполнять и составлять их.

Очень важно наряду с общеразвивающими упражнениями давать и специальные упражнения для развития физических качеств: гибкости, координации, силы, ловкости и выносливости.

***Примерный комплекс специальных упражнений***

1. Упражнения для развития подвижности плеч: со скакал­кой, с партнером, у гимнастической стенки.
2. Упражнения для развития силы: парные упражнения, от­жимания в упоре лежа ноги на возвышенность, упражнения с предметами.

3.Упражнения для развития гибкости: в седе ноги врозь, наклоны вперед, коснуться грудью пола, и удерживать положение 4—5 сек;

мост из положения лежа на спине и из положения стоя, ноги врозь, и наклоны вперед до касания грудью колен без помощи рук (захват за голени);

разновидности упражнений — шпагат с наклоном вперед и назад.

***Примерный комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств***

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание).
2. Сгибание и разгибание рук в висе разными хватами и поло­жением ног (угол).
3. Поднимание прямых ног в висе до 90° и выше.
4. Из исходного положения вис, стоя спиной к гимнастической
стенке, вис силой, прогнувшись с прямыми ногами; сгибание и
выпрямление туловища из положения лежа бедрами на барьере,
ноги закреплены, руки за головой (по 15—20 раз подряд медлен­но и быстро); прогибание тела, лежа на животе, руки вверх,
удерживать прогнутое положение 4—5 сек.
5. Упражнения с набивным мячом (вес 1—2 кг).
6. Упражнения со скакалкой.

В процессе работы с группой преподаватель должен следить за физической подготовкой и развитием физических качеств уча­щихся, периодически проверяя их по контрольным тестам. Приво­димый контрольный тест по физической подготовке нельзя рас­сматривать как догму, преподаватель может составить свои по­казатели теста, исходя из уровня физической подготовки группы.

***Примерный контрольный тест по физической подготовке***

1. Прыжки в длину с места.
2. Подтягивание в висе.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

1. В висе спиной к гимнастической стенке принять положение угол.
2. Мост из положения лежа на спине.
3. Наклон вперед сидя, ноги широко врозь и вместе.

Проверку, полученных навыков, рекомендуется проводить в ви­де игры (для детей младшего возраста) или соревнований.

Страховка и помощь — это обширный комплекс мероприятий, предупреждающий возможные случаи травматизма на уроке и по­могающий овладеть техникой гимнастических упражнений.

***Причины травматизма в гимнастике***

В основе причин травматизма почти всегда лежат отклонения от правильно организованного процесса обучения, нарушение ги­гиенических требований или организационно-хозяйственные не­достатки. К числу причин травматизма методического характера, в большинстве случаев зависящих от преподавателя, следует от­нести:

- плохую организацию урока (недисциплинированность учащих­ся, несоблюдение правил поведения на манеже, выполнение уп­ражнений без контроля и наблюдения преподавателя, выполнение упражнений без лонжи и страховки);

- нарушение ведущих дидак­тических принципов в преподавании (систематичности, последо­вательности, доступности, например, преждевременное изучение упражнений, связанных с риском падения, недостаточная техни­ческая подготовленность).

Воспитание у учащихся сознательной дисциплины — задача первостепенной важности, которая должна решаться педагогом из урока в урок. Преподаватель обязан продумывать каждый урок, подбирать упражнения в правильной методической последователь­ности, активизировать познавательную деятельность учащихся, обучать приемам самостраховки, умело регулировать нагрузку, чтобы предупредить чрезмерное утомление и, как следствие, — падение.

К организационно-хозяйственным причинам относится неудовлетворительное состояние мест занятий, реквизита и аппаратуры. Систематическое наблюдение за состоянием манежа (спортивного зала), снарядов, за правильным их использованием поможет предотвратить травма­тизм. Перед каждым уроком преподаватель обязан проверить сос­тояние манежа (спортивного зала) и надежность установки снарядов, учить учащих­ся самостоятельно устанавливать снаряды, проверять правильность их установки.

Отсутствие систематического контроля врача и самоконтроля учащихся за состоянием своего здоровья также приводят к травме.

Специфической травмой в гимнастике является срыв мозолей при упражнениях на снарядах (кольцах, трапециях, брусь­ях). Преподаватель должен воспитать в учащихся привычку сис­тематически следить за состоянием своих ладоней и прекращать за­нятия, если он чувствует, что может сорвать мозоли. При освое­нии каждого нового упражнения необходимо знакомить учащихся с приемами страховки. После усвоения техники исполнения упраж­нений преподаватель показывает приемы страховки и разъясняет, как должны действовать исполнитель и страхующий в том или ином конкретном случае, при каких условиях и когда возможен срыв со снаряда, способы его предотвращения. В дальнейшем преподаватель поочередно привлекает учащихся к страховке, причем сам стоит рядом, чтобы в случае необходимости оказать поддержку и создать своим присутствием уверенность у исполнителей.

