

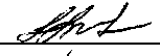
**ГОУК ЛНР «ЛУГАНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ ИМЕНИ М. МАТУСОВСКОГО»**

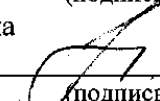
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ  
ПМ.01 ИСПОЛНИТЕЛЬСКАЯ И РЕПЕТИЦИОННО-КОНЦЕРТНАЯ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
МДК 01.01. Основы цирковых жанров  
52.02.03 ЦИРКОВОЕ ИСКУССТВО**

**2020**

Рассмотрена и согласована цикловой комиссией циркового искусства, Протокол № 2 от 09.09.2020 г.

Разработана на основе Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 52.02.03 Цирковое искусство программы профессионального модуля ПМ.01. Исполнительская и репетиционно-концертная деятельность 52.02.03 Цирковое искусство

Председатель цикловой комиссии  Я.А. Скиданенко  
(подпись)

И.о. заместителя директора колледжа  
по учебно-методической работе  А.И. Сенчук  
(подпись)

**Составители:**

Скиданенко Я.А. Председатель-специалист цикловой комиссии цирковое искусство, преподаватель Государственного образовательного учреждения культуры Луганской Народной Республики «Луганская государственная академия культуры и искусств имени М. Матусовского».

Сенчук А.И. заведующая отделением культуры, преподаватель высшей категории, преподаватель-методист цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин Государственного образовательного учреждения культуры Луганской Народной Республики «Луганская государственная академия культуры и искусств имени М. Матусовского».

Митителу Т. С. заслуженный работник культуры Луганской Народной Республики, преподаватель кафедры театрального искусства государственного образовательного учреждения культуры Луганской Народной Республики «Луганская государственная академия культуры и искусств имени М. Матусовского»

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20\_\_/20\_\_  
учебный год

Протокол № \_\_\_\_ заседания ЦК от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель ЦК \_\_\_\_\_

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20\_\_/20\_\_  
учебный год

Протокол № \_\_\_\_ заседания ЦК от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель ЦК \_\_\_\_\_

**СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                                                               | стр. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО<br>МОДУЛЯ                                                      | 4    |
| 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ                                                               | 8    |
| 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО<br>МОДУЛЯ                                                         | 10   |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ                                                                | 38   |
| 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br>ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ (ВИДА<br>ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ) | 41   |

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ  
ПМ.01 ИСПОЛНИТЕЛЬСКАЯ И РЕПЕТИЦИОННО-КОНЦЕРТНАЯ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
МДК 01. ОСНОВЫ ЦИРКОВЫХ ЖАНРОВ**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа профессионального модуля является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ГОС СПО по специальности **52.02.03 Цирковое искусство** в части освоения основного вида профессиональной деятельности: исполнительская и репетиционно-концертная деятельность и соответствующих профессиональных компетенций (ПК):

ПК 1.1. Способность целостного грамотного восприятия и применения профессиональных навыков в выбранном жанре, умение самостоятельно проводить репетиции (в соответствии с программными требованиями).

ПК 1.2. Способность осуществлять исполнительскую деятельность и репетиционную работу в сольной и групповой работе в условиях циркового предприятия и концертной организации.

ПК 1.3. Способность применять в репетиционной и исполнительской деятельности технические средства звукозаписи, освещения.

ПК 1.4. Способность применять базовые знания по физиологии и анатомии для правильного использования особенностей организма в профессиональной деятельности.

ПК 1.5. Готовность исполнять обязанности руководителя творческого коллектива, включающие организацию репетиционной и концертной работы, планирование и анализ результатов деятельности.

ПК 1.6. Способность создавать цирковые и концертно-тематические программы с учетом специфики восприятия различными возрастными группами слушателей.

Рабочая программа профессионального модуля по специальности СПО **52.02.03 Цирковое искусство** может быть использована в профессиональном обучении и дополнительном профессиональном образовании.

**1.2. Цели и задачи профессионального модуля – требования к результатам освоения модуля.**

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения профессионального модуля должен:

**уметь:**

использовать профессиональные навыки в акробатике, гимнастике, жонглировании, в ручном эквилибре, эквилибра на проволоке, клоунаде и эксцентриаде (в том числе музыкальной) и других жанрах для участия в сольном или групповом цирковом номере;

подготовить цирковой, эксцентрический номер, клоунские репризы, антре, обозначенные в учебных программах;

использовать различный реквизит;

пользоваться различными методами безопасной работы (уметь пассировать и работать с лонжей);

применять готовые номера в цирковых программах;

соблюдать правила техники безопасности;

**знать:**

основы акробатики, гимнастики, жонглирования, ручного эквилибра, эквилибра на проволоке, клоунады и музыкальной эксцентриады (в том числе музыкальной) и других жанров для создания циркового номера;

средства пластической выразительности;

специальную терминологию;

принципы работы в творческом цирковом коллективе;

приемы общения со зрительской аудиторией;

технику безопасных методов работы (пассировки и работы с лонжей).

**иметь практический опыт:**

- по акробатике:

выполнения различных акробатических упражнений:

на координацию и ориентацию в пространстве, статических, прыжков, кульбитов и каскадов, произвольных прыжков, на гибкость и растягивание,

темповых упражнений, упражнений с трамплина и мостика, парно-темповых упражнений, парно-групповых упражнений;

- по гимнастике:

выполнения технических и художественных элементов;

выполнения упражнений на гимнастических снарядах и аппаратах;

выполнения силовых и маховых комбинаций на кольцах, трапеции, канате, батуте, турнике, в рамке;

- по жонглированию:

владения техническими приемами жонглирования: быстроты движений, ловкости, темпа, подбрасывания от трех до восьми предметов (булав, колец, шаров, тарелок, палок), комбинации правой и левой рукой, жонглирования тремя, четырьмя и пятью предметами с балансом на лбу;

перекидки с партнерами (от трех до шести предметов), жонглирования

шляпой, теннисной ракеткой, большим мячом, веревками с тяжестью на концах;

- по эквилибру ручному:

выполнения упражнений на равновесие в разных положениях:

стойке на двух руках, в стойке на одной руке, на голове (копфштейн), стойке в упоре на локте, на специальных опорах:

на площадке - кубиках, «стоялках», тростях и руле, катушках;

балансирование;

- по эквилибру на проволоке:

сохранения равновесия на туго натянутой проволоке;

владения веером;

балансирования на правой и левой ноге;

продвижения вперед и назад;

приседания на колено;

скольжения вперед на полупальцах, выполнения полушпагатов;

поворотов на 180 градусов;

бега вперед и назад;

подскоков, прыжков, арабесок, шпагатов, выполнения арабского колеса с приходом на мостик;

сохранения равновесия на свободно подвешенной проволоке;

продвижения вперед и назад, приседания на колено, бокового кача, хождения;

выполнения основной стойки с шестом, полуоборота с переброской шеста через себя

### 1.3. Использование часов вариативной части в ППССЗ

| №<br>п/<br>п | Дополнительные профессиональные компетенции *                   | Дополнительные знания, умения                              | №, наименования темы             | Количество часов | Обоснование включения в программу                                                 |
|--------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1.           | ПК. находить и использовать пластическую характеристику образа; | Знать разработку постановочного плана и его осуществление. | Тема.1.2.Упражнения на гибкость. | 4                | подготовка специалистов:<br>-артист цирка;<br>-преподаватель циркового искусства. |

|    |                                                                                                                |                                                                                                 |                                                                                                                     |   |                                                                                   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 2. | ПК. воплощать манеру, совершенствовать технику и выразительность исполнения циркового номера;                  | Умение работать над развитием пластичности, координации, постановкой корпуса, ног, рук, головы. | Тема. 7.6. Упражнения на развитие гибкости, силы, прыгучести.                                                       | 4 |                                                                                   |
| 3. | ПК. импровизировать, находить музыкальное, эмоциональное и пластическое решение современного циркового номера; | Умение работать с музыкальным материалом.                                                       | Тема.94. Вольные упражнения – хореографические прыжки в связке с гимнастическими элементами, творческое исполнение. | 2 | подготовка специалистов:<br>-артист цирка;<br>-преподаватель циркового искусства. |
| 4. | ПК .применять теоретические основы, практику и методику создания циркового номера и программы в целом.         | Знание основных направлений и школ циркового искусства, особенности техники их исполнения.      | Тема.5.9. Закрепление и отработка техники элементов сальто .                                                        | 4 | подготовка специалистов:<br>-артист цирка;<br>-преподаватель циркового искусства. |

#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы профессионального модуля:<sup>1</sup>

всего –**880** часов, в том числе

максимальной учебной нагрузки обучающихся –**1320** часов,

включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся –**880** часов;

самостоятельной работы обучающихся –**440** часов;

учебной и производственной практики –**612** часов.

<sup>1</sup> – данный пункт заполняется образовательным учреждением (организацией) самостоятельно в соответствии с учебным планом

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

Результатом освоения программы профессионального модуля является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности Исполнительская и репетиционно-концертная деятельность, МДК.01. "Основы цирковых жанров" в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

| Код     | Наименование результата обучения                                                                                                                                                              |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК 1.1. | Способность целостного грамотного восприятия и применения профессиональных навыков в выбранном жанре, умение самостоятельно проводить репетиции (в соответствии с программными требованиями). |
| ПК 1.2. | Способность осуществлять исполнительскую деятельность и репетиционную работу в сольной и групповой работе в условиях циркового предприятия и концертной организации.                          |
| ПК 1.3. | Способность применять в репетиционной и исполнительской деятельности технические средства звукозаписи, освещения.                                                                             |
| ПК 1.4. | Способность применять базовые знания по физиологии и анатомии для правильного использования особенностей организма в профессиональной деятельности.                                           |
| ПК 1.5. | Готовность исполнять обязанности руководителя творческого коллектива, включающие организацию репетиционной и концертной работы, планирование и анализ результатов деятельности.               |
| ПК 1.6. | Способность создавать цирковые и концертно-тематические программы с учетом специфики восприятия различными возрастными группами слушателей.                                                   |
| ОК 1.   | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес                                                                                         |
| ОК 2.   | Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.                                                |
| ОК 3.   | Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.                                                                                                               |
| ОК 4.   | Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.                                        |
| ОК 5.   | Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.                                                                                   |
| ОК 6.   | Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.                                                                                             |
| ОК 7.   | Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.                           |



|       |                                                                                                                                                       |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 8. | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. |
| ОК 9. | Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.                                                                   |

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

#### 3.1. Тематический план профессионального модуля ПМ.01. Исполнительская и репетиционно-концертная деятельность. МДК.01.основы цирковых жанров.

| Коды профессиональных компетенций | Наименование разделов профессионального модуля                                                                                                                           | Всего часов <sup>2</sup> | Объем времени, отведенный на освоение междисциплинарного курса (курсов) |                                                       |                                        |                                 |                                        | Практика       |                                                    |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------|
|                                   |                                                                                                                                                                          |                          | Обязательная аудиторная учебная нагрузка учащихся                       |                                                       |                                        | Самостоятельная работа учащихся |                                        | Учебная, часов | Производственная (по профилю специальности), часов |
|                                   |                                                                                                                                                                          |                          | Всего, часов                                                            | в т.ч. лабораторные работы практически занятия, часов | в т.ч. курсовая работа (проект), часов | Всего, часов                    | в т.ч. курсовая работа (проект), часов |                |                                                    |
| 1                                 | 2                                                                                                                                                                        | 3                        | 4                                                                       | 5                                                     | 6                                      | 7                               | 8                                      | 9              | 10                                                 |
| ПК 1.1 - 1.6                      | МДК.01.01. Основы цирковых жанров (акробатика, гимнастика, жонглирование, эквилибр ручной, эквилибр на проволоке).                                                       | 1320                     | 1320                                                                    | 880                                                   |                                        | 440                             |                                        |                |                                                    |
| ПК 1.1 - 1.6                      | МДК.01.02. Специальный класс по жанрам (акробатика, гимнастика, жонглирование, эквилибр ручной, эквилибр на проволоке, клоунада и эксцентрика, в том числе музыкальная). | 1131                     | 1131                                                                    | 754                                                   |                                        | 377                             |                                        |                |                                                    |
| ПК 1.1 - 1.6                      | УП.00 Учебная практика                                                                                                                                                   | 72                       |                                                                         |                                                       |                                        |                                 |                                        | 72             |                                                    |
| ПК 1.1 - 1.6                      | ПП.01 Производственная практика (по профилю специальности): Исполнительская практика                                                                                     | 612                      |                                                                         |                                                       |                                        |                                 |                                        |                | 612                                                |
|                                   | <b>Всего</b>                                                                                                                                                             | <b>3135</b>              | <b>2451</b>                                                             | <b>1634</b>                                           |                                        | <b>817</b>                      |                                        | <b>72</b>      | <b>612</b>                                         |

<sup>2</sup> Колонка 3 – это сумма колонок 4, 7, 9,10

### 3.1 Содержание обучения по профессиональному модулю **МДК 01. Основы цирковых жанров**

*(название профессионального модуля)*

| Наименование разделов, профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК), тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Объем часов |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1                                                                                         | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3           |
| <b>МДК 01.01.01 Акробатика</b>                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |
| <b>Раздел 1. Общая физическая подготовка.</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Парные упражнения (стойки).                                           | <b>Содержание учебного материала</b><br>Начальные акробатические элементы<br>1. Общая физическая подготовка.<br>2. Начальные акробатические элементы<br>3. Элементарные парные упражнения<br><b>Практическое занятие:</b> Практическое изучение элементов и упражнений. Элементарные парные упражнения с помощью преподавателя.<br><b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Парные упражнения (стойки). Общая физическая подготовка. Начальные акробатические элементы. Элементарные парные упражнения.<br><b>Тематика самостоятельной работы:</b><br>Парные упражнения (стойки). | 4<br><br>2  |
| <b>Тема 1.2.</b><br>Упражнения на гибкость.                                               | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Упражнения на гибкость.<br><b>Практическое занятие:</b> Практическое изучение элементов и упражнений Подготовительные упражнения.<br><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения на гибкость.<br><b>Тематика самостоятельной работы:</b> Упражнения на гибкость.                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4<br><br>2  |

|                                                   |                                                                                                          |  |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Тема 1.3.</b><br>Скоростно-силовые упражнения. | <b>Содержание учебного материала</b><br>1.Кувьрки.<br>2. Начальные акробатические упражнения на дорожке. |  |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

| 1                                                                                     | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|                                                                                       | <p><b>Практическое занятие:</b><br/>1.Подготовительные упражнения.<br/>2.Разновидности переворотов.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Кувырки. Скоростно-силовые упражнения. Начальные акробатические упражнения на дорожке</p> <p><b>Тематика самостоятельной работы:</b> Скоростно-силовые упражнения</p>                                                                                                      | <p><b>4</b></p>                 |
| <p><b>Тема 1.4.</b><br/>Разновидности переворотов.</p>                                | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>1.Переворот вперед.<br/>2.Начальные акробатические упражнения на дорожке.<br/>3.Темповые перевороты</p> <p><b>Практическое занятие:</b> Подготовительные упражнения. Разновидности переворотов.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Статические и динамические упражнения.</p> <p><b>Тематика самостоятельной работы:</b> Разновидности переворотов.</p>                  | <p><b>4</b></p> <p><b>2</b></p> |
| <p><b>Тема 1.5.</b><br/>Статические и динамические упражнения.</p>                    | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>1.Разучивание новых акробатических элементов в статике.<br/>2.Разучивание новых акробатических элементов в динамике.</p> <p><b>Практическое занятие:</b> Разучивание новых акробатических элементов.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Статические и динамические упражнения.</p> <p><b>Тематика самостоятельной работы:</b> Статические и динамические упражнения.</p> | <p><b>4</b></p> <p><b>2</b></p> |
| <p><b>Тема 1.6.</b><br/>Составление акробатических элементов в простые комбинации</p> | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>1.Кувырок, колесо.<br/>2.Колесо, переворот</p> <p><b>Практическое занятие:</b><br/>1.Кульбит вперед в группировке.<br/>2.Кульбит прыжком. Кульбит согнувшись</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Кульбиты. Кульбит вперед в группировке</p> <p><b>Тематика самостоятельной работы:</b> Составление акробатических элементов в простые комбинации</p>                      | <p><b>4</b></p> <p><b>2</b></p> |

