

ВВЕДЕНИЕ

Основная работа преподавателя со студентами проводится непосредственно на занятиях.

Основная форма проведения занятий это практические групповые занятия с преподавателем, но для творческого понимания идей и положений, практических умений и навыков по курсу «Акробатика», студенты обязаны самостоятельно готовиться к занятиям.

К рабочей программе добавлен перечень понятий основных умений, знаний и выполнение которых обязательно для каждого студента, а также список литературы по курсу «Акробатика».

Критерием оценки знаний, умений и навыков студента есть не только объем материала, который остается в памяти, но и умение его анализировать, активно и творчески использовать во внеучебной ситуации, самостоятельной работе.

Программа учебной дисциплины состоит из следующих модулей:

1. **Последовательное выполнение простых акробатических элементов и упражнений:** кульбит, кувырки, перевороты и перевороты колесом, элементарные парные упражнения (стойки ногами на плечах нижнего).
2. **Последовательное выполнение более сложных акробатических комбинаций:** кувырок – колесо, колесо – кувырок, два переворота на одну и две ноги, переворот – рондат – переворот, рондат-фляк.
3. **Сложные элементы и упражнения:** сальто вперед и назад в группировке, сальто согнувшись (юноши), маховое сальто прогнувшись и с поворотом (девушки), рондат-сальто (жонглеры, эквилибристы, клоуны – с помощью лонжи), рондат-фляк-сальто (цирковые акробаты и цирковые гимнасты), переворот вперед на две ноги – сальто вперед (цирковые акробаты, юноши), маховое сальто – переворот на одну ногу (цирковые акробаты, девушки).

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММЫ

Кульбиты.

Кульбит вперед в группировке. Кульбит прыжком. Кульбит согнувшись. Кульбит назад. Кульбит назад, согнувшись. Кульбит назад прогнувшись через плечо – стойка на руках – кульбит. Кульбит назад в стойку на руках.

Кульбит вперед в группировке выполняется из основной стойки через упор – присев, переворачиваясь вперед в группировке, студент приходит в присед и выпрямляется в основную стойку.

Кульбит прыжком выполняется с места или с разбега толчком двух ног с фазой полета (безопорное положение).

Кульбит назад выполняется из основной стойки через присед переворачиваясь назад в группировке в присед и основную стойку.

Кульбит назад согнувшись выполняется из основной стойки с прямыми руками и ногами (уклоном вперед согнувшись).

Кульбит назад прогнувшись через плечо выполняется из седа перекатом назад в стойку на плече с дальнейшим перекатом прогнувшись в упор, лежа на бедрах.

Кульбит назад в стойку на руках выполняется с основной стойки (или упора – присев) перекатом назад в группировке, но ноги при этом выпрямляются немного раньше и энергичнее.

Перекидки.

Перекидки вперед на две ноги (фордершпрунг), на одну ногу, со сменой ног. Перекидки назад с двух ног, махом одной ноги, со сменой ног, в перекаат на грудь (“промочка”), с протяжкой в “шпагат”.

Перекидки выполняются вращающим движением тела вперед или назад с переворотом через стойку на руках и “мост”. Как правило, выполняются в медленном темпе, но без остановок на руках и через положение “мост”.

Перевороты.

Переворот с головы (подъем разгибом - копфшпрунг). Переворот на две ноги. Переворот на одну ногу. Переворот с двух на две ноги. Рондат. Переворот назад (фляк).

Перевороты выполняются резким махом одной и толчком другой ноги или с места толчком сразу двух ног с опорой прямых рук; после толчка руками следует фаза полета.

Рондат выполняется махом одной и толчком другой ноги с последовательной опорой на руки (при этом руки немного сгибаются) дальше поворот на 180° с полетом после толчка руками в четкой вертикальной плоскости.

Фляк выполняется: прыжком назад толкаясь двумя ногами с переворотом назад прогнувшись и промежуточной опорой прямыми руками. Обязательны две фазы полета (до и после опоры руками), равные по высоте и длине.

Перевороты колесом.

Колесо. Колесо вперед (“арабский” переворот). Колесо назад (“арабский” переворот назад).

Основные компоненты техники выполнения колеса – махом одной и толчком другой ногой. Колесо вперед выполняется поворотом вокруг поперечной оси махом одной и толчком другой ноги; после приземления на маховую ногу следует шаг вперед толчком. Колесо назад выполняется в обратной последовательности.

Парные упражнения (стойки).

Вход верхнего (верхней) ногами на плечи нижнего (нижней) через бедро. Вход верхнего (верхней) ногами на плечи нижнего (нижней) из под колена.

Простые комбинации с перекидок и колес.

Колесо – перекидка на одну ногу – колесо вперед. Перекидка назад с поворотом на 180°. Перекидка на одну ногу – на две ноги.

Простые комбинации с переворотами.

Переворот вперед на одну ногу – рондат. Рондат - прыжок с поворотом на 180° - переворот вперед. Переворот на одну ногу – на две ноги.

Фляк. Рондат-фляк.

Фляк выполняется: прыжком назад толчком двумя ногами с переворотом назад прогнувшись и промежуточной опорой прямыми руками. Обязательны две фазы полета (до и после опоры руками), равные по высоте и длине (выполняют студенты всех цирковых жанров).

Рондат-фляк выполняется стойкой на руках, согнувшись в корпусе (курбет), ставя прямые ноги ближе к рукам с переворотом назад (выполняют студенты специализации “цирковая акробатика” и “цирковая гимнастика”).

Сальто вперед (юноши) и маховое сальто (девушки).

Сальто вперед в группировке юношами, в зависимости от движения их рук, могут выполняться тремя разными способами: с движением руками из-за головы с места; с места и в некоторых соединениях; с разбега и маховыми движениями рук назад по ходу, что способствует взлету вверх. Основные элементы техники сальто вперед: в момент наклона тела вперед, оттолкнутся ногами от пола и при захвате в группировку, резко наклонить голову на

грудь; переворачиваясь и выпрямляя ноги из положения в группировке. Упражнение выполняется со страховкой преподавателя.

Маховое сальто выполняется девушками с короткого разбега спокойным высоким подскоком с дальнейшим максимальным ускорением всех последующих движений. Основные элементы техники махового сальто: полный наклон туловища вперед на толчковую ногу, мах руками назад, максимальный отрыв от пола маховой ноги назад и одновременным толчком другой ноги; последовательный толчок обеими ногами и полет в прогнутом положении. Упражнение выполняется со страховкой преподавателя.

Парные упражнения (полуколонна)

Стойка верхнего (верхней) плечами на руках лежащего нижнего (нижней).

Полуколонна – стойка ногами верхнего (верхней) на бедрах партнера, который стоит в полуприседе.

Усложненные комбинации с перекидок и колес.

Перекидка со сменой ног – перекидка на одну ногу – “арабское колесо”. Перекидка на одну ногу через одну руку – колесо через одну руку. Колесо – перекидка назад – перекидка назад с перекатом на грудь.

Усложненные комбинации с переворотами.

Два переворота на одну ногу – переворот на две ноги. Переворот на одну ногу – рондат – переворот. Рондат-фляк.

Сальто назад (юноши).

Сальто назад в группировке выполняется: резким толчком назад (для чего предварительно подняться на носки, а затем присесть и без паузы оттолкнуться) и быстрым выпрямлением во всех частях тела с поднятием рук

вверх во время толчка, согнувшись в группировке с момента отрыва от пола и обхватив ноги ниже колен акцентировать движение руками (руки дважды двигаются вверх – во время толчка и во время обхвата ног), плотная группировка с наклоном головы назад и выпрямлением ног с группировки кратчайшим движением к полу.

Комбинации с выполнением сальто.

Рондат-сальто (выполняют жонглеры, эквилибристы, клоуны – с помощью лонжи). Рондат-фляк-сальто (выполняют цирковые акробаты и цирковые гимнасты). Переворот вперед на две ноги – сальто вперед (выполняют цирковые акробаты). Маховое сальто – переворот на одну ногу (выполняют девушки).

Перекидка – «Мост»

Исходное положение. Ученик делает приседание, руки ставить перед собой на пол по ширине плеч, голову ставить на пол на лоб впереди рук.

Выполнение. Ученик наклоняет корпус вперед, выпрямляет ноги, не отрывая их от пола. В момент потери равновесия он делает резкий мах прямыми ногами снизу вверх, отталкивается руками от пола и, засчет разгиба туловища, через «мост» приземляется сгибая ноги в коленях, ставит их под себя и выпрямляется.

Повторение и закрепление элементов и простых комбинаций.

Для выполнения акробатических прыжков с разбега кроме предыдущего сальто необходимо уметь делать так называемый рондат, с помощью которого инерция, полученная от разбега, облегчает полет тела вверх для выполнения сальто и способствует приобретению скорости (резкости) при выполнении движений назад в длину (например, флик-фляк).

Выполнение. С разбега сделав вальсет с левой ноги, ученик наклоняет корпус и руки вниз при одновременном выносе прямых рук перед собой.

Поставив руки на пол (сначала левую, потом правую) ученик толчком левой ноги и махом правой выходит в стойку на кистях; причем левая рука ставится по линии правой ноги, а правая слегка заносится влево и ставится по линии левой ноги. Руки ставятся по ширине плеч. С выходом в стойку на кистях левая нога присоединяется к правой и корпус поворачивается на 180 °. (Отведение правой руки, когда ученик ставит ее на пол, должен облегчить поворот корпуса) После поворота ученик выполняет часть курбета и приземляется прямыми ногами на пол с поднятыми вверх руками.

Упражнения на гибкость и прыгучесть

Выполнение шпагатов (левый, правый, поперечный), выпады в полушпагат, выполнение упражнения «мост».

Парные упражнения. Подготовительные разогревающие упражнения

Исходное положение. Нижний стоит, расставив ноги немного шире плеч, делает приседание так, чтоб каждая согнутая в колене нога приобрела прямой угол, спина прямая. За счет сгибания ног выглядит как ступенька для входа на плечи.

Выполнение. Верхний подходит к нижнему с левой стороны, сбоку, берется с нижним за руки: правой кистью - за правую кисть, левой - за левую (захват рук с плотным захватом больших пальцев). Затем верхний ставит левую ногу на левую ногу нижнего, ближе к корпусу; правой ногой отталкивается от пола, перенося центр тяжести на левую ногу, выпрямляется на ней, ставит правую ногу на правое плечо нижнего, затем ставит левую ногу на левое плечо нижнего и, отпуская его руки, выпрямляется. Вход на плечи должен облегчаться выпрямлением рук нижнего сбоку с лева наверх над головой и упором рук верхнего на руки нижнего. С разъединением рук при входе верхнего на плечи нижний держит голову прямо, сохраняя

передний упор для ног верхнего, согнутыми в локтях руками охватывает икры ног верхнего. Локти нижнего должны быть разведены в стороны. Верхний стоит на плечах нижнего на носках с опущенными вниз и соединенными вместе пятками, держа ноги слегка согнутыми в коленях, корпус и голову держит прямо.

Скоростно-силовые упражнения. Колесо – переворот назад – переворот назад на грудь

Исходное положение. Ученик стоя боком по направлению движения (в данном случае он выполняет колесо влево); ноги расставлены немного шире плеч, руки подняты и вытянуты вверх - также на расстоянии, немного шире плеч, ладонями вперед.

Выполнение. Наклоняя корпус и руки вправо, ученик одновременно поднимает левую ногу вверх, выполняя мах, затем ставит левую ногу на пол, одновременно перенося на нее центр тяжести с правой ноги, махом рук и резким сгибанием корпуса справа налево он ставит левую прямую руку на пол по линии левой ноги. Коснувшись левой рукой пола, он толкается левой ногой от пола и делает мах правой прямой ногой снизу вверх, затем ставит правую руку на линию левой на ширине плеч и через стойку на руках и перенося центр тяжести с левой руки на правую. Коснувшись пола правой рукой, ученик левой рукой отталкивается от пола; толчком правой руки, сгибая корпус, он становится на пол сначала правой, а затем левой ногой и принимает исходное положение.

Подготовительные разогревающие упражнения

Бег, приставные прыжки (с левой, правой ноги); бег спиной вперед; упражнения на разогрев плечевого пояса; вращения руками вперед, назад, в

стороны; упражнения в движении; наклоны вперед, назад, влево, вправо; вращательные движения туловищем; маховые упражнения; прыжковые упражнения; прыжки в приседе; приседания; подъемы на носки; махи ногами.

Обязательная литература

1. Акробатика: Учебник для институтов физической культуры / под редакцией Е. Г. Соколова. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
2. Акробатика: Программа для училищ циркового и эстрадного искусства (отделение цирковых жанров) // составитель И. И. Федосов. – М.: ГУЦЭИ, 1980.
3. Болобан В. Н. Обучение в спортивной акробатике / В. Н. Болобан. – К.: Здоров'я, 1986.
4. Болобан В. Н. Спортивная акробатика: Учебное пособие для институтов физической культуры / В. Н. Болобан. – К.: Вища школа, 1988.
5. Болобан В. Н. Юный акробат / В. Н. Болобан. – К.: Молодь, 1982.
6. Болобан В., Коркин В. Школа семейной акробатики / В. Болобан, В. Коркин. – К.: Молодь, 1991.
7. Бинюк Е. В., Овчинникова Н. А. Хореографическая подготовка спортсменов. Основы классического экзерсиса / Е. В. Бинюк. – К.: КДФК, 1990.
8. Гальпер Р. Г. Акробатические музыкальные композиции // Гимнастика / Р. Г. Гальпер. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
9. Гусак Ш. З. Групповые акробатические упражнения / Ш. З. Гусак. – М.: Физкультура и спорт, 1969.
10. Данилов К. Ю. Прыжки на батуте / К. Ю. Данилов. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
11. Джим Бред. Судьба акробата / Д. Бред. – Лондон, 1958.

12. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки / Е. И. Зуев. – М.: Советский спорт, 1990.
13. Кожевников С. В. Акробатика. Учеб. пособ. / С. В. Кожевников. – изд. 3-е, доп. – М.: Искусство, 1984. – 222 с.
[http://lib.lgaki.info/page lib.php?docid=6586&mode=DocBibRecord](http://lib.lgaki.info/page_lib.php?docid=6586&mode=DocBibRecord)
14. Коркин В. П., Аракчеев В. И. Акробатика. Каноны терминологии / В. П. Коркин, В. И. Аркачеев. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
15. Коркин В. П. Групповая акробатика / В. П. Коркин. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
16. Коркин В. П. Парные и групповые акробатические упражнения для женщин / В. П. Коркин. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
17. Курись В. Н., Смолевский В. М. Сложные акробатические прыжки / В. Н. Курись, В. М. Смолевский. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
18. Скакун В. А. Акробатические прыжки / В. А. Скакун. – Ставрополь: Ставропольское книжное издательство, 1990.
19. Соколов Г. Я. Общие основы техники темповых упражнений / Г. Я. Соколов. – Омск: Омское книжное издательство, 1984.
20. Спортивная акробатика: Учебник для институтов физической культуры / под редакцией В. П. Коркина. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
21. Спортивная акробатика: программа для ДЮСШ, ДЮШОР и ШВСМ. – М.: Комитет по физкультуре и спорту при СМ СССР, 1979.

Дополнительная литература

1. Болобан Я., Коркин В. Школа семейной акробатики / Я. Болобан, В. Коркин. – К.: Молодь, 1991.
2. Гуревич З. Б. О жанрах советского цирка: Учебное пособие для училищ циркового и эстрадного искусства и отделений режиссуры цирка театральных институтов / З. Б. Гуревич. – М.: Искусство, 1984.
3. Гуревич З. Б. Эквилибристика / З. Б. Гуревич. – М.: Искусство, 1982.
4. Дворецкий Л. К. Программа занятий в кружке «оздоровительная

- акробатика» / Л. К. Дворецкий. – Минск, 1995.
5. Дмитриев Ю. А. Советский цирк / Ю. А. Дмитриев. – М.: Искусство, 1963.
 6. Дмитриев Ю. А. Цирк в России / Ю. А. Дмитриев. – М.: Искусство, 1977.
 7. Кузнецов Евгений. Цирк: Происхождение, развитие, перспективы / Е. Кузнецов. – М.: Искусство, 1971.
 8. Лапутин Н. П. Як стати сильним / Н. П. Лапутин. – К.: Здоров'я, 1986.
 9. Маленькая энциклопедия. Цирк / авторы-составители А. Я. Шнеер, Р. Е. Славский. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советская энциклопедия, 1979. – 448 с.
http://lib.lgaki.info/page_lib.php?docid=16602&mode=DocBibRecord
 10. Местечкин М. В театре и в цирке / М. Местечкин. – М.: Искусство, 1976. – 303 с.
http://lib.lgaki.info/page_lib.php?docid=12069&mode=DocBibRecord
 11. Славский Р. Е. Цирк нашего двора / Р. Е. Славский. – М.: Молодая гвардия, 1961.
 12. Цирковое искусство России. Энциклопедия / редакционная коллегия, главный редактор М. Е. Швыдкой. – М.: Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 2000.
 13. Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотехнические игры в спорте / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
 14. Ширай А. Цирк на сцене / А. Ширай. – М.: Искусство, 1974.
 15. Шляпин Л. Цирк любителей/ Л. Шляпин. – М.: Искусство, 1976.

Информационные ресурсы

1. <http://dic.academic.ru/dic.nsf/bse/62257/Акробатика>
2. <http://acrobatika.com.ua/>
3. <http://www.ruscircus.ru/public>
4. <http://www.scdr.ru/acrobatika.htm>
5. http://www.glossary.ru/cgi-bin/gl_sch2.cgi?RWowqui