***Самостраховка (самоконтроль)***

В тех случаях, когда невозможно применить страховку, единст­венным средством предупредить падение служит самостраховка, которая заключается в том, что учащийся прекращает исполнять упражнение, соскакивая со снаряда, или изменяет положение те­ла в связи с возникшей опасностью срыва или падения. Возмож­ность применения самостраховки и выбор ее приемов зависят в первую очередь от содержания и техники изучаемого упражнения. Не менее важное значение при этом имеют быстрота и точность ориентировки, быстрота реакции самого учащегося, его ловкость, расторопность и состояние вестибулярного аппарата.

Воспитание у учащихся физических качеств, их высокий уро­вень позволит целесообразно действовать и находить наиболее вы­годные для каждого случая приемы самостраховки. Эта задача решается в процессе систематической работы на уроке. По мере накопления двигательного опыта и общего физического совершен­ствования у учащихся будет расти и умение самостраховаться, ко­торое находится в прямой зависимости от технической подготов­ленности учащегося.

***Силовая подготовка***

Силовая подготовка гимнастов — сложный, трудоемкий про­цесс, к которому нужно подходить творчески, отыскивая наибо­лее эффективные пути и совершенствуя известные и новые эле­менты и комбинации.

Большую пользу гимнастам приносят силовые упражнения на снарядах и без них. Комплексы упражнений хорошо развивают силу и силовую выносливость, они — и это очень важно — улуч­шают способность организма к переключению с одного вида дея­тельности на другой: с уступающего динамического — на ста­тический, со статического — на преодолевающий динамический. Важно, чтобы комплексы составлялись из таких элементов, кото­рыми владеет гимнаст. Поэтому урок должен строиться на общем развитии мышечной системы, для чего удобно применять общеразвивающие упражнения в подтягивании, отжимании и лазании.

Необходимо облегчать условия выполнения упражнений. На­пример, выполнять подтягивание или отжимание, стоя на резино­вом амортизаторе, или применять подвесную лонжу с противове­сом. Промежуточными могут быть скоростные упражнения в под­тягивании и отжимании быстрым движением. Такие упражнения активизируют нервно-мышечные комплексы и развивают скорост­ную силу гимнаста. Использовать облегченные условия (аморти­заторы) можно и при обучении таким силовым элементам, как подъем силой, подъем переворотом, горизонтальный упор, угол, горизонтальный вис спереди и вис сзади и т. д., т. е. тем элемен­там, которые в дальнейшем станут подготовительными.

Комплексы силовых упражнений необходимо совмещать с упражнениями на растягивание. В качестве таких упражнений могут быть рекомендованы простые висы, висы в обратном хва­те, висы сзади и размахивание в этих положениях, а также махи ногами, наклоны и шпагаты. Все эти упражнения рекомендуется выполнять и с отягощениями.

Гимнастам необходимо также умение сохранять определенную позу: в течение длительного времени держать прогнутое тело, пря­мые ноги, оттянутые носки. В этом им хорошо помогут хореогра­фические упражнения у станка, а также упражнения статического характера.

***Примерный комплекс силовых упражнений***

1. Из упора лежа 2 отжимания быстро и 2 медленно; лежа на
животе прогибание назад быстро и медленно, поворот кругом в
сед с прямыми ногами, угол или поднимание прямых ног с набивным­
 мячом (1—2 кг); подскоки на двух ногах из глубокого при­седа.
2. Упражнения на кольцах: из виса выход силой в упор (угол держать­
 с начала выполнения упражнения); прогнувшись — опуститься в горизонтальный вис, зафикси­ровав согнутую ногу, выпрямить вторую ногу не сгибаясь; вис прогнувшись, не сгибаясь — опуститься в вис.
3. Упражнения на брусьях: из упора на руках (без маха) рывком подъем в упор (угол держать), силой согнув­шись, стойка на плечах, отжаться в упор (высокий угол), отжи­мания в упоре (4-5 раз быстро).
4. Упражнения на канате: лазание без помощи ног на скорость
с последующим медленным опусканием и задержкой в висе на одной­
 руке, лазание способом разгиба, лазание с переворачиванием
и опусканием вниз головой; лазание по горизонтальному канату,
гимнастической стенке, лестнице, установленной вертикально и
наклонно.

Эти упражнения способствуют развитию силы мышц рук и пле­чевого пояса.

Для исправления ошибок обучающихся необходимо делать индивидуальные замечания и на каждом уроке проводить проверку усвоенных элементов. Обратить особенное внимание на обучение страховке и самостраховки, 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 доложен периодически обновляться, усложняться по мере их усвоения учащимися.

Прежде чем переходить к изучению гимнастических упражнений, необходимо предварительно изучить подводящие и подготовительные упражнения.

Необходимо уделять большое внимание индивидуальному подходу к каждому ученику, учитывая его возрастные, физические и движенческие возможности.

***2. Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся***

Необходима постоянная работа над силовой подготовкой, растяжкой.

Обучающимся можно рекомендовать посещение различных цирковых представлений, концертов, фестивалей, знакомство с соответствующей литературой.

**VI. 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. 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