| 1                                                                    | 2                                                                                                                                                                             | 3 |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <b>Тема 1.7.</b><br>Сложение выученных элементов в комбинации.       | <b>Содержание учебного материала</b><br>Составление акробатических элементов в простые комбинации.                                                                            | 3 |
|                                                                      | <b>Практическое занятие:</b><br>1. Кульбит назад в стойку на руках<br>2. Кульбит назад прогибом через плечо<br>3. Кульбит назад в стойку на руках – стойка на руках –кульбит. | 4 |
|                                                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Кульбит прыжком. Кульбит согнувшись.<br><b>Тематика самостоятельной работы:</b> Сложение выученных элементов в комбинации.         | 2 |
| <b>Раздел 2. Разновидности переворотов</b>                           |                                                                                                                                                                               |   |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Перевороты. Переворот на одну ногу, на две ноги. | <b>Содержание учебного материала</b><br>1.Переворот с головы.<br>2.Переворот на одну ногу, на две ноги.                                                                       |   |
|                                                                      | <b>Практическое занятие:</b> Составление акробатических элементов в простые комбинации.                                                                                       | 4 |
|                                                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Кульбит прыжком. Кульбит согнувшись.<br><b>Тематика самостоятельной работы:</b> Перевороты. Переворот на одну ногу, на две ноги.   | 2 |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Переворот с двух на две ноги.<br>Рондад.         | <b>Содержание учебного материала</b><br>1.Рондад.<br>2.Переворот с двух на две ноги.<br>3.Рондат.                                                                             |   |
|                                                                      | <b>Практическое занятие:</b> Арабский переворот.<br>Разновидности переворотов, усовершенствование техники выполнения                                                          | 4 |
|                                                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Копфншрунг.<br>Переворот с двух на две ноги. Рондат.                                                                               | 2 |
|                                                                      | <b>Тематика самостоятельной работы:</b> Переворот с двух на две ноги. Рондад.                                                                                                 |   |
| <b>Раздел 3.Прыжки на дорожке.</b>                                   |                                                                                                                                                                               |   |
| <b>Тема 3.1.</b><br>Прыжки на дорожке.                               | <b>Содержание учебного материала</b><br>1.Перевороты. Переворот с головы.<br>2.Переворот на одну ногу, на две ноги                                                            |   |
|                                                                      | <b>Практическое занятие:</b> Простые комбинации с переворотов и колес.                                                                                                        | 4 |

| 1                                                              | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3                                |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|                                                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Фордоршпрунг<br>Переворот, на две ноги<br><b>Тематика самостоятельной работы:</b> Прыжки на дорожке.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>2</b>                         |
| <b>Тема 3.2.</b><br>Переворот с двух на две ноги. Рондад.      | <b>Содержание учебного материала</b><br>Переворот с двух на две ноги. Рондад.<br><b>Практическое занятие:</b> Рондат с поворотом на 180° - переворот вперед.<br>Переворот на одну ногу – на две ноги.<br><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Переворот с двух на две ноги.<br><b>Тематика самостоятельной работы:</b> Переворот с двух на две ноги.                                                                                                             | <b>4</b><br><br><br><br><b>2</b> |
| <b>Тема 3.3.</b><br>Прыжки на дорожке. Фляк – переворот назад. | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Фляк.<br>2. Фляк – переворот назад.<br><b>Практическое занятие:</b> Отработка техники упражнения – фляк.<br>Повторение и закрепление упражнений и простых комбинаций. Рондад.<br><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Фляк – переворот назад.<br><b>Тематика самостоятельной работы:</b> Отработка техники упражнения – фляк.                                                                                         | <b>4</b><br><br><br><br><b>2</b> |
| <b>Тема 3.4.</b><br>Скоростно-силовые упражнения.              | <b>Содержание учебного материала</b><br>Выполнение акробатических комбинаций.<br><b>Практическое занятие:</b><br>1. Выполнение упражнений в комбинации рондат-фляк, фляк.<br>2. Ознакомление, выполнения упражнений со страховкой.<br>3. Упражнения на гибкость и прыгучесть.<br><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Скоростно-силовые упражнения. Выполнение акробатических комбинаций<br><b>Тематика самостоятельной работы:</b> Скоростно-силовые упражнения | <b>4</b><br><br><br><br><b>2</b> |
| <b>Тема 3.5.</b><br>Перевороты колесом.                        | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Колесо вперед.<br>2. Арабский переворот.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                  |

| 1                                                                                                        | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|                                                                                                          | <p><b>Практическое занятие:</b><br/>           1. Упражнения разогревающие мышцы спины. Закрепление и отработка техники упражнения сальто.<br/>           2. Силовые упражнения и упражнения на развитие прыгучести.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Арабский переворот.</p> <p><b>Тематика самостоятельной работы:</b> Перевороты колесом.</p>                                                                           | <p><b>3</b></p> <p><b>4</b></p> <p><b>2</b></p> |
| <b>Раздел 4. Усовершенствование техники выполнения акробатических элементов.</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                 |
| <p><b>Тема 4.1.</b><br/>           Разновидности переворотов, усовершенствование техники выполнения.</p> | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>           1. Усовершенствование техники выполнения.<br/>           2. Колесо назад.</p> <p><b>Практическое занятие:</b> Подготовительные разогревающие упражнения. Колесо назад.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Усовершенствование техники выполнения.</p> <p><b>Тематика самостоятельной работы:</b> Разновидности переворотов, усовершенствование техники выполнения.</p> | <p><b>4</b></p> <p><b>2</b></p>                 |
| <p><b>Тема 4.2.</b><br/>           Усовершенствование техники выполнения переворотов колесом.</p>        | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>           Выполнения переворотов колесом.</p> <p><b>Практическое занятие:</b> Колесо – переворот назад – переворот назад с перекатом на грудь. Отработка комбинаций с переворотами.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Скоростно-силовые упражнения.</p> <p><b>Тематика самостоятельной работы:</b> Усовершенствование техники выполнения переворотов колесом.</p>              | <p><b>4</b></p> <p><b>2</b></p>                 |
| <p><b>Тема 4.3.</b><br/>           Сложение выученных элементов в комбинации.</p>                        | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>           Сложение выученных элементов в комбинации.</p> <p><b>Практическое занятие:</b> Перевороты на дорожке. Рондат – фляк. Переворот на одну ногу – рондад – переворот. Рондад фляк.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Сложение выученных элементов в комбинации.</p> <p><b>Тематика самостоятельной работы:</b> Сложение выученных элементов в комбинации.</p>            | <p><b>4</b></p> <p><b>2</b></p>                 |
| <p><b>Тема 4.4</b><br/>           Простые комбинации с переворотов и колес.</p>                          | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>           Колесо – кувырок на одну ногу – колесо.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                 |



| 1                                                                  | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3                                        |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
|                                                                    | <b>Практическое занятие:</b> Простые комбинации с переворотов и колес<br><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Колесо – кувырок на одну ногу – колесо.<br><b>Тематика самостоятельной работы:</b> Простые комбинации с переворотов и колес.                                                                                                                                                   | <b>4</b><br><br><b>2</b>                 |
| <b>Тема 4.5</b><br>Кувырок назад с поворотом на 180 °.             | <b>Содержание учебного материала</b><br>Кувырок назад с поворотом на 180 °.<br><b>Практическое занятие:</b><br>1.Кувырок на одну ногу – на две ноги.<br>2.Кувырок назад с поворотом на 180 °.<br><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Кувырок назад с поворотом на 180 °.<br><b>Тематика самостоятельной работы:</b> Кувырок назад с поворотом на 180 °.                                     | <br><br><br><b>4</b><br><br><br><b>2</b> |
| <b>Тема 4.6.</b><br>Подъем разгибом с головы, через – «Мост».      | <b>Содержание учебного материала</b><br>Подъем разгибом с головы.<br><b>Практическое занятие:</b> Подъем разгибом с головы, через – «Мост».<br><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подъем разгибом с головы, через – «Мост».<br><b>Тематика самостоятельной работы:</b> Подъем разгибом с головы, через – «Мост».                                                                           | <br><br><br><b>4</b><br><br><br><b>2</b> |
| <b>Тема 4.7.</b><br>Простые комбинации с переворотами.             | <b>Содержание учебного материала</b><br>Простые комбинации с переворотами.<br><b>Практическое занятие:</b><br>1.Простые комбинации с переворотами.<br>2.Переворот вперед на одну ногу – рондад.<br><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Переворот вперед на одну ногу – рондад.                                                                                                              | <br><br><br><b>4</b><br><br><br><b>2</b> |
| <b>Тема 4.8.</b><br>Рондад с поворотом на 180° - переворот вперед. | <b>Содержание учебного материала</b><br>Рондад с поворотом на 180° - переворот вперед.<br><b>Практическое занятие:</b><br>1.Рондад с поворотом на 180°.<br>2.Рондад с поворотом на 180° - переворот вперед.<br><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Рондад с поворотом на 180° - переворот вперед.<br><b>Тематика самостоятельной работы:</b> Рондад с поворотом на 180° - переворот вперед. | <br><br><br><b>4</b><br><br><br><b>2</b> |

| 1                                                                                                        | 2                                                                                                                    | 3        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Раздел 5. Отработка техники выполнения акробатических элементов на дорожке.</b>                       |                                                                                                                      |          |
| <b>Тема 5.1.</b><br>Переворот на одну ногу – на две ноги. Переворот с двух на две ноги.                  | <b>Содержание учебного материала</b><br>1.Переворот на одну ногу – на две ноги.<br>2.Переворот с двух на две ноги.   |          |
|                                                                                                          | <b>Практическое занятие:</b> Переворот на одну ногу – на две ноги.                                                   | <b>4</b> |
|                                                                                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Переворот с двух на две ноги.                                             | <b>2</b> |
|                                                                                                          | <b>Тематика самостоятельной работы:</b> Переворот на одну ногу – на две ноги. Переворот с двух на две ноги.          |          |
| <b>Тема 5.2.</b><br>Выполнение комбинаций на дорожке. Переворот на одну ногу на две ноги                 | <b>Содержание учебного материала</b><br>1.Выполнение комбинаций на дорожке.<br>2.Переворот на одну ногу на две ноги. |          |
|                                                                                                          | <b>Практическое занятие:</b> Выполнение комбинаций на дорожке.                                                       | <b>4</b> |
|                                                                                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Переворот на одну ногу на две ноги.                                       | <b>2</b> |
|                                                                                                          | <b>Тематика самостоятельной работы:</b> Выполнение комбинаций на дорожке. Переворот на одну ногу на две ноги.        |          |
| <b>Тема 5.3.</b><br>Разбор упражнения фляк.                                                              | <b>Содержание учебного материала</b><br>Разбор упражнения фляк.                                                      |          |
|                                                                                                          | <b>Практическое занятие:</b> Выполнение акробатического элемента фляк на дорожке.                                    | <b>4</b> |
|                                                                                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>                                                                           | <b>2</b> |
|                                                                                                          | <b>Тематика самостоятельной работы:</b> Разбор упражнения фляк.                                                      |          |
| <b>Тема 5.4.</b><br>Выполнение акробатических элементов на дорожке. Отработка техники упражнения – фляк. | <b>Содержание учебного материала</b><br>Отработка техники упражнения – фляк.                                         |          |
|                                                                                                          | <b>Практическое занятие:</b> Выполнение акробатических элементов на дорожке.                                         | <b>4</b> |
|                                                                                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отработка техники упражнения – фляк.                                      | <b>2</b> |
|                                                                                                          | <b>Тематика самостоятельной работы:</b> Отработка техники упражнения – фляк.                                         |          |
| <b>Тема 5.2.</b><br>Повторение и закрепление упражнений и простых комбинаций. Рондат.                    | <b>Содержание учебного материала</b><br>Повторение и закрепление упражнений и простых комбинаций. Рондат.            |          |
|                                                                                                          | <b>Практическое занятие:</b> Рондат.                                                                                 | <b>4</b> |

| 1                                                                                 | 2                                                                                                                                                                                                                  | 3               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|                                                                                   | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение акробатических элементов на дорожке.</p> <p><b>Тематика самостоятельной работы:</b> Повторение и закрепление упражнений и простых комбинаций. Рондат.</p> | <p><b>2</b></p> |
| <p><b>Тема 5.3.</b><br/>Отработка упражнений – рондад, фляк.</p>                  | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>Отработка упражнений – рондад, фляк.</p>                                                                                                                               |                 |
|                                                                                   | <p><b>Практическое занятие:</b> Отработка техники упражнения – фляк.</p>                                                                                                                                           | <p><b>4</b></p> |
|                                                                                   | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение акробатических элементов на дорожке.</p>                                                                                                                  | <p><b>2</b></p> |
|                                                                                   | <p><b>Тематика самостоятельной работы:</b> Отработка упражнений – рондад, фляк.</p>                                                                                                                                |                 |
| <p><b>Тема 5.4.</b><br/>Выполнение упражнений в комбинации рондад-фляк, фляк.</p> | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>Выполнение упражнений в комбинации рондад-фляк, фляк.</p>                                                                                                              |                 |
|                                                                                   | <p><b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений в комбинации рондад-фляк, фляк.</p>                                                                                                                          | <p><b>4</b></p> |
|                                                                                   | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение акробатических элементов на дорожке.</p>                                                                                                                  | <p><b>2</b></p> |
|                                                                                   | <p><b>Тематика самостоятельной работы:</b> Выполнение упражнений в комбинации рондад-фляк, фляк.</p>                                                                                                               |                 |
| <p><b>Тема 5.5.</b><br/>Сальто вперед (юноши) и маховое сальто (девушки).</p>     | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>Ознакомление, выполнения со страховкой. и маховое сальто (девушки).</p>                                                                                                |                 |
|                                                                                   | <p><b>Практическое занятие:</b> Сальто вперед (юноши)</p>                                                                                                                                                          | <p><b>4</b></p> |
|                                                                                   | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br/>1.Выполнение акробатических элементов на дорожке.<br/>2.Отработка техники упражнения – фляк.</p>                                                                 | <p><b>2</b></p> |
| <p><b>Тема 5.6.</b><br/>Упражнения на гибкость и прыгучесть.</p>                  | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>Упражнения на гибкость и прыгучесть.</p>                                                                                                                               |                 |

| 1                                                                                                                          | 2                                                                                                                                                                                                                                             | 3 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                                                                                            | <b>Практическое занятие:</b> Выполнение акробатических элементов на дорожке.                                                                                                                                                                  | 4 |
|                                                                                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение акробатических элементов на дорожке.                                                                                                                                                    | 2 |
|                                                                                                                            | <b>Тематика самостоятельной работы:</b><br>1. Упражнения на гибкость и прыгучесть.<br>2. Отработка техники упражнения – фляк.                                                                                                                 |   |
| <b>Тема 5.7.</b><br>Закрепление и отработка техники элементов сальто вперед с разбега юношами, и маховое сальто девушками. | <b>Содержание учебного материала</b><br>Отработка техники элементов сальто вперед с разбега юношами, Маховое сальто девушками.                                                                                                                |   |
|                                                                                                                            | <b>Практическое занятие:</b><br>1. Разбор техники выполнения сальто согнувшись юношами, и сальто вперед и маховое сальто девушками.<br>2. Разбор упражнения сальто назад (юношами).<br>3. Разбор и отработка техники выполнения сальто назад. | 4 |
|                                                                                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение акробатических элементов на дорожке.                                                                                                                                                    | 2 |
|                                                                                                                            | <b>Тематика самостоятельной работы:</b><br>1. Закрепление и отработка техники элементов сальто вперед с разбега юношами, и маховое сальто девушками.<br>2. Отработка техники упражнения – фляк.                                               |   |
| <b>Тема 5.8.</b><br>Упражнения разогревающие мышцы спины, силовые упражнения и упражнения на развитие прыгучести           | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Упражнения разогревающие мышцы спины.<br>2. Упражнения на развитие прыгучести.                                                                                                                     |   |
|                                                                                                                            | <b>Практическое занятие:</b> Выполнение акробатических элементов на дорожке.                                                                                                                                                                  | 4 |
|                                                                                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отработка техники упражнения – фляк.                                                                                                                                                               | 2 |
|                                                                                                                            | <b>Тематика самостоятельной работы:</b> Упражнения разогревающие мышцы спины, силовые упражнения и упражнения на развитие прыгучести.                                                                                                         |   |
| <b>Тема 5.9.</b><br>Закрепление и отработка техники упражнения сальто вперед с разбега юношами.                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                          |   |
|                                                                                                                            | Упражнения сальто вперед с разбега юношами.                                                                                                                                                                                                   |   |

| 1                                                                                           | 2                                                                                                                                                                                                                                                    | 3 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                                                             | <b>Практическое занятие:</b><br>1.Выполнение акробатических элементов на дорожке.                                                                                                                                                                    | 4 |
|                                                                                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1.Упражнения на развитие прыгучести.<br>2. Отработка техники упражнения – фляк.<br><b>Тематика самостоятельной работы:</b> Закрепление и отработка техники упражнения сальто вперед с разбега юношами. | 2 |
| <b>Тема 5.10.</b><br>Закрепление и отработка упражнения сальто маховое с разбега девушками. | <b>Содержание учебного материала</b><br>Отработка упражнения сальто маховое с разбега девушками.                                                                                                                                                     |   |
|                                                                                             | <b>Практическое занятие:</b> Сальто маховое с разбега девушками.                                                                                                                                                                                     | 4 |
|                                                                                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение сальто маховое с разбега девушками с помощью партнера.                                                                                                                                         | 2 |
|                                                                                             | <b>Тематика самостоятельной работы:</b> Закрепление и отработка упражнения сальто маховое с разбега девушками.                                                                                                                                       |   |
| <b>Раздел 6. Парно-групповые упражнения</b>                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
| <b>Тема 6.1.</b><br>Парные упражнения.<br>Подготовительные разогревающие упражнения.        | <b>Содержание учебного материала</b><br>Парные упражнения. Подготовительные разогревающие упражнения.                                                                                                                                                |   |
|                                                                                             | <b>Практическое занятие:</b> Стойка руки в руки                                                                                                                                                                                                      | 4 |
|                                                                                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение акробатических элементов с партнерами                                                                                                                                                          | 2 |
|                                                                                             | <b>Тематика самостоятельной работы:</b> Парные упражнения. Подготовительные разогревающие упражнения.                                                                                                                                                |   |
| <b>Тема 6.2.</b><br>Стойка верхнего плечами на руках нижнего (нижний лежа)                  | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие:</b> Стойка верхнего плечами на руках нижнего (нижний лежа)                                                                                                                          | 4 |
|                                                                                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Стойка верхнего                                                                                                                                                                                           | 2 |
|                                                                                             | <b>Тематика самостоятельной работы:</b> Стойка верхнего плечами на руках нижнего (нижний лежа)                                                                                                                                                       |   |

| 1                                                                                                                                     | 2                                                                                                                                                                                                              | 3 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <b>Тема 6.3.</b><br>Полуколонна – стойка ногами верхнего на бедрах партнера, каждый стоит в полуприседе.                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                           |   |
|                                                                                                                                       | Полуколонна – стойка ногами верхнего на бедрах партнера<br>стойка ногами верхнего на бедрах партнера, каждый стоит в полуприседе.                                                                              |   |
|                                                                                                                                       | <b>Практическое занятие:</b><br>1. Парные упражнения. Стойка.<br>2. Подготовительные разогревающие упражнения.                                                                                                 | 4 |
|                                                                                                                                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Полуколонна                                                                                                                                                         |   |
| <b>Тематика самостоятельной работы:</b> Полуколонна – стойка ногами верхнего на бедрах партнера, каждый стоит в полуприседе.          | 2                                                                                                                                                                                                              |   |
| <b>Раздел 7. Усложненные прыжковые комбинации на дорожке.</b>                                                                         |                                                                                                                                                                                                                |   |
| <b>Тема 7.1.</b><br>Усложненные комбинации с переворотов и колес. Переворот со сменой ног – переворот на одну ногу – арабское колесо. | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                           |   |
|                                                                                                                                       | 1. Усложненные комбинации с переворотов.<br>2. Переворот со сменой ног.                                                                                                                                        |   |
|                                                                                                                                       | <b>Практическое занятие:</b> Переворот со сменой ног.                                                                                                                                                          | 4 |
|                                                                                                                                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br><b>Тематика самостоятельной работы:</b> Усложненные комбинации с переворотов и колес.<br>Переворот со сменой ног – переворот на одну ногу – арабское колесо.     |   |
| <b>Тема 7.2.</b><br>Разбор комбинации – переворот на одну ногу через одну руку – колесо через одну руку.                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                           |   |
|                                                                                                                                       | Разбор комбинации – переворот на одну ногу через одну руку – колесо через одну руку.                                                                                                                           |   |
|                                                                                                                                       | <b>Практическое занятие:</b> Разбор комбинации – переворот на одну ногу через одну руку – колесо через одну руку.                                                                                              | 6 |
|                                                                                                                                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Комбинации – переворот на одну ногу<br><b>Тематика самостоятельной работы:</b> Разбор комбинации – переворот на одну ногу через одну руку – колесо через одну руку. |   |
| <b>Тема 7.3.</b><br>Скоростно-силовые упражнения. Колесо – переворот назад – переворот назад с перекатом на грудь.                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                           |   |
|                                                                                                                                       | 1. Скоростно-силовые упражнения.<br>2. Колесо – переворот назад – переворот назад с перекатом на грудь.                                                                                                        |   |
|                                                                                                                                       | <b>Практическое занятие:</b> Скоростно-силовые упражнения.                                                                                                                                                     | 6 |

| 1                                                                                          | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|                                                                                            | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения. Колесо – переворот назад<br/>Колесо – переворот назад – переворот назад с перекатом на грудь.</p> <p><b>Тематика самостоятельной работы:</b> Скоростно-силовые упражнения. Колесо – переворот назад – переворот назад с перекатом на грудь.</p>                                                                                                                            | 2      |
| <p><b>Тема 7.4.</b><br/>Отработка комбинаций с переворотами.</p>                           | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>Отработка комбинаций с переворотами.</p> <p><b>Практическое занятие:</b> Колесо – переворот назад – переворот назад</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отработка техники упражнения – комбинаций с переворотами.</p> <p><b>Тематика самостоятельной работы:</b> Отработка техники упражнения – комбинаций с переворотами.</p>                                             | 6<br>2 |
| <p><b>Тема 7.5.</b><br/>Упражнения на развитие гибкости, силы, прыгучести.</p>             | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>Упражнения на развитие гибкости, силы, прыгучести.</p> <p><b>Практическое занятие:</b> Развитие гибкости, силы, прыгучести.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br/>1.Выполнение акробатических элементов на дорожке.<br/>2.Отработка техники упражнения – фляк.</p> <p><b>Тематика самостоятельной работы:</b><br/>Упражнения на развитие гибкости, силы, прыгучести.</p> | 6<br>2 |
| <p><b>Тема 7.6.</b><br/>Отработка акробатических упражнений с переворотов и колес.</p>     | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>Акробатических упражнений с переворотов и колес.</p> <p><b>Практическое занятие:</b> Выполнение акробатических элементов на дорожке.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отработка техники упражнений переворотов и колес.</p> <p><b>Тематика самостоятельной работы:</b> Отработка акробатических упражнений с переворотов и колес.</p>                                   | 6<br>2 |
| <p><b>Тема 7.7.</b><br/>Связки акробатических упражнений. Их выполнение в комбинациях.</p> | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>Связки акробатических упражнений. Их выполнение в комбинациях.</p> <p><b>Практическое занятие:</b> Выполнение акробатических элементов на дорожке.</p>                                                                                                                                                                                                                                   | 6      |

| 1                                                                                                                       | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|                                                                                                                         | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Связки акробатических упражнений. Их выполнение в комбинациях.</p> <p><b>Тематика самостоятельной работы:</b> Связки акробатических упражнений. Их выполнение в комбинациях.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p><b>3</b></p> <p><b>4</b></p> |
| <p><b>Тема 7.8.</b><br/>Усложненные комбинации с переворотами. Два переворота на одну ногу – переворот на две ноги.</p> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1.Сложненные комбинации с переворотами.<br/>2.Два переворота на одну ногу.</p> <p><b>Практическое занятие:</b> Усложненные комбинации с переворотами</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br/>1.Выполнение акробатических элементов на дорожке.<br/>2.Два переворота на одну ногу – переворот на две ноги.</p> <p><b>Тематика самостоятельной работы:</b><br/>1.Усложненные комбинации с переворотами.<br/>2.Два переворота на одну ногу – переворот на две ноги.</p> | <p><b>6</b></p> <p><b>4</b></p> |
| <p><b>Тема 7.9.</b><br/>Закрепление комбинаций с переворотами.</p>                                                      | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Закрепление комбинаций с переворотами.</p> <p><b>Практическое занятие:</b> Комбинации с переворотами</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br/>1.Выполнение акробатических элементов на дорожке.<br/>2.Темповые комбинации с переворотами.</p> <p><b>Тематика самостоятельной работы:</b><br/>Закрепление комбинаций с переворотами.</p>                                                                                                                               | <p><b>6</b></p> <p><b>4</b></p> |
| <p><b>Тема 7.10.</b><br/>Статические и динамические упражнения. Переворот на одну ногу – рондад.</p>                    | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Переворот на одну ногу – рондад.</p> <p><b>Практическое занятие:</b> Статические и динамические упражнения.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br/>1.Выполнение акробатических элементов на дорожке.<br/>2.Отработка техники упражнения – Переворот на одну ногу – рондад.</p> <p><b>Тематика самостоятельной работы:</b><br/>Статические и динамические упражнения. Переворот на одну ногу – рондад.</p>                                                           | <p><b>6</b></p> <p><b>4</b></p> |



| 1                                                                        | 2                                                                                                                                                            | 3          |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Тема 7.11.</b><br>Выполнение упражнений и комбинаций на дорожке       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                         |            |
|                                                                          | Выполнение упражнений и комбинаций на дорожке                                                                                                                |            |
|                                                                          | <b>Практическое занятие:</b> Повтор всего пройденного материала.                                                                                             | <b>6</b>   |
|                                                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение акробатических элементов на дорожке.                                                                   | <b>4</b>   |
|                                                                          | <b>Тематика самостоятельной работы:</b> Выполнение упражнений и комбинаций на дорожке. Повтор всего пройденного материала.                                   |            |
|                                                                          | <b>Промежуточная аттестация:</b> экзамен - в соответствии с учебным планом образовательной организации (учреждения)                                          |            |
|                                                                          | <b>Всего часов:</b>                                                                                                                                          | <b>324</b> |
| <b>МДК 01.01.02 Гимнастика</b>                                           |                                                                                                                                                              |            |
| <i>1 курс I семестр</i>                                                  |                                                                                                                                                              |            |
| <b>Тема 1.1.1.</b><br>Опорный прыжок через гимнастического коня в ширину | <b>Практические занятия:</b><br>1. Специфика снаряда;<br>2. введение и терминология.                                                                         | <b>1</b>   |
|                                                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. специфика и различия снаряда в гимнастике;<br>2. гимнастика, как основополагающий жанр циркового искусства. | 0,5        |
| <b>Тема 2.2.1.</b><br>Упражнения на низкой гимнастической перекладине    | <b>Практические занятия:</b><br>1. Специфика снаряда;<br>2. введение и терминология.                                                                         | <b>1</b>   |
|                                                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. теория выполнения упражнений;<br>2. простые упражнения на низкой гимнастической перекладине.                | 0,5        |
| <b>Тема 3.3.1.</b><br>Упражнения на гимнастических параллельных брусьях  | <b>Практические занятия:</b><br>1. Специфика снаряда;<br>2. введение и терминология.                                                                         | <b>1</b>   |

| 1                                                                         | 2                                                                                                                                                                                                        | 3   |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|                                                                           | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. теория выполнения упражнений;<br>2. простые упражнения на гимнастических параллельных брусьях.                                                          | 1   |
| <b>Тема 4.4.1.</b><br>Упражнения на гимнастическом бревне                 | <b>Практические занятия:</b><br>1. Специфика снаряда;<br>2. введение и терминология.                                                                                                                     | 1   |
|                                                                           | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. теория выполнения упражнений на гимнастическом бревне;<br>2. простые упражнения на гимнастическом бревне.                                               | 0.5 |
| <b>Тема 5.1.2.</b><br>Опорный прыжок через гимнастического коня в ширину. | <b>Практические занятия:</b><br>1. общая физическая подготовка;<br>2. разновидности снаряда<br>3. принципы использования гимнастического мостика.                                                        | 1   |
| <b>Тема 6.2.2.</b><br>Упражнения на низкой гимнастической перекладине     | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. Разновидности прыжков;<br>2. Разновидности гимнастики в цирковом искусстве.                                                                             | 0.5 |
|                                                                           | <b>Практические занятия:</b><br>1. общая физическая подготовка;<br>2. подтягивания;<br>висы в различных хватах.                                                                                          | 1   |
| <b>Тема 7.3.2.</b><br>Упражнения на гимнастических параллельных брусьях   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. варианты подтягивания на низкой гимнастической перекладине.<br>2. использование различных хватов в гимнастических элементах на перекладине.             | 0.5 |
|                                                                           | <b>Практические занятия</b><br>1. общая физическая подготовка;<br>2. выход в упор на руках толчком;<br>3. выход в упор на руках силой.                                                                   | 1   |
| <b>Тема 8.4.2.</b><br>Упражнения на гимнастическом бревне                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. теоретический анализ выходов в упор на гимнастических параллельных брусьях;<br>2. Использование гимнастических параллельных брусьев в цирковых номерах. | 0.5 |

| 1                                                                        | 2                                                                                                                                                                                                                 | 3   |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|                                                                          | <b>Практические занятия:</b><br>1.заход на снаряд;<br>2.ходьба по снаряду;<br>3.общая физическая подготовка;                                                                                                      | 1   |
| <b>Тема 9.1.3.</b><br>Опорный прыжок через гимнастического коня в ширину | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1.варианты захода на гимнастическое бревно;<br>2.варианты схода с гимнастического бревна.                                                                           | 0.5 |
|                                                                          | <b>Практические занятия:</b><br>1.меры предосторожности ;<br>2.варианты страховки;<br>3.специфика разбега.                                                                                                        | 1   |
| <b>Тема10. 2.3.</b><br>Упражнения на низкой гимнастической перекладине   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1.теоретические знания оборудование для страховки и безопасности исполнения упражнений.<br>2.название прыжков и история их возникновения в гимнастике.              | 0.5 |
|                                                                          | <b>Практические занятия:</b><br>1.подтягивания обратным хватом;<br>2. повороты и заходы в различные хваты;<br>3.общая физическая подготовка.                                                                      | 1   |
| <b>Тема11. 3.3.</b><br>Упражнения на гимнастических параллельных брусьях | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1.теоретические знания вариантов хвата и их применение;<br>2.варианты заходов в различные хваты;<br>3. Использование гимнастической перекладины в цирковых номерах. | 0.5 |
|                                                                          | <b>Практические занятия:</b><br>1.отжимания в упоре на руках;<br>2.отжимания в упоре на руках с помощью махов;<br>3.общая физическая подготовка.                                                                  | 1   |
| <b>Тема12. 4.3.</b><br>Упражнения на гимнастическом бревне               | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. варианты отжиманий на гимнастических параллельных брусьях;<br>2. эксцентрические жанры в цирковом искусстве                                                      | 0.5 |

| 1                                                                         | 2                                                                                                                                                                                                                                 | 3   |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|                                                                           | <b>Практические занятия:</b><br>1.заскок на снаряд с помощью гимнастического мостика;<br>2. соскоки со снаряда;<br>3. общая физическая подготовка.                                                                                | 1   |
| <b>Тема 13.1.4.</b><br>Опорный прыжок через гимнастического коня в ширину | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. варианты заскоков на гимнастическое бревно;<br>2. варианты соскоков с гимнастического бревна.                                                                                    | 0.5 |
|                                                                           | <b>Практические занятия:</b><br>1. принципы использования гимнастического мостика;<br>2. отскоки с мостика в мат;<br>3. общая физическая подготовка.                                                                              | 1   |
| <b>Тема 14.2.4.</b><br>Упражнения на низкой гимнастической перекладине    | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. принципы использования гимнастического мостика для прыжков с разбега;<br>2. варианты отскоков с мостика в мат с разбега.                                                         | 0.5 |
|                                                                           | <b>Практические занятия:</b><br>1. поднятия ног в группировку в висячем положении;<br>2. поднятие прямых ног в «уголок» в висячем положении;<br>3. поднятие ног в высокий угол с помощью маха;<br>4. общая физическая подготовка. | 1   |
| <b>Тема 15. 3.4.</b><br>Упражнения на гимнастических параллельных брусьях | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. теоретическое применение упражнения «уголок» на низкой гимнастической перекладине<br>2. выполнение гимнастических упражнений с помощью махов.                                    | 0.5 |
|                                                                           | <b>Практические занятия:</b><br>1. поднятие ног в «уголок» в упоре на руках силой;<br>2. ходьба по брусьям в упоре на руках;<br>общая физическая подготовка.                                                                      | 1   |
| <b>Текущий контроль</b>                                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. разновидности и варианты применения упражнения «уголок» на параллельных брусьях;<br>2. ходьба по брусьям в упоре на руках, как общеразвивающее упражнение.                       | 0.5 |
|                                                                           | Творческий показ простых гимнастических упражнений, устный опрос теоретических знаний.                                                                                                                                            | 1   |

| 1                                                                          | 2                                                                                                                                                                                                                             | 3        |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|                                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> анализ пройденного материала.                                                                                                                                                      | 0.5      |
| <b>Курс II семестр</b>                                                     |                                                                                                                                                                                                                               |          |
| <b>Тема 16.4.4.</b><br>Упражнения на гимнастическом бревне                 | <b>Практические занятия:</b><br>1. баланс на одной ноге на снаряде;<br>2. ходьба с махом правой / левой ногой « батман» на снаряде;<br>3. общая физическая подготовка.                                                        | <b>2</b> |
|                                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. теоретические знания оборудование для страховки и безопасности исполнения упражнений.<br>2. теоретическое применение махов «батманов» в гимнастических связках и комбинациях | <b>1</b> |
| <b>Тема 17. 1.5.</b><br>Опорный прыжок через гимнастического коня в ширину | <b>Практические занятия:</b><br>1. наскок на гимнастический мостик с разбега;<br>2. прыжок через снаряд ноги врозь «разножка»;<br>3. отработка приземления.                                                                   | <b>2</b> |
|                                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. теоретические основы и варианты наскока на гимнастический мостик;<br>2. теория выполнения прыжка «переворот»                                                                 | <b>1</b> |
| <b>Тема 18. 2.5.</b><br>Упражнения на низкой гимнастической перекладине    | <b>Практические занятия:</b><br>1. подъём переворотом<br>2. сход из упора на руках в вис кувырком вперёд<br>3. общая физическая подготовка.                                                                                   | <b>2</b> |
|                                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. теоретическое использование подъёма переворотом на низкой гимнастической перекладине;<br>2. теория исполнения кувырка вперёд из упора на руках в упор на руках.              | <b>1</b> |
| <b>Тема 19.3.5.</b><br>Упражнения на гимнастических параллельных брусьях   | <b>Практические занятия:</b><br>1. разворот переходом через одну жердь в упоре на руках;<br>2. махи в упоре на руках;<br>3. общая физическая подготовка.                                                                      | <b>2</b> |

| 1                                                                         | 2                                                                                                                                                                                                              | 3 |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                                           | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. теория выполнения поворота переходом через одну жердь в стойке на руках;<br>2. теория выполнения выхода в стойку на руках махом                               | 1 |
| <b>Тема 20.4.5.</b><br>Упражнения на гимнастическом бревне                | <b>Практические занятия:</b><br>1. подскоки и прыжки на снаряде;<br>2. подскоки и прыжки с поворотом на снаряде;<br>3. общая физическая подготовка.                                                            | 2 |
|                                                                           | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. теоретические знания гимнастических прыжков на гимнастическом бревне.<br>2. теоретические знания гимнастических прыжков с поворотом на гимнастическом бревне; | 1 |
| <b>Тема 21.1.6.</b><br>Опорный прыжок через гимнастического коня в ширину | <b>Практические занятия:</b><br>1. повторение прыжка ноги врозь «разножка»;<br>2. прыжок через снаряд в группировке «козлик»;<br>3. упражнения для развития прыгучести.                                        | 2 |
|                                                                           | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. варианты использования переворота в опорном прыжке;<br>2. варианты прыжков через коня с использованием рондада.                                               | 1 |
| <b>Тема 22.2.6.</b><br>Упражнения на низкой гимнастической перекладине    | <b>Практические занятия:</b><br>1. махи, поворот махом вперед;<br>2. связка; подъём переворотом, сход, кувырком вперед в вис;<br>3. общая физическая подготовка.                                               | 2 |
|                                                                           | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. специфика и варианты исполнения махов и махов с поворотом.<br>2. варианты продолжения связки на низкой перекладине.                                           | 1 |
| <b>Тема 23.3.6.</b><br>Упражнения на гимнастических параллельных брусьях  | <b>Практические занятия:</b><br>1. соскок махом назад через жердь;<br>2. соскок махом назад через одну руку;<br>3. общая физическая подготовка.                                                                | 2 |
|                                                                           | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. теория исполнения соскока с брусьев, махом вперед.                                                                                                            | 1 |

| 1                                                                         | 2                                                                                                                                                                                             | 3        |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|                                                                           | 2. теория исполнения соскока с брусьев, через стойку на руках.                                                                                                                                |          |
| <b>Тема 24.4.6.</b><br>Упражнения на гимнастическом бревне                | <b>Практические занятия:</b><br>1.соскок «гладкий» со снаряда;<br>2.соскок с вращением вокруг своей оси «гладкий с пируэтом» со снаряда;<br>3. общая физическая подготовка.                   | <b>2</b> |
|                                                                           | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1.теоретические знания гимнастических соскоков с гимнастического бревна;<br>2.теория выполнения сальто вперёд / назад с гимнастического бревна. | <b>1</b> |
| <b>Тема 25.1.7.</b><br>Опорный прыжок через гимнастического коня в ширину | <b>Практические занятия:</b><br>1.повторение прыжка в группировке «козлик»<br>2.отработка приземления;<br>3.упражнения для развития прыгучести.                                               | <b>2</b> |
| <b>Тема 26.2.7.</b><br>Упражнения на низкой гимнастической перекладине    | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. теория выполнения прыжка «Цукахара»;<br>2. варианты исполнения прыжка «Цукахара»;<br>3. история возникновения прыжка «Цукахара».             | <b>1</b> |
|                                                                           | <b>Практические занятия:</b><br>1.поворот махом вперёд «санжеровка»;<br>2. с махов в висячем положении на перекладину через складку ноги врозь;<br>3. общая физическая подготовка.            | <b>2</b> |
|                                                                           | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. специфика и варианты исполнения «санжеровки»<br>2.анализ захода из виса в сед через складку ноги вместе «продев»                             | <b>1</b> |
| <b>Тема 27.3.7.</b><br>Упражнения на гимнастических параллельных брусьях  | <b>Практические занятия:</b><br>1.махи в упоре на плечах;<br>2.подъёмы, в упор на руках, махом вперёд / назад из упора на плечах;<br>3. общая физическая подготовка.                          | <b>2</b> |
|                                                                           | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1.анализ подъёмов махом вперёд / назад из упора на плечах;<br>2. теория выполнения выхода в стойку на руках, из упора на плечах, махом назад.   | <b>1</b> |

| 1                                                                         | 2                                                                                                                                                                                                       | 3 |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <b>Тема 28.4.7.</b><br>Упражнения на гимнастическом бревне                | <b>Практические занятия:</b><br>1.соскок «гладкий» с разбега;<br>2.соскок с вращением вокруг своей оси «гладкий с пируэтом» с разбега;<br>3. общая физическая подготовка.                               | 2 |
|                                                                           | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. анализ и варианты выполнения сальто вперёд / назад с гимнастического бревна.<br>2.варианты использования сальто для заскока на гимнастическое бревно.  | 1 |
| <b>Тема 29.1.8.</b><br>Опорный прыжок через гимнастического коня в ширину | <b>Практические занятия:</b><br>1.прыжок через снаряд ноги вместе прямыми ногами «лёт»<br>2.отработка приземления;<br>3.упражнения для развития прыгучести;                                             | 2 |
|                                                                           | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. теория выполнения прыжка «сальто через коня»<br>2.теория выполнения прыжка «полтора вперёд»                                                            | 1 |
| <b>Тема 30.2.8.</b><br>Упражнения на низкой гимнастической перекладине    | <b>Практические занятия:</b><br>1.поворот махом вперёд «санжеровка» подряд несколько раз;<br>2.отработка захода махом в сед на перекладину через складку ноги врозь;<br>3. общая физическая подготовка. | 2 |
|                                                                           | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1.теория выполнения оборота назад из седа в сед на перекладине;<br>2.теория выполнения сальто назад с седа на перекладине.                                | 1 |
| <b>Тема 31.3.8.</b><br>Упражнения на гимнастических параллельных брусьях  | <b>Практические занятия:</b><br>1.кувырок вперёд через плечи махом назад из упора на плечах<br>2.кувырок назад через плечи махом вперёд из упора на плечах .<br>3. общая физическая подготовка.         | 2 |
|                                                                           | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1.теория выполнения кувырка назад через плечи махом вперёд из упора на плечах.<br>2. теория выполнения элемента «сальто над жердями»                      | 1 |



| 1                                                                         | 2                                                                                                                                                                                                                           | 3 |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <b>Тема 32.4.8.</b><br>Упражнения на гимнастическом бревне                | <b>Практические занятия:</b><br>1. заход на снаряд, прыжком, с помощью гимнастического мостика с разбега<br>2. кувырки вперёд /назад на снаряде<br>3. общая физическая подготовка.                                          | 2 |
|                                                                           | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. варианты заходов на гимнастическое бревно с помощью мостика с разбега.<br>2. теория выполнения сальто вперёд / назад на гимнастическом бревне.                             | 1 |
| <b>Тема 33.1.9.</b><br>Опорный прыжок через гимнастического коня в ширину | <b>Практические занятия:</b><br>1. Отработка прыжка ноги вместе прямыми ногами «лёт»;<br>2. выполнение прыжка «переворот»;<br>3. упражнения для развития прыгучести;                                                        | 2 |
|                                                                           | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. теория выполнения прыжка «сальто до»<br>2. теория выполнения прыжка «бланж через коня»                                                                                     | 1 |
| <b>Тема 34.2.9.</b><br>Упражнения на низкой гимнастической перекладине    | <b>Практические занятия:</b><br>1. заход из виса в сед через складку ноги вместе «продев»;<br>2. выкрут, продевом ног между рук, в «итальянский» хват;<br>3. общая физическая подготовка.                                   | 2 |
|                                                                           | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. теория составления гимнастических связок и комбинаций;<br>2. теория выполнения гимнастической связки, продев – выкрут, на перекладине с маха или оборотов обратным хватом. | 1 |
| <b>Тема 35. 3.9.</b><br>Упражнения на гимнастических параллельных брусьях | <b>Практические занятия:</b><br>1. кувырок вперёд через плечи из положения сидя ноги врозь;<br>2. выход в стойку на плечах из упора на руках махом назад ;<br>3. общая физическая подготовка.                               | 2 |
|                                                                           | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. теория выполнения сальто вперёд / назад в соскок.<br>2. теория выполнения сальто вперёд с поворотом в соскок.                                                              | 1 |

| 1                                                                                | 2                                                                                                                                                                                                       | 3 |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <b>Итоговая аттестация.</b>                                                      | <b>Экзамен</b>                                                                                                                                                                                          | - |
|                                                                                  | <i>II курс III семестр</i>                                                                                                                                                                              |   |
| <b>Тема 36.1.1.</b><br>Опорный прыжок через гимнастического коня в длину         | <b>Практические занятия:</b><br>1. анализ пройденного материала;<br>2. план изучения нового материала;<br>3. повторение прыжка «переворот»                                                              | 2 |
|                                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. теория выполнения прыжка «рондад» через гимнастического коня;<br>2. анализ пройденного материала.                                                      | 1 |
| <b>Тема 37.2.1.</b><br>Сложные упражнения на высокой гимнастической перекладине  | <b>Практические занятия:</b><br>1. анализ пройденного материала;<br>2. переворот в упоре назад «перешмыг»<br>3. деятели циркового искусства разных эпох, их вклад в развитие мировой цирковой культуры; | 2 |
|                                                                                  | <b>Самостоятельная работ обучающихся:</b><br>1. теория выполнения оборотов на турнике «солнышко»;<br>2. анализ пройденного материала;<br>3. цирковые династии.                                          | 1 |
| <b>Тема 38.3.1.</b><br>Сложные упражнения на гимнастических параллельных брусьях | <b>Практические занятия:</b><br>1. анализ пройденного материала;<br>2. кувырок вперед махом;<br>3. общая физическая подготовка.                                                                         | 2 |
|                                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. теория исполнения «сальто под / над жердями» на гимнастических параллельных брусьях;<br>2. анализ пройденного материала.                               | 1 |
| <b>Тема 39.4.1.</b><br>Сложные упражнения на гимнастическом бревне               | <b>Практические занятия:</b><br>1. анализ пройденного материала;<br>2. несколько кувырков вперед / назад подряд на снаряде<br>3. общая физическая подготовка.                                           | 2 |

| 1                                                                                | 2                                                                                                                                                                                                              | 3 |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1.теория исполнения «пируэта» в прыжках на гимнастическом бревне;<br>2. анализ пройденного материала.                                                            | 1 |
| <b>Тема 40.5.1.</b><br>Вольные упражнения                                        | <b>Практические занятия:</b><br>1.специфика снаряда, варианты модификаций;<br>2.порядок и правила выполнения упражнений;<br>3.простые гимнастические элементы.                                                 | 2 |
|                                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1.теоретические знания гимнастических связок и элементов в вольных упражнениях;<br>2.использование гимнастических связок в цирковых номерах.                     | 1 |
| <b>Тема 41.1.2.</b><br>Опорный прыжок через гимнастического коня в длину         | <b>Практические занятия:</b><br>1.отработка прыжка «переворот»;<br>2.выполнение прыжка «рондад»;<br>3.упражнения для развития прыгучести.                                                                      | 2 |
|                                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1.теоретические знания комбинированных гимнастических элементов в опорном прыжке;<br>2.теория использования гимнастических навыков в повседневной жизни артиста. | 1 |
| <b>Тема 42.2.2.</b><br>Связки на высокой гимнастической перекладине              | <b>Практические занятия:</b><br>1.мах, подъём разгибом, отмах в упоре на руках;<br>2.отмах переворот на бёдрах «перешмыг»;<br>3.общая физическая подготовка.                                                   | 2 |
|                                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1.варианты гимнастических выходов в упор или стойку на руках на высокой гимнастической перекладине;<br>2.теоретическое составление комбинаций на перекладине.    | 1 |
| <b>Тема 43.3.2.</b><br>Сложные упражнения на гимнастических параллельных брусьях | <b>Практические занятия:</b><br>1.несколько кувырков вперёд махом;<br>2.общая физическая подготовка.<br>3.гимнастика, как основополагающий жанр циркового искусства                                            | 2 |

| 1                                                                    | 2                                                                                                                                                                                                  | 3 |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. варианты связок с использованием кувырков вперёд / назад на брусках;<br>2. составление связок используя полученные умения.                        | 1 |
| <b>Тема 44.4.2.</b><br>Сложные упражнения на гимнастическом бревне   | <b>Практические занятия:</b><br>1. переворот вперёд с места;<br>2. переворот вперёд с подскока;<br>3. общая физическая подготовка.                                                                 | 2 |
|                                                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. варианты переворотов и их использование в гимнастических связках;<br>2. теория выполнения флик - фляка.                                           | 1 |
| <b>Тема 45.5.2.</b><br>Вольные упражнения                            | <b>Практические занятия:</b><br>1. простая гимнастическая комбинация из кувырков;<br>2. гимнастические элементы на баланс;<br>3. упражнения на растяжку и гибкость.                                | 2 |
|                                                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. теоретические знания акробатических связок и элементов в вольных упражнениях;<br>2. гимнастические элементы с использованием растяжки и гибкости. | 1 |
| <b>Тема 46.2.3.</b><br>Связки на высокой гимнастической перекладине  | <b>Практические занятия:</b><br>1. Отработка связки: мах, подъём разгибом, отмах в упоре на руках, оборот на бёдрах «перешмыг»;<br>2. общая физическая подготовка.                                 | 2 |
|                                                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. специфика оборотов на перекладине в зависимости от хвата рук;<br>2. перелёты через перекладину в гимнастике, принципы, варианты исполнения.       | 1 |
| <b>Тема 47.3.3.</b><br>Связки на гимнастических параллельных брусьях | <b>Практические занятия:</b><br>1. изучение связки: из упора на плечах, подъём махом вперёд, кувырок через плечи махом назад в положение, сед ноги врозь;<br>2. общая физическая подготовка.       | 2 |

| 1                                                                                      | 2                                                                                                                                                                                                                                                               | 3 |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                                                        | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br/>           1. анализ изучаемой связки, варианты её продолжения;<br/>           2. теория выполнения махов в висячем положении и оборотов на параллельных брусьях.</p>                                         | 1 |
| <p><b>Тема 48.4.3.</b><br/>           Сложные упражнения на гимнастическом бревне</p>  | <p><b>Практические занятия:</b><br/>           1. переворот назад на снаряде;<br/>           2. упражнение на баланс «ласточка»;<br/>           3. упражнение на баланс «флажок»;<br/>           4. общая физическая подготовка.</p>                            | 2 |
|                                                                                        | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br/>           1. теория выполнения рондада - флик-фляка на гимнастическом бревне;<br/>           2. влияние гимнастики на современное цирковое искусство.</p>                                                    | 1 |
| <p><b>Тема 49.5.3.</b><br/>           Вольные упражнения</p>                           | <p><b>Практические занятия:</b><br/>           1. отработка простой гимнастической комбинации из кувырков;<br/>           2. гимнастические элементы на баланс «ласточка»;<br/>           3. упражнения на растяжку и гибкость.</p>                             | 2 |
|                                                                                        | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br/>           1. теоретические знания акробатических комбинаций в вольных упражнениях;<br/>           2. анализ сложных гимнастических связок.</p>                                                               | 1 |
| <p><b>Тема 50.2.4.</b><br/>           Связки на высокой гимнастической перекладине</p> | <p><b>Практические занятия:</b><br/>           1. Изучение связки: мах, подъём разгибом, отмах в упоре на руках, оборот на бёдрах «перешмыг», спад в вис на руках<br/>           2. общая физическая подготовка.</p>                                            | 2 |
|                                                                                        | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br/>           1. анализ изучаемой комбинации, варианты её продолжения;<br/>           2. анализ сложных гимнастических перелётов через перекладину;<br/>           3. различные виды соскоков с перекладины.</p> | 1 |
| <p><b>Текущий контроль</b></p>                                                         | <p>Творческий показ гимнастических упражнений и связок, устный опрос теоретических знаний.</p>                                                                                                                                                                  | 2 |
|                                                                                        | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> анализ пройденного материала.</p>                                                                                                                                                                                 | 1 |

| 1                                                                    | 2                                                                                                                                                                                                                                              | 3        |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|                                                                      | <b>II курс IV семестр</b>                                                                                                                                                                                                                      |          |
| <b>Тема 51.3.4.</b><br>Связки на гимнастических параллельных брусьях | <b>Практические занятия:</b><br>1.изучение связки: из упора на плечах, подъём махом вперёд, кувырок через плечи махом назад в положение, сед ноги врозь, переход силой в упор на руках;<br>2. общая физическая подготовка.                     | <b>2</b> |
| <b>Тема 52.4.4.</b><br>Сложные упражнения на гимнастическом бревне   | <b>Практические занятия:</b><br>1.переворот назад в «ласточку» на снаряде;<br>2. «колесо» и «колесо» с поворотом на снаряде;<br>3. общая физическая подготовка.                                                                                | <b>1</b> |
| <b>Тема 53.5.4.</b><br>Вольные упражнения                            | <b>Практические занятия:</b><br>1.сложная гимнастическая комбинация из кувырков<br>2.гимнастические элементы на баланс « флажок»;<br>3.упражнения на растяжку и гибкость.<br>4.Цирковые династии Царской России и СССР.                        | <b>2</b> |
| <b>Тема 54.2.5.</b><br>Связки на высокой гимнастической перекладине  | <b>Практические занятия:</b><br>1.изучение связки: мах, подъём разгибом, отмах в упоре на руках, оборот на бёдрах «перешмыг», спад в вис на руках, через мах продев ноги вместе, выход в сед на перекладину;<br>2.общая физическая подготовка. | <b>2</b> |

| 1                                                                                          | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                                                            | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br/>           1. анализ изучаемой комбинации, варианты её окончания;<br/>           2. анализ сложных гимнастических соскоков с перекладины.</p>                                                                                      | 1 |
| <p><b>Тема 55.3.5.</b><br/>           Связки на гимнастических параллельных брусьях</p>    | <p><b>Практические занятия:</b><br/>           1. связка: из упора на плечах, подъём махом вперёд, кувырок через плечи махом назад в положение, сед ноги врозь, переход силой в упор на руках, угол ноги врозь;<br/>           2. общая физическая подготовка.</p>                   | 2 |
|                                                                                            | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br/>           1. анализ изучаемой комбинации, варианты её продолжения;<br/>           2. анализ сложных гимнастических соскоков с параллельных брусьев.</p>                                                                           | 1 |
| <p><b>Тема 56.4.5.</b><br/>           Связки на гимнастическом бревне</p>                  | <p><b>Практические занятия:</b><br/>           1. связка: переворот назад в элемент «ласточка» - переворот вперёд, на снаряде;<br/>           2. связка: «колесо» - переворот назад, на снаряде;<br/>           3. общая физическая подготовка.</p>                                  | 2 |
|                                                                                            | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br/>           1. варианты простых гимнастических комбинаций, возможных для исполнения;<br/>           2. теория исполнения связки, рондад – сальто, на снаряде.</p>                                                                   | 1 |
| <p><b>Тема 57.5.5.</b><br/>           Вольные упражнения</p>                               | <p><b>Практические занятия:</b><br/>           1. отработка сложной гимнастической комбинации из кувырков;<br/>           2. упражнения на растяжку и гибкость.<br/>           3. гимнастика, как основополагающий жанр циркового искусства</p>                                      | 2 |
|                                                                                            | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br/>           1. способы обучения простым гимнастическим связкам в вольных упражнениях;<br/>           2. основные принципы проведения разминки.</p>                                                                                  | 1 |
| <p><b>Тема 58.2.6.</b><br/>           Комбинации на высокой гимнастической перекладине</p> | <p><b>Практические занятия:</b><br/>           1. изучение связки: мах, подъём разгибом, отмах в упоре на руках, оборот на бёдрах «перешмыг», спад в вис на руках, через мах продев ноги вместе, выход в сед на перекладину, спад в вис под колени, соскок махом вперёд на ноги;</p> | 2 |

| 1                                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3 |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                                               | <p>2. общая физическая подготовка.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br/> 1. анализ изучаемой комбинации, методы и варианты усовершенствования;<br/> 2. способы обучения простым гимнастическим элементам на низкой гимнастической перекладине.</p>                                                                                                                                                                                                                | 1 |
| <p><b>Тема 59.3.6.</b><br/> Связки на гимнастических параллельных брусьях</p> | <p><b>Практические занятия:</b><br/> 1. Изучение связка: из упора на плечах, подъём махом вперёд, кувырок через плечи махом назад в положение, сед ноги врозь, переход силой в упор на руках ,угол ноги врозь, выход в стойку на плечах;<br/> 2. общая физическая подготовка.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br/> 1. анализ изучаемой комбинации, варианты её окончания;<br/> 2. способы обучения простым гимнастическим элементам на параллельных брусьях.</p> | 2 |
| <p><b>Тема 60.4.6.</b><br/> Связки на гимнастическом бревне</p>               | <p><b>Практические занятия:</b><br/> 1. изучение связки: с разбега заскок на снаряд, переворот вперёд, прыжок в шпагат, поворот в «арабеск».<br/> 2. общая физическая подготовка.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br/> 1. анализ изучаемой комбинации, варианты её продолжения;<br/> 2. способы обучения простым гимнастическим элементам на гимнастическом бревне.</p>                                                                                          | 2 |
| <p><b>Тема 61.5.6.</b><br/> Вольные упражнения</p>                            | <p><b>Практические занятия:</b><br/> 1. сложная гимнастическая комбинация из кувырков;<br/> 2. упражнения на растяжку и гибкость;<br/> 3. изучение и практическое использование комплементов;<br/> 4. Цирковые династии и знаменитые ковёрные Царской России и СССР.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br/> 1. хореографические прыжки.<br/> 2. владение исполнением комплементов, как основа цирковых номеров.</p>                                                | 2 |
|                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 |



| 1                                                                                | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3                               |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <p><b>Тема 62.2.7.</b><br/>Комбинации на высокой гимнастической перекладине</p>  | <p><b>Практические занятия:</b><br/>1.отработка комбинации: мах, подъём разгибом, отмах в упоре на руках, оборот на бёдрах «перешмыг», спад в вис на руках, через мах продев ноги вместе, выход в сед на перекладину, спад в вис под колени, соскок махом вперёд на ноги;<br/>2. общая физическая подготовка.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br/>1.анализ изучаемой комбинации, методы и варианты усовершенствования, творческое дополнение;<br/>2.виды и методы страховки при обучении сложным гимнастическим элементам на высокой гимнастической перекладине.</p>   | <p><b>2</b></p> <p><b>1</b></p> |
| <p><b>Тема 63.3.7.</b><br/>комбинации на гимнастических параллельных брусьях</p> | <p><b>Практические занятия:</b><br/>1.отработка комбинации: из упора на плечах, подъём махом вперёд, кувырок через плечи махом назад в положение, сед ноги врозь, переход силой в упор на руках ,угол ноги врозь, выход в стойку на плечах, кувырок вперёд, подъём махом назад, соскок махом вперёд с поворотом;<br/>2. общая физическая подготовка.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br/>1.анализ изучаемой комбинации, методы и варианты усовершенствования;<br/>2.виды и методы страховки при обучении сложным гимнастическим элементам на параллельных брусьях.</p> | <p><b>2</b></p> <p><b>1</b></p> |
| <p><b>Тема 64.4.7.</b><br/>Связки на гимнастическом бревне</p>                   | <p><b>Практические занятия:</b><br/>1.изучение связки: с разбега заскок на снаряд, переворот вперёд, прыжок в шпагат, поворот в одну ногу, кувырок вперёд, стойка боком , под локти, сход в полу шпагат;<br/>2. общая физическая подготовка.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br/>1.анализ изучаемой комбинации, варианты её окончания;<br/>2.виды и методы страховки при обучении сложным гимнастическим элементам на гимнастическом бревне.</p>                                                                                                                       | <p><b>2</b></p> <p><b>1</b></p> |

| 1                                                                        | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3        |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Тема 65.5.7.</b><br>Вольные упражнения                                | <b>Практические занятия:</b><br>1.перевороты по одной в темп;<br>2.хореографические прыжки;<br>3. упражнения на растяжку и гибкость;<br>4.Влияние гимнастики на современное цирковое искусство.                                                                                                                                                 | <b>2</b> |
| <b>Тема 66.2.8.</b><br>комбинации на высокой гимнастической перекладине  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1.хореографические прыжки варианты исполнения в вольных упражнениях в женской и мужской гимнастике;<br>2.виды и методы страховки при обучении простым гимнастическим связкам на вольных упражнениях.                                                                                              | <b>1</b> |
|                                                                          | <b>Практические занятия:</b><br>1.отработка комбинации : мах, подъём разгибом, отмах в упоре на руках, оборот на бёдрах «перешмыг», спад в вис на руках, через мах продев ноги вместе, выход в сед на перекладину, спад в вис под колени, соскок махом вперёд на ноги;<br>2. общая физическая подготовка.                                       | <b>2</b> |
| <b>Тема 67.3.8.</b><br>Комбинации на гимнастических параллельных брусьях | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1.анализ изучаемой комбинации, творческое дополнение;<br>2.теоретический анализ полученных знаний и умений на перекладине.                                                                                                                                                                        | <b>1</b> |
|                                                                          | <b>Практические занятия:</b><br>1.отработка комбинации: из упора на плечах, подъём махом вперёд, кувырок через плечи махом назад в положение, сед ноги врозь, переход силой в упор на руках ,угол ноги врозь, выход в стойку на плечах, кувырок вперёд, подъём махом назад, соскок махом вперёд с поворотом;<br>2. общая физическая подготовка. | <b>2</b> |
| <b>Тема 68.4.8.</b><br>Комбинации на гимнастическом бревне               | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1.анализ изучаемой комбинации, творческое дополнение;<br>2. теоретический анализ полученных знаний и умений на параллельных брусьях.                                                                                                                                                              | <b>1</b> |

| 1                                                            | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3          |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|                                                              | <p><b>Практические занятия:</b><br/>           1.отработка комбинации: с разбега заскок на снаряд, переворот вперёд, прыжок в шпагат, поворот в одну ногу, кувырок вперёд, стойка боком , под локти, сход в полушпагат, переворот назад, соскок сальто вперёд;<br/>           2. общая физическая подготовка.</p> | 2          |
|                                                              | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br/>           1.анализ изучаемой комбинации, творческое дополнение;<br/>           2. теоретический анализ полученных знаний и умений на гимнастическом бревне.</p>                                                                                                | 1          |
| <p><b>Тема 69.5.8.</b><br/>           Вольные упражнения</p> | <p><b>Практические занятия:</b><br/>           1.перевороты с двух на две в темп;<br/>           2.хореографические прыжки;<br/>           3. упражнения на растяжку и гибкость;<br/>           4. теоретическое применение гимнастических навыков в создании цирковых номеров и представлений.</p>               | 2          |
|                                                              | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br/>           1.гимнастика, как основополагающий жанр циркового искусства;<br/>           2.влияние гимнастики на современное цирковое искусство.</p>                                                                                                              | 1          |
| <p><b>Тема 70.2.9.</b><br/>           Вольные упражнения</p> | <p><b>Практические занятия:</b><br/>           1.хореографические прыжки;<br/>           2. упражнения на растяжку и гибкость;<br/>           3.анализ пройденного материала, семинар.</p>                                                                                                                        | 2          |
|                                                              | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br/>           1. анализ пройденного материала;<br/>           2.подготовка к экзамену</p>                                                                                                                                                                          | 1          |
| <p><b>Итоговая аттестация</b></p>                            | <p><b>Экзамен</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | -          |
|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 128 +64    |
|                                                              | <b>Всего</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>192</b> |

| 1                                                         | 2                                                                                                                            | 3        |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>МДК 01.01.03 Жонглирование.</b>                        |                                                                                                                              |          |
| <b>Раздел 1.</b>                                          | <b>1 курс 2 семестр</b>                                                                                                      |          |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Начальные навыки, цель жонглирования. | Содержание учебного материала Сочетание и чередование полетов находящихся в воздухе предметов одной формы.                   |          |
|                                                           | <b>Практические занятия:</b><br>Упражнения с одним мячом, перекидывая его «перекрестно» из руки в руку на уровне линии глаз. | <b>4</b> |
|                                                           | <b>Самостоятельная работа:</b><br>Учебная стойка – постановка головы, туловища, рук, ног.                                    | <b>4</b> |
|                                                           | <b>Тематика самостоятельной работы:</b> Начальные навыки, цель жонглирования                                                 |          |
| <b>Тема 1.2.</b><br>Жонглирование мячами.                 | Содержание учебного материала<br>Начальные навыки, цели жонглирования.                                                       |          |
|                                                           | Введение в жанр. Учебная стойка – постановка головы, туловища, рук, ног.                                                     |          |
|                                                           | Упражнения с одним мячом, перекидывая его «перекрестно».                                                                     |          |
|                                                           | <b>Практические занятия:</b><br>Учебная стойка – постановка головы, туловища, рук, ног.                                      | <b>8</b> |
|                                                           | <b>Самостоятельная работа</b><br>Применять терминологию по жонглированию.                                                    | <b>2</b> |
|                                                           | <b>Тематика самостоятельной работы:</b> Жонглирование мячами.                                                                |          |
| <b>Тема 1.3.</b><br>Жонглирование кольцами                | Содержание учебного материала<br>Жонглирование кольцами.                                                                     |          |
|                                                           | <b>Практические занятия:</b><br>Бег по кругу. Общая разминка мышц. Разогрев и растяжка мышц шеи, рук, ног.                   | <b>4</b> |
|                                                           | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                | <b>2</b> |
|                                                           | Жонглирование кольцами. Жонглирование двумя кольцами «перекрестно» кидая их из левой руки на правую по очереди.              |          |
|                                                           | Жонглирование тремя «перекрестно».                                                                                           |          |
|                                                           | <b>Тематика самостоятельной работы:</b> Жонглирование кольцами.                                                              |          |

| 1                                                           | 2                                                                                                                                                                                                                          | 3 |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <b>Тема 1.4.</b><br>Жонглирование<br>булавами.              | Содержание учебного материала<br>Упражнения с двумя булавами.                                                                                                                                                              |   |
|                                                             | <b>Практические занятия:</b><br>Жонглирование булавами. Учебная стойка, упражнения с одной булавой.                                                                                                                        | 4 |
|                                                             | <b>Самостоятельная работа</b><br>Упражнения с двумя булавами.                                                                                                                                                              | 2 |
|                                                             | Упражнения– жонглирование тремя булавами.                                                                                                                                                                                  |   |
|                                                             | <b>Тематика самостоятельной работы:</b> Жонглирование булавами.                                                                                                                                                            |   |
| <b>Раздел 2</b>                                             | <b>2 курс 3 семестр</b>                                                                                                                                                                                                    |   |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Жонглирование мячами, и в<br>перекидку. | Содержание учебного материала Техника жонглирования в перекидку.<br>Жонглирование тремя мячами «перекрестно» кидая их из левой руки на правую по<br>очереди.<br>Введение в жанр. Жонглирование тремя мячами «перекрестно». |   |
|                                                             | <b>Практические занятия:</b><br>Жонглирование тремя мячами в движении.                                                                                                                                                     | 8 |
|                                                             | <b>Самостоятельная работа</b><br>Упражнения тремя мячами, перекидывая его «перекрестно» из руки в руку на уровне<br>линии глаз.                                                                                            | 4 |
|                                                             | <b>Тематика самостоятельной работы:</b> Жонглирование мячами, и в перекидку.                                                                                                                                               |   |
|                                                             | Содержание учебного материала<br>Жонглирование кольцами у себя .                                                                                                                                                           |   |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Жонглирование кольцами, в<br>перекидку. | Введение в жанр. Жонглирование кольцами в перекидку.                                                                                                                                                                       |   |
|                                                             | <b>Практические занятия:</b><br>Жонглирование кольцами. Понятие «широкое и узкое кольцо».                                                                                                                                  | 5 |
|                                                             | <b>Самостоятельная работа</b><br>Упражнения с двумя кольцами перекидывая их из руки в руку «перекрестно».<br>Жонглирование тремя кольцами «перекрестно».                                                                   | 3 |
|                                                             | <b>Тематика самостоятельной работы:</b> Жонглирование кольцами, в перекидку.                                                                                                                                               |   |

| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                   | 3  |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Тема 2.3.</b><br>Жонглирование булавами, в перекидку.      | Содержание учебного материала<br>Введение в жанр. Жонглирование булавами. Учебная стойка, упражнения с тремя булавами.<br>Упражнения с тремя булавами.                                                              |    |
|                                                               | <b>Практические занятия:</b><br>Жонглирование булавами. Учебная стойка, упражнения с тремя булавами..                                                                                                               | 5  |
|                                                               | <b>Самостоятельная работа</b><br>Упражнения с тремя булавами.<br>Упражнения– жонглирование тремя булавами в движении.                                                                                               | 2  |
|                                                               | <b>Тематика самостоятельной работы:</b> Жонглирование булавами, в перекидку.                                                                                                                                        |    |
| <b>Тема 2.4.</b><br>Жонглирование мячами, кольцами, булавами. | Содержание учебного материала<br>Введение в жанр. Жонглирование булавами с включением комбинаций.<br>Жонглирование большими кольцами с включением комбинаций.                                                       |    |
|                                                               | <b>Практические занятия:</b><br>Жонглирование тремя – шестью булавами в перекидку с партнером.<br>Жонглирование стеками.                                                                                            | 15 |
|                                                               | <b>Самостоятельная работа</b><br>Жонглирование шестью булавами в перекидку с партнером из под ноги.                                                                                                                 | 7  |
|                                                               | <b>Тематика самостоятельной работы:</b> Жонглирование мячами, кольцами, булавами.                                                                                                                                   |    |
| <b>Раздел 3</b>                                               | <b>2 курс 4 семестр</b>                                                                                                                                                                                             |    |
| <b>Тема 3.1.</b><br>Виды жонглирование мячами.                | Содержание учебного материала<br>Техника перекидки тремя мячами, тремя кольцами, тремя булавами.<br>Введение в жанр. Жонглирование тремя мячами правой и левой рукой.<br>Жонглирование тремя мячами "полукаскадом". |    |
|                                                               | <b>Практические занятия:</b><br>Жонглирование тремя мячами "полукаскадом".                                                                                                                                          | 6  |
|                                                               | <b>Самостоятельная работа</b><br>Жонглирование тремя мячами на разных высотах.                                                                                                                                      | 3  |
|                                                               | <b>Тематика самостоятельной работы:</b> Виды жонглирование мячами.                                                                                                                                                  |    |
| <b>Тема3.2.</b><br>Жонглирование в перекидку булавами.        | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                       |    |

| 1                                                      | 2                                                                                                                                                      | 3         |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|                                                        | Введение в жанр. Жонглирование булавами. Учебная стойка, упражнения с одной булавой, двумя, тремя булавами.                                            | <b>9</b>  |
|                                                        | <b>Практические занятия:</b><br>Жонглирование тремя булавами в перекидку с партнером.                                                                  |           |
|                                                        | <b>Самостоятельная работа</b><br>Жонглирование тремя булавами "полукаскадом".                                                                          | <b>4</b>  |
|                                                        | <b>Тематика самостоятельной работы:</b> Жонглирование в перекидку булавами                                                                             |           |
| <b>Тема 3.3.</b><br>Жонглирование в перекидку кольцами | Содержание учебного материала<br>Введение в жанр Жонглирование тремя большими кольцами у себя и в перекидку                                            | <b>10</b> |
|                                                        | Жонглирование кольцами в перекидку.                                                                                                                    |           |
|                                                        | <b>Практические занятия:</b><br>Жонглирование тремя большими кольцами.<br>Понятие «широкое и узкое кольцо».                                            |           |
|                                                        | <b>Самостоятельная работа</b><br>Упражнения с тремя кольцами перекидывая их из руки в руку «перекрестно».<br>Жонглирование тремя кольцами одной рукой. | <b>5</b>  |
| <b>Тема 3.4.</b><br>Работа с балансом.                 | Содержание учебного материала                                                                                                                          |           |
|                                                        | Введение в жанр. Работа с балансом<br>Фиксирование баланса на голове.                                                                                  | <b>8</b>  |
|                                                        | <b>Практические занятия:</b><br>Владение страховочными приемами. Работа с балансом.<br>Жонглирование мячами с балансом на голове.                      |           |
|                                                        | <b>Самостоятельная работа</b><br>Владение техникой балансирования.<br>Жонглирование с балансированием одновременно.                                    | <b>4</b>  |
|                                                        | <b>Тематика самостоятельной работы:</b> Работа с балансом.                                                                                             |           |

| 1                                                       | 2                                                                                                                                                                   | 3         |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Раздел 4 3 курс 5 семестр</b>                        |                                                                                                                                                                     |           |
| <b>Тема 4.1.</b><br>Жонглирование мячами в перекидку.   | Содержание учебного материала Жонглирование четырьмя мячами, четырьмя большими кольцами, шестью булавами в перекидку                                                |           |
|                                                         | Введение в жанр. Жонглирование четырьмя мячами "полукаскадом", «каскадом».                                                                                          | <b>10</b> |
|                                                         | <b>Практические занятия:</b><br>Жонглирование четырьмя мячами "полукаскадом".                                                                                       |           |
|                                                         | <b>Самостоятельная работа</b><br>Жонглирование четырьмя мячами на разных высотах.                                                                                   | <b>6</b>  |
| <b>Тема 4.2.</b><br>Жонглирование кольцами в перекидку  | Содержание учебного материала                                                                                                                                       |           |
|                                                         | Введение в жанр. Жонглирование четырьмя большими кольцами у себя и в перекидку<br>Жонглирование четырьмя кольцами в перекидку.                                      | <b>10</b> |
|                                                         | <b>Практические занятия:</b><br>Жонглирование четырьмя большими кольцами. Понятие «широкое и узкое кольцо».                                                         |           |
|                                                         | <b>Самостоятельная работа</b><br>Упражнения с четырьмя кольцами перекидывая их из руки в руку «перекрестно».<br>Жонглирование четырьмя малыми кольцами одной рукой. | <b>2</b>  |
| <b>Тема 4.3.</b><br>Жонглирование булавами в перекидку. | Содержание учебного материала                                                                                                                                       |           |
|                                                         | Введение в жанр. Жонглирование булавами с включением комбинаций.<br>Жонглирование шестью булавами в перекидку с партнером.                                          | <b>10</b> |
|                                                         | <b>Практические занятия:</b><br>Жонглирование шестью восьмью булавами в перекидку с партнером.                                                                      |           |
|                                                         | <b>Самостоятельная работа</b><br>Жонглирование шестью булавами в перекидку с партнером с поворотом на 360 градусов.                                                 | <b>6</b>  |
|                                                         | <b>Тематика самостоятельной работы:</b> Жонглирование булавами в перекидку.                                                                                         |           |



| 1                                              | 2                                                                                                                                                             | 3  |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Тема 4.4.</b><br>Жонглирование в перекидку. | Содержание учебного материала<br>Введение в жанр. Жонглирование булавами с включением комбинаций.<br>Жонглирование большими кольцами с включением комбинаций. |    |
|                                                | <b>Практические занятия:</b><br>Жонглирование шестью восьмью булавами в перекидку с партнером.<br>Жонглирование стеками.                                      | 12 |
|                                                | <b>Самостоятельная работа</b><br>Жонглирование шестью булавами в перекидку с партнером из под ноги.                                                           | 6  |
|                                                | <b>Тематика самостоятельной работы:</b> Жонглирование в перекидку.                                                                                            |    |
| <b>Раздел 5 3 курс 6 семестр</b>               |                                                                                                                                                               |    |
| <b>Тема 5.1.</b><br>Жонглирование мячами.      | Содержание учебного материала Жонглирование пятью – семью мячами, пятью большими кольцами, шестью - восьмью булавами в перекидку.                             |    |
|                                                | Введение в жанр. Жонглирование пятью – семью мячами на месте.<br>Жонглирование пятью – семью мячами в движении.                                               |    |
|                                                | <b>Практические занятия:</b><br>Жонглирование пятью мячами "полукаскадом".                                                                                    | 14 |
|                                                | <b>Самостоятельная работа</b> Жонглирование пятью – семью мячами на разных высотах.                                                                           | 8  |
|                                                | <b>Тематика самостоятельной работы:</b> Жонглирование мячами.                                                                                                 |    |
| <b>Тема 5.2.</b><br>Жонглирование кольцами.    | Содержание учебного материала<br>Введение в жанр. Жонглирование пятью большими кольцами у себя и в перекидку<br>Жонглирование пятью кольцами в перекидку      |    |
|                                                | <b>Практические занятия:</b><br>Жонглирование пятью большими кольцами. Понятие «широкое и узкое кольцо».                                                      | 14 |
|                                                | <b>Самостоятельная работа</b> Упражнения с пятью кольцами перекидывая их из руки в руку «перекрестно». Жонглирование шестью - восьмью малыми кольцами.        | 8  |
|                                                | <b>Тематика самостоятельной работы:</b> Жонглирование кольцами.                                                                                               |    |
| <b>Тема 5.3.</b><br>Жонглирование булавами.    | Содержание учебного материала                                                                                                                                 |    |

| 1                                                        | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3               |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|                                                          | Введение в жанр. Жонглирование булавами с включением комбинаций.<br>Жонглирование шестью - восемью булавами в перекидку с партнером.                                                                                                                                                                             |                 |
|                                                          | <b>Практические занятия:</b><br>Жонглирование шестью - восемью булавами в перекидку с партнером на разной высоте.                                                                                                                                                                                                | 8               |
|                                                          | <b>Самостоятельная работа</b><br>Жонглирование шестью булавами в перекидку с партнером с поворотом на 360 градусов.                                                                                                                                                                                              | 4               |
|                                                          | <b>Тематика самостоятельной работы:</b> Жонглирование булавами.                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |
| <b>Тема 5.4.</b><br>Жонглирование в перекидку.           | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                 |
|                                                          | Введение в жанр. Жонглирование булавами с включением комбинаций.<br>Жонглирование большими кольцами с включением комбинаций.                                                                                                                                                                                     |                 |
|                                                          | <b>Практические занятия:</b> Жонглирование шестью шестью булавами в перекидку с партнером. Жонглирование стеками.                                                                                                                                                                                                | 10              |
|                                                          | <b>Самостоятельная работа</b> Жонглирование шестью булавами в перекидку с партнером из под ноги.                                                                                                                                                                                                                 | 5               |
|                                                          | <b>Тематика самостоятельной работы:</b> Жонглирование в перекидку.                                                                                                                                                                                                                                               |                 |
|                                                          | <b>Итоговые формы контроля:</b> Дифференцированный зачет                                                                                                                                                                                                                                                         |                 |
|                                                          | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 174+87<br>(261) |
| <b>МДК 01.01.04 Эквилибристика</b>                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |
| <b>Раздел 1. 2 курс 3 семестр</b>                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Выход в стойку махом,<br>ноги врозь. | Содержание учебного материала Техника стойки на руках, локте, голове.                                                                                                                                                                                                                                            |                 |
|                                                          | Введение в жанр. Техника балансирования.                                                                                                                                                                                                                                                                         | 8               |
|                                                          | <b>Практическое занятие</b><br>Стойка на руках с маха на полу.<br>Правильное положение кистей, работа локтевого сустава. Положение спины, положение плеч, Выход на стойку через группировку с колен. Стойка толчком двух ног на полу.<br>Стойка на руках в группировке, с прямыми ногами, в разножке, в шпагате. |                 |
|                                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выход на стойку через группировку с колен.                                                                                                                                                                                                                            | 4               |

| 1                                                                                   | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                                                     | <b>Тематика самостоятельной работы:</b> Выход в стойку махом, ноги врозь.                                                                                                                                                                                                                                         |   |
| <b>Тема 1.2.</b><br>Выход в стойку «шпагат» с переменной ног, равновесие на локтях. | Содержание учебного материала<br>Введение в жанр. Техника балансирования на локтях, на одном, на предплечьях.                                                                                                                                                                                                     |   |
|                                                                                     | <b>Практическое занятие</b><br>Равновесие на локте (правый и левый) упражнение «крокодил» техника исполнения положение туловища, рук, ног».<br>Баланс на локте, с помощью другой руки, фиксировать баланс на локте без помощи другой руки. На предплечьях на полу, ноги в полушпагат, ноги в шпагат, ноги вместе. | 8 |
|                                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Равновесие на локте (правый и левый) упражнение «крокодил»                                                                                                                                                                                                           |   |
|                                                                                     | <b>Тематика самостоятельной работы:</b> Выход в стойку «шпагат» с переменной ног, равновесие на локтях.                                                                                                                                                                                                           |   |
| <b>Тема 1.3.</b><br>Выход в стойку «мексиканку».                                    | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
|                                                                                     | Введение в жанр. Техника стойки на руках.                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
|                                                                                     | <b>Практическое занятие</b><br>Чтобы выполнять стойку «мексиканку» нужно обладать мягкой спиной, то есть хорошо гнуться назад. Выход в стойку прогнувшись в спине, выпрямленные в коленях и вытянутые в носках ноги до определенного положения.                                                                   | 8 |
|                                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выход в стойку «шпагат» с переменной ног.                                                                                                                                                                                                                              |   |
| <b>Тематика самостоятельной работы:</b> Выход в стойку «мексиканку».                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
| <b>Тема 1.4.</b><br>Стойка с удержанием баланса на одной ноге в шпагате.            | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
|                                                                                     | Введение в жанр. Техника стойки.<br><b>Практическое занятие</b><br>фиксировать баланс ноги в шпагате, ноги в полушпагате.                                                                                                                                                                                         | 8 |
|                                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Выход в стойку махом, шпагат.                                                                                                                                                                                                                                        | 4 |
|                                                                                     | <b>Тематика самостоятельной работы:</b> Стойка с удержанием баланса на одной ноге в шпагате.                                                                                                                                                                                                                      |   |

| 1                                                                                              | 2                                                                                                                                            | 3         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Раздел 2 2 курс 4 семестр</b>                                                               |                                                                                                                                              |           |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Выход в стойку силой, ноги вместе.                                         | Содержание учебного материала Техника стойки на руках силой: :ноги вместе, ноги врозь, в свечку, в одну руку.                                |           |
|                                                                                                | Введение в жанр. Техника стойки на руках силой.                                                                                              | <b>10</b> |
|                                                                                                | <b>Практическое занятие</b><br>Правильное положение кистей, спины, положение плеч.                                                           |           |
|                                                                                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Выход в стойку «мексиканку».                                                                    | <b>4</b>  |
| <b>Тема 2.2</b><br>Выход в стойку силой, переход в стойку на одной руке, ноги врозь.           | Содержание учебного материала                                                                                                                |           |
|                                                                                                | Введение в жанр. Техника стойки на руках силой.                                                                                              | <b>10</b> |
|                                                                                                | <b>Практическое занятие</b><br>Правильное положение кистей, работа локтевого сустава. Положение спины, положение плеч сохранение равновесия. |           |
|                                                                                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выход в стойку силой, ноги вместе.                                                                 | <b>4</b>  |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Выход в стойку силой переход в стойку «свечка» на одной руке, ноги вместе. | Содержание учебного материала                                                                                                                |           |
|                                                                                                | Введение в жанр. Техника стойки на руках силой.                                                                                              | <b>10</b> |
|                                                                                                | <b>Практическое занятие</b><br>Правильное положение кистей, работа локтевого сустава. Положение спины, положение плеч, головы.               |           |
|                                                                                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Выход в стойку силой, переход в стойку на одной руке, ноги врозь                                | <b>4</b>  |
| <b>Тема 2.4.</b><br>Выход в стойку силой, переход в стойку на одной руке, ноги вместе.         | Содержание учебного материала                                                                                                                |           |
|                                                                                                | Введение в жанр. Техника стойки на руках силой.                                                                                              | <b>10</b> |

| 1                                                                                                              | 2                                                                                                                                                          | 3 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                                                                                | <b>Практическое занятие</b><br>Правильное положение кистей, работа локтевого сустава. Положение спины, положение плеч, головы.                             |   |
|                                                                                                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Выход в стойку силой, переход в стойку на одной руке, ноги вместе.                                            | 5 |
|                                                                                                                | <b>Тематика самостоятельной работы:</b><br>Выход в стойку силой, переход в стойку на одной руке, ноги вместе.                                              |   |
| <b>Раздел 3 3 курс 5 семестр</b>                                                                               |                                                                                                                                                            |   |
| <b>Тема 3.1.</b><br>Выход в стойку силой с прямыми ногами с опусканием в горизонтальное положение и фиксацией. | Содержание учебного материала Техника стойки на руках силой с опусканием в горизонтальное положение, с опусканием в крокодил, с переходом в стойку (флаг). |   |
|                                                                                                                | Введение в жанр.                                                                                                                                           | 7 |
|                                                                                                                | <b>Практическое занятие</b><br>Правильное положение кистей, работа локтевого сустава. Положение спины, положение плеч.                                     |   |
|                                                                                                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Выход в стойку силой, переход в стойку на одной руке, ноги вместе.                                            | 4 |
| <b>Тема 3.2.</b><br>Выход в стойку силой, ноги вместе, с опусканием в «крокодил».                              | Содержание учебного материала                                                                                                                              |   |
|                                                                                                                | Введение в жанр. Техника стойки на руках силой.                                                                                                            | 7 |
|                                                                                                                | <b>Практическое занятие</b><br>Правильное положение кистей, работа локтевого сустава. Положение спины, положение плеч.                                     |   |
|                                                                                                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Стойка с удержанием баланса на одной ноге в шпагате, выполнение элемента «крокодил».                          | 4 |
|                                                                                                                | <b>Тематика самостоятельной работы:</b> Выход в стойку силой, ноги вместе, с опусканием в «крокодил».                                                      |   |

| 1                                                                                                                                 | 2                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <b>Тема 3.3.</b><br>Выход в стойку силой, ноги вместе, переход в стойку согнувшись (флаг).                                        | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                 |   |
|                                                                                                                                   | Введение в жанр. Техника стойки на руках силой.                                                                                                                                                                                                                               | 7 |
|                                                                                                                                   | <b>Практическое занятие</b><br>Правильное положение кистей, работа локтевого сустава. Положение спины, положение плеч.                                                                                                                                                        |   |
|                                                                                                                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Выход в стойку силой с прямыми ногами с опусканием в горизонтальное положение и фиксацией.                                                                                                                                       | 4 |
| <b>Тема 3.4.</b><br>Выход в стойку силой, ноги врозь, переход в стойку согнувшись (флаг) с фиксацией в шпагате (юноши и девушки). | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                 |   |
|                                                                                                                                   | Введение в жанр. Техника стойки на руках силой.                                                                                                                                                                                                                               | 7 |
|                                                                                                                                   | <b>Практическое занятие</b><br>Правильное положение кистей, работа локтевого сустава. Положение спины, положение плеч.                                                                                                                                                        |   |
|                                                                                                                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Выход в стойку силой, ноги вместе, с опусканием в «крокодил».                                                                                                                                                                    | 5 |
| <b>Раздел 4</b>                                                                                                                   | <b>3 курс 6 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                       |   |
| <b>Тема 4.1.</b><br>Балансирование на катушке.                                                                                    | Содержание учебного материала Техника балансирования на специальном реквизите.                                                                                                                                                                                                |   |
|                                                                                                                                   | Введение в жанр. Техника балансирования на катушке.                                                                                                                                                                                                                           |   |
|                                                                                                                                   | <b>Практическое занятие</b><br>Положения ног на специальной доске, положения тела при балансировании на катушке. Запрыгивать и спрыгивать, заходить и сходить. Жонглировать на катушке тремя предметами. «Лягушка» на катушке. Прыжок на катушке, Поворот прыжком на катушке. | 8 |
|                                                                                                                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Запрыгивать и спрыгивать, заходить и сходить с катушки.                                                                                                                                                                          | 4 |
|                                                                                                                                   | <b>Тематика самостоятельной работы:</b> Балансирование на катушке.                                                                                                                                                                                                            |   |

| 1                                                                              | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3                       |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Тема 4.2.</b><br>Балансирование на моноцикле.                               | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                         |
|                                                                                | Введение в жанр. Техника езды на моноцикле.                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                         |
|                                                                                | <b>Практическое занятие</b><br>Техника езды на моноцикле. Положения тела при езде на моноцикле. Положения рук и ног. Стоять на месте на моноцикле.                                                                                                                                                                              | <b>8</b>                |
|                                                                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Стоять на месте на моноцикле.<br>Тематика самостоятельной работы: Балансирование на моноцикле.                                                                                                                                                                                        | <b>4</b>                |
| <b>Тема 4.3.</b><br>Техника стойки на руках, на тростях.                       | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                         |
|                                                                                | Введение в жанр. Техника балансирование на стоялках, на руле.                                                                                                                                                                                                                                                                   |                         |
|                                                                                | <b>Практическое занятие</b><br>Стойка толчком двух ног на тростях, руле. Стойка ноги шпагатом. Стойка «Узкоручка» силой на полу, тростях, руле – ноги в группировке и углом. Фигурные стойки. Опускаться в равновесие на локте из стойки на руках. Из равновесия на локте – в стойку на руках. Равновесие на локте на стоялках. | <b>9</b>                |
|                                                                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Стойка толчком двух ног на тростях. Фигурные стойки.<br>Тематика самостоятельной работы: Техника стойки на руках, на тростях.                                                                                                                                                         | <b>4</b>                |
| <b>Тема 4.4.</b><br>Стойка на кубиках, отводить 2 кубика поочередно в стороны. | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                         |
|                                                                                | Введение в жанр. Техника балансирование на стоялках, на кубиках.                                                                                                                                                                                                                                                                |                         |
|                                                                                | <b>Практическое занятие</b><br>Стойка на кубиках, отводить 2 кубика поочередно в стороны. Собирать и отбрасывать 4 кубиков. Собирать и разбирать пирамиду из 6 кубиков. Спускаться и подниматься по лесенке. Сгибание – разгибание рук (жим от груди в стойке) Переход на одну руку.                                            | <b>9</b>                |
|                                                                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Стойка на кубиках, отводить 2 кубика поочередно в стороны.                                                                                                                                                                                                                         | <b>5</b>                |
|                                                                                | <b>Тематика самостоятельной работы:</b> Стойка на кубиках, отводить 2 кубика поочередно в стороны.                                                                                                                                                                                                                              |                         |
|                                                                                | <b>Итоговые формы контроля:</b> Дифференцированный зачет.<br><b>Всего часов:</b>                                                                                                                                                                                                                                                | <b>134+67<br/>(201)</b> |

| 1                                                                                                                                                                             | 2                                                                                                                       | 3 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| МДК 01.01.05.<br><b>Эстрадный танец</b>                                                                                                                                       | <b>Раздел I.</b> История Хип-Хоп культуры её направления и формы творчества. Принципы и философия Хип -Хопа.(5 семестр) |   |
| Тема 1.1. История Хип-Хоп культуры её направления и формы творчества. Принципы и философия Хип-Хопа                                                                           | <b>Практические занятия</b>                                                                                             | 2 |
|                                                                                                                                                                               | Основные формы и движения. Ритм.                                                                                        |   |
|                                                                                                                                                                               | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                           | 2 |
| Тема 1.2. Основные танцевальные направления в Хип-Хоп культуре и их выразительные особенности. Подбор музыкального материала для разных стилей танца.                         | <b>Практические занятия</b>                                                                                             | 4 |
|                                                                                                                                                                               | Выразительные особенности разных стилей танца .                                                                         |   |
|                                                                                                                                                                               | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                           | 2 |
| Теми 1.3. Основы теории современной музыки, структура музыкальных композиций. Акценты. Точка и линия.                                                                         | <b>Практические занятия</b>                                                                                             | 6 |
|                                                                                                                                                                               | Структура музыкальных композиций. Акценты. Точка и линия.                                                               |   |
|                                                                                                                                                                               | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                           | 2 |
| Тема 1.4. Упражнения на развитие музыкального слуха. Работа над ритмикой тела. Формирование ритмических рисунков. Передача характера и настроения музыки.                     | <b>Практические занятия</b>                                                                                             | 2 |
|                                                                                                                                                                               | Работа над ритмикой тела. Формирование ритмических рисунков.                                                            |   |
|                                                                                                                                                                               | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                           | 2 |
| Тема 1.5. Структура танцевального выхода. Поток. Качи. Работа руками. Простые шаги. Амплитуда и объём движений. Работа с пространством. Работа с уровнями. Построение потока. | <b>Практические занятия</b>                                                                                             | 8 |
|                                                                                                                                                                               | Поток. Качи. Работа руками. Простые шаги. Амплитуда и объём движений.                                                   |   |
|                                                                                                                                                                               | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                           | 4 |
|                                                                                                                                                                               | 1 Структура танцевального выхода.                                                                                       |   |



| 1                                                                                                                                                                                                                                                | 2                                                                                 | 3  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| Тема 1.6. Разновидности Хип-Хоп качей. Хип-Хоп танцы "Старойшколы". Хип-Хоп танцы "Среднейшколы". Хип-Хоп танцы "Новойшколы". Комбинирование Хип-Хоп степов. Современные тенденции, концепции и практики в Хип-Хоп танцах. Хип-Хоп импровизация. | <b>Практические занятия</b>                                                       | 6  |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | 1. Комбинирование Хип-Хоп степов. Хип-Хоп импровизация.                           |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Самостоятельная работа</b>                                                     | 4  |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | 1. Современные тенденции, концепции и практики в Хип-Хоп танцах.                  |    |
| <b>Раздел II. История стиля Брейкинг. (6 семестр)</b>                                                                                                                                                                                            |                                                                                   |    |
| Тема 2.1. История стиля Брейкинг. Особенности самопрезентации в Футворке.                                                                                                                                                                        | <b>Практические занятия</b>                                                       | 4  |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | 1. Особенности самопрезентации в Футворке.                                        |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Самостоятельная работа</b>                                                     | 2  |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | 1. История стиля Брейкинг.                                                        |    |
| Тема 2.2. Качи в Топ Роке. Тустеп и его вариации. Кикит, Кик степ. Кик аут. Кикэндтвист. Комбинирование Топ Рок степов. Топ Рок импровизация.                                                                                                    | <b>Практические занятия</b>                                                       | 16 |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | 1. Качи в Топ Роке. Тустеп и его вариации. Кикит, Кик степ. Кик аут. Кикэндтвист. |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Самостоятельная работа</b>                                                     | 6  |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | 1. Топ Рок импровизация.                                                          |    |
| Тема 2.3. Позиции в Футворке. Гоудаун и их вариации. Вариации Сикстепа и Файвстепа. Вариации Три степа. Футворк импровизация.                                                                                                                    | <b>Практические занятия</b>                                                       | 6  |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | 1. Гоудаун и их вариации. Вариации Сикстепа и Файвстепа. Вариации Три степа.      |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Самостоятельная работа</b>                                                     | 4  |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | 1. Позиции в Футворке. Футворк импровизация.                                      |    |
| Тема 2.4. Техника безопасности при выполнении Фризов и Пауэр Мува. Разновидности фризов, основное движение Пауэр Мува.                                                                                                                           | <b>Практические занятия</b>                                                       | 8  |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | 1. Разновидности фризов, основное движение Пауэр Мува.                            |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Самостоятельная работа</b>                                                     | 4  |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | 1. Техника безопасности при выполнении Фризов и Пауэр Мува.                       |    |

| 1                                                                                                                        | 2                                                                             | 3 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---|
| <b>Раздел III. История стиля Хаус. Техники Хауса. (7 семестр)</b>                                                        |                                                                               |   |
| Тема 3.1. История стиля Хаус. Особенности самопрезентации в Хаусе.                                                       | <b>Практические занятия</b>                                                   | 6 |
|                                                                                                                          | 1. Особенности самопрезентации в Хаусе.                                       |   |
|                                                                                                                          | <b>Самостоятельная работа</b>                                                 | 4 |
| Тема 3.2. Качи в Хаусе. Хил степ, Тое степ. Падабуре и его вариации, Скрибл фут. Хардл и его вариации. Хаусимпровизация. | <b>Практические занятия</b>                                                   | 8 |
|                                                                                                                          | 1. Качи в Хаусе. Хил степ, Тое степ. Падабуре и его вариации, Скрибл фут.     |   |
|                                                                                                                          | <b>Самостоятельная работа</b>                                                 | 4 |
| Тема 3.3. Техники Хауса. Джекинг, Футворк, Джампинг, Лофтинг.                                                            | <b>Практические занятия</b>                                                   | 8 |
|                                                                                                                          | 1. Техники Хауса. Джекинг, Футворк, Джампинг, Лофтинг.                        |   |
|                                                                                                                          | <b>Самостоятельная работа</b>                                                 | 4 |
| Тема 3.4. Вариации степов и применение их в импровизации.                                                                | <b>Практические занятия</b>                                                   | 6 |
|                                                                                                                          | 1. Вариации степов и применение их в импровизации.                            |   |
|                                                                                                                          | <b>Самостоятельная работа</b>                                                 | 2 |
| <b>Раздел IV. История стиля Локинг.(8 семестр)</b>                                                                       |                                                                               |   |
| Тема 4.1. История стиля Локинг. Понятие «Фанки». Особенности самопрезентации в Локинге.                                  | <b>Практические занятия</b>                                                   | 2 |
|                                                                                                                          | 1. Понятие «Фанки». Особенности самопрезентации в Локинге.                    |   |
|                                                                                                                          | <b>Самостоятельная работа</b>                                                 | 1 |
| Тема 4.2. Качи в Локинге. Базовые степы Локинга. Ап, Лок. Рист рол, Пойнт, Слепфайв. Локинг импровизация.                | <b>Практические занятия</b>                                                   | 2 |
|                                                                                                                          | 1. Качи в Локинге. Базовые степы Локинга. Ап, Лок. Рист рол, Пойнт, Слепфайв. |   |
|                                                                                                                          | <b>Самостоятельная работа</b>                                                 | 1 |
| 1.                                                                                                                       | Локинг импровизация                                                           |   |

| 1                                                                                                    | 2                                                                        | 3 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---|
| Тема 4.3. Изучение и отработка движений и шагов. Рок стеди, Хоп кик, Нидроп.                         | <b>Практические занятия</b>                                              | 4 |
|                                                                                                      | 1. Отработка движений и шагов. Рок стеди, Хоп кик, Нидроп.               |   |
|                                                                                                      | <b>Самостоятельная работа</b>                                            | 2 |
| Тема 4.4. Виды шагов Скитер Ребит, Стапэнгоу, технические принципы Вичэвэе.                          | <b>Практические занятия</b>                                              | 4 |
|                                                                                                      | 1. Виды шагов Скитер Ребит, Стапэнгоу, технические принципы Вичэвэе.     |   |
|                                                                                                      | <b>Самостоятельная работа</b>                                            | 2 |
| Тема 4.5. Изучение и отработка движений и шагов.Леовок, Скуби ду, Скуби вок, Скубат.                 | <b>Практические занятия</b>                                              | 4 |
|                                                                                                      | 1. Отработка движений и шагов.Леовок, Скуби ду, Скуби вок, Скубат.       |   |
|                                                                                                      | <b>Самостоятельная работа</b>                                            | 2 |
| Тема 4.6. История стиля Паппинг. Понятия «Папп» и «Бугалу». Особенности самопрезентации в Паппинге.  | <b>Практические занятия</b>                                              | 4 |
|                                                                                                      | 1. Особенности самопрезентации в Паппинге.                               |   |
|                                                                                                      | <b>Самостоятельная работа</b>                                            | 2 |
| Тема 4.7. Дайм стап. Папп. Качи в Паппинге, Фресно. Вэйвинг. Ботинг и изоляция. Паппинг импровизация | <b>Практические занятия</b>                                              | 2 |
|                                                                                                      | 1. Дайм стап. Папп. Качи в Паппинге, Фресно. Вэйвинг. Ботинг и изоляция. |   |
|                                                                                                      | <b>Самостоятельная работа</b>                                            | 1 |
| Тема 4.8. Техники Паппинга                                                                           | <b>Практические занятия</b>                                              | 2 |
|                                                                                                      | 1. Техники Паппинга.                                                     |   |
|                                                                                                      | <b>Самостоятельная работа</b>                                            | 1 |
| МДК.01.01.06<br>Пластика движения                                                                    | 1. Техники Паппинга.                                                     |   |
|                                                                                                      |                                                                          |   |

| 1                  | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3      |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|                    | <b>Раздел 1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |
| Тема 1.1 Разогрев  | <p>Содержание учебного материала</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение у станка: перегибы и наклоны торса, растяжки в положениях «рабочая нога на полу» и «рабочая нога на станке», demiplié и grandplié, упражнения для разогрева стопы и голеностопа;</li> <li>- в партере: упражнения для позвоночника, упражнения стретч-характера, упражнения для разогрева стопы и голеностопа;</li> <li>- маленькие прыжки: типа passauté.</li> <li>- голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, движения используются вперед-назад, диагонально, крестом, из стороны в сторону, квадратом;</li> <li>- плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк;</li> <li>- грудная клетка: движения из стороны в сторону, квадраты и кресты, вперед-назад;</li> <li>- пелвис: крест, квадрат, полукруги, «восьмерка», shimmi, jellyroll;</li> </ul> <p><b>Практические занятия</b></p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> | 6<br>4 |
| Тема 1.2.Изоляция. | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Упражнения для позвоночника:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- flatback вперед, назад, в сторону, лимбо, полукруги и круги – торсом. Deepbodybend, твист и спирали;</li> <li>- contraction, release, highrelease, contraction в центре тела, sidecontraction, положение arch, lowback, cure и bodyroll, «волны»</li> </ul> <p>Координация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- свинговое раскачивание двух центров;</li> <li>- параллель и оппозиция в движении двух центров;</li> <li>- принцип управления, «импульсные цепочки»;</li> </ul> <p>.....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- координация движений рук и ног, без передвижения.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                          |        |

| 1                            | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3  |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                              | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4  |
|                              | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3  |
| Тема 1.3. Уровни.            | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Уровни:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные уровни: стоя, сидя, лежа;</li> <li>- управления стрэтч-характера в различных положениях;</li> <li>- переходы из уровня в уровень. Смена положения на 8, 4, 2 счета;</li> <li>- упражнения на contraction и release в положении «сидя»;</li> <li>- твист и спирали торса в положении «сидя»;</li> <li>- движения изолированных центров</li> </ul>                                                                                                                    |    |
|                              | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 8  |
|                              | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4  |
| Тема 1.4. Постановка корпуса | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Постановка корпуса, основные понятия: «вертикаль»; «лифт»; «contraction»; «спираль»; «flatback»;</p> <p>«баланс»; «параллель».</p> <p>2. Позиция рук: нейтральное или подготовительное положение; press-position; I позиция; II позиция; III позиция; jerkposition.</p> <p>2.1. Положение рук: V положение; А – Б – В – положения;</p> <p>3. Позиция ног: I позиция; II позиция; III позиция; IV позиция; V позиция.</p> <p>3.1. Положение ног: point; flax.</p> <p>4. Принципы движения рук.</p> <p>5. Принципы движения ног</p> |    |
|                              | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 10 |
|                              | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4  |

| 1                          | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3  |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                            | <b>Раздел 2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |
| Тема 2.1. Разогрев         | <p>Разогрев.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шаги: шаг с приставкой из I во II параллельную позицию ног и с хлопком; шаги крестом.</li> <li>- упражнения руками круговые, подбивка с разворотом на 180;</li> <li>- упражнения плечами: в комбинации с шагами; круговые упражнения плечами.</li> <li>- упражнения для ног: вперед по диагонали; в сторону с поворотом на 360.</li> <li>- полушпагаты: с наклоном вперед; с наклоном в стороны.</li> </ul>   |    |
|                            | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 6  |
|                            | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4  |
| Тема 2.2 Круговые вращения | <p>1. Круговые вращения. Тазом тянуться максимально влево, вперед, вправо, назад, очерчивая воображаемый круг</p> <p>2. Равновесие. Руки соединить и поднять вертикально вверх (или в сторону), ноги соединены, затем поочередно поднимаем одну прямую ногу вверх, затем вторую.</p> <p>3. Глубокие наклоны. Ноги расставить и поочередно наклоняться, тянуться к левой ступне, а потом к другой.</p>                                                                   |    |
|                            | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 8  |
|                            | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4  |
| Тема 2.3. Изоляция         | <p>Изоляция.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- голова: крест; квадрат; круг; sundari – крест; квадрат; полукруг.</li> <li>- плечи: крест; квадрат; круг; «восьмерка».</li> <li>- грудная клетка: крест; квадрат; полукруги.</li> <li>- таз: крест; квадрат; полукруги, полукруг одним бедром; круги; «восьмерка».</li> <li>- руки: различные вариации основных позиций и положений рук, А-Б-В.</li> <li>- ноги: catch step; prance; kick; lay out</li> </ul> |    |
|                            | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 10 |
|                            | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5  |

| 1                                            | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3  |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <p>Тема 2.4. Баттерфляй.<br/>Растяжка</p>    | <p>1 « Баттерфляй»<br/>Лежа на спине. Колени согнуты и разведены в сторону. При раслоблении постораться опустить колени еще шире.<br/>2 «Баттерфляй сидя»<br/>Сидя на полу. Колени согнуть и развести в разные стороны. Нажать на коленилоктями, пытаясь опустить Их как можно ниже.<br/>3 «Сгибаниеколен к груди»<br/>Лежа на спине одно колено притянуть к груди вторая нога находится в свободномположении на пол.<br/>4 « Растяжка плечей»<br/>Согните руку, расположенную вдоль груди. Нажимайте на локоть этой руки другой рукой. Поменяйте руки.</p>                                                                                      |    |
|                                              | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10 |
|                                              | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4  |
|                                              | <b>Раздел 3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |
| <p>Тема 3.1. Координация<br/>3-х центров</p> | <p>Координация 3-х центров:<br/>- голова – наклоны вперед – назад, одновременно двигаются плечи вверх-вниз, пелвис вправо-влево;<br/>- грудная клетка двигается вперед – назад, руки jerk-position в оппозицию назад – вперед и одновременно battemnttendu правой ногой в сторону;<br/>- руки во II позиции, кисти двигаются вверх-вниз, пелвис вперед – назад, голова – наклоны вправо-влево;<br/>- приставные шаги – по 4 вправо и влево, руки двигаются по схеме: А-Б-В-II позиция одновременно на каждый счет наклоны головой вперед и назад;<br/>- thrustпел висом вправо-влево, руки по II позиции и правым предплечьем на каждый счет</p> |    |

| 1                                     | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3  |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                                       | к себе, одновременно левая рука движется по схеме: А-Б-В-П позиция; шаги по схеме: 2 приставных шага вправо, 2 влево, 2 вперед, 2 назад. Одновременно thrustпелвисом вправо-влево.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |
|                                       | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10 |
|                                       | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5  |
| Тема 3.2. Упражнения для позвоночника | Содержание учебного материала<br>Упражнения для позвоночника: «волны»; «спирали»; contraction; release; highrelease; tilt. Кросс. Передвижение в пространстве.<br>- шаги: flatstep; catchstep; шаг «ча-ча-ча»; латин урок; шаги в модерн-джаз манере; шаги в рок - манере.<br>- прыжки: jump; leap; hop; с 2-х ног на 1.<br>- вращения: corkscrew; fourchaine; повороты на одной ноге; повороты по кругу; повороты на различных уровнях                                                                                                                     |    |
|                                       | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 8  |
|                                       | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4  |
| Тема 3.3. Уровни                      | Уровни:<br>- стоя: верхний (на полупальцах); средний (на всей стопе); нижний (колени согнуты).<br>- на четвереньках: опора на руках и коленях; 1 или 2 ноги вытянуты назад при опоре на руки;<br>1 нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.<br>- на коленях: стоя на 2-х коленях; стоя на одном колене, другая нога открыта в любом направлении.<br>- сидя: I позиция; II позиция; IV позиция или «svestic»; V позиция; колени согнуты и соединены;<br>джазовый шпагат; сидя на одном бедре.<br>- лежа (на спине, на боку, на животе). |    |
|                                       | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10 |
|                                       | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5  |



| 1                           | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3 |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                             | <b>Раздел 4</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
| Тема 4.1. Круговое вращения | <p>1. Махи. В бок согнутой ногой три маха, затем колено подтянуть вперед к груди</p> <p>2. Скручивания. Находясь на полу, поднять прямые, соединенные ноги и, скручивая корпус, опускать ноги вправо-влево, в бок.</p> <p>3. Марш сидя. Сесть на ягодицы (ноги выпрямлены вперед) и выполнять движения, имитирующие ходьбу сидя</p>                                                                                                                                                                                                                 |   |
|                             | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4 |
|                             | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 |
| Тема 4.2. Отжимания         | <p>Отжимания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Широкое. Расставьте рук, тем больше будут нагрузка на мышцы груди;</li> <li>- Близкая постановка руки (максимум ладонь к ладони), тем больше будет нагрузка на трицепсы;</li> <li>- Если развернуть руки, то есть ладони смотрят вдоль тела, то задействуются бицепсы;</li> <li>- Для уменьшения нагрузки нужно согнуть ноги и опираться на колени.</li> </ul> <p>Таким образом, вы можете прорабатывать мышцы с различной степенью нагрузки, не используя дополнительных предметов.</p> |   |
|                             | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4 |
|                             | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 |
| Тема 4.3. Пресс             | <p>Пресс:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Велосипед» — одно из самых эффективных упражнений, при котором задействуются все мышца пресса - прямая, поперечная, внешние и внутренние косые мышцы.</li> <li>- «Складка» - упражнение, направленное на проработку прямой и косых мышцы живота.</li> </ul> <p>Так же в работе участвуют и сгибатели бедра.</p>                                                                                                                                                                             |   |

| 1                                 | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3 |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Боковые скручивания лежа — упражнение, направленное на проработку косых мышц живота.</li> <li>- Подъём ног лежа на спине - упражнение направленное на проработку в основном нижней Части брюшного пресса (части прямой мышцы живота).</li> <li>- Прямо скручивание — упражнение направленное на проработку в основном верхней части брюшного пресса (части прямой мышцы живота).</li> <li>- Обратные скручивания – базовое упражнение, направленное на проработку по большей степени нижней части брюшного пресса (части прямой мышцы живота)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
|                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4 |
|                                   | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 |
| Тема 4.4.                         | Упражнения для позвоночника: «волны»; «спирали»; contraction; release; highrelease; tilt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |
|                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4 |
|                                   | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 |
| Тема 4.5. Разогрев                | <p>Разогрев.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шаги: шаг с приставкой из I во II параллельную позицию ног и с хлопком; шаги крестом.</li> <li>- упражнения руками круговые, подбивка с разворотом на 1800;</li> <li>- упражнения плечами: в комбинации с шагами; круговые упражнения плечами.</li> <li>- упражнения для ног: вперед по диагонали; в сторону с поворотом на 3600.</li> <li>- полушпагаты: с наклоном вперед; с наклоном в сторону.</li> </ul> <p>Изоляция.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- голова: крест; квадрат; круг; sundari – крест; квадрат; полукруг.</li> <li>- плечи: крест; квадрат