

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Детская школа искусств»
муниципального образования «Ладушкинский городской округ»

Принято
на заседании
педагогического совета
Протокол №
от _____



Утверждаю:
Директор МБУ ДО ДШИ
МО «Ладушкинский ГО»
О.Л.Салимова

**Дополнительная общеразвивающая
общеобразовательная программа
в области циркового искусства
«Искусство цирка»**

**Предметная область
ПО.01. Цирковое исполнительство**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
ПО.01.УП.02. ГИМНАСТИКА**

**Срок освоения программы 5 лет
Срок реализации учебного предмета 5 лет**

г.Ладушкин

2024 год

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 общеразвивающей 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» - 5 лет.

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

Таблица 1

Срок обучения	1 – 5 классы
Максимальная учебная нагрузка (в часах)	313
Количество часов на аудиторные занятия	165
Количество часов на внеаудиторную (самостоятельную) работу	148

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий: мелкогрупповая (от 4 до 10 человек), рекомендуемая продолжительность урока - 40 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. Трапедия (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
Продолжительность учебных занятий в неделях	32	33	33	33	33

Количество часов на аудиторные занятия в неделю	1	1	1	1	1
Общее количество часов на аудиторные занятия	165				
Количество часов на самостоятельную работу в неделю	0,5	1	1	1	1
Общее количество часов на самостоятельную работу по годам	16	33	33	33	33
Общее количество часов на внеаудиторную самостоятельную работу	148				
Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные и самостоятельные)	48	66	66	66	66
Общее максимальное количество часов на весь период обучения (аудиторные и самостоятельные)	313				
Объем времени на консультации (по годам)	6	6	6	6	6
Общий объем времени на консультации	30				

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 – 1 час 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.	6
3.	Упражнения на гибкость спинных мышц и плеч	6
4.	Упражнения на скорость движения рук и ног	6
5.	Упражнения силового порядка	6
6.	Упражнения на упругость мышц ног	6
8.	Зачет по пройденному материалу	1
	Всего:	32

Второй год обучения

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

Режим занятий – 1 час 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	1
2.	Упражнения на кольцах (висы, подтягивания, уголок)	6
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. Трапедия на месте (для девочек): - вис на трапедии; - поднимание прямых ног до трапедии; - вис на подколенках; - мах назад, сесть на трапедию.	7
4.	Упражнения силового порядка: - отжимания от пола в упоре лежа, - подтягивания на кольцах или на шведской стенке;	6
5.	Упражнения на растяжку: - шпагаты; - складки; - мосты.	6

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.	6
7.	Зачет по пройденному материалу	1
	Всего:	33

Третий год обучения

Изучение начальных элементов гимнастики. Изучение подводящих и подготовительных упражнений.

Режим занятий – 1 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.	7
3.	Трапедия: - вис прогнувшись; - вис сзади; - вис на двух подколенях; - вис на одной подколене; - сесть на трапедию, встать и вернуться в исходное положение – вис прогнувшись.	7
4.	Канат: - вис на согнутых руках с захватом прямыми ногами и согнутыми ногами;	6

	- в висе заплет ногами; - лазание с помощью рук и ног (3 метра); - подтягивание в висе.	
5.	Упражнения для развития гибкости и скоростно-силовых качеств.	5
6.	Упражнения для плечевых суставов.	3
7.	Упражнения на координацию движений.	3
8.	Зачет по пройденному материалу	1
	Всего:	33

Четвертый год обучения

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

Режим занятий – 1 час 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 вися – подтягивание; - выкруты назад и возвращение в исходное положение.	8
3.	Трапедия: - вис прогнувшись; - вис сзади; - вис на подколенях;	7

	- сесть на трапецию, встать и вернуться в исходное положение – вис прогнувшись; - подготовительные упражнения для выполнения кача.	
4.	Канат: - вис на согнутых руках с захватом прямыми ногами и согнутыми ногами; - в висящем положении заплет ногами; - лазание с помощью рук и ног (3 метра); - подтягивание в висящем положении.	7
5.	Упражнения для развития гибкости и скоростно-силовых качеств.	6
6.	Упражнения для плечевых суставов.	3
7.	Зачет по пройденному материалу.	1
	Всего:	33

Пятый год обучения

Этап совершенствования техники исполнения гимнастических элементов, артистизма.

Режим занятий – 1 час 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 висящем положении на скорость; - соскок махом вперед;	7
3.	Трапеция: - подъем переворотом в упор из размахивания;	12

	- 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.	
4.	Канат: - лазание по канату с завязыванием петель, восьмеркой, спиралью; - медленное опускание в висе на руках с широким перехватом руками; - лазание по канату с помощью ног на время (3-4 мин.).	8
5.	Упражнений для развития скоростно-силовых качеств	2
6.	Упражнения на растяжку и гибкость	2
7.	Зачет по пройденному материалу	1
	Всего:	33

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 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.
4. В висе спиной к гимнастической стенке принять положение угол.
5. Мост из положения лежа на спине.
6. 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, брусках). 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 брусках: 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 особое внимание на обучение страховке и само страховке, как одной из мер предосторожности от получения травм.

Преподавателю дается право строить урок по своему усмотрению.

Наращивание нагрузки должно быть постепенным, чтобы обеспечить равномерную нагрузку на различные мышечные группы. Комплекс ОФП должен 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 двигательные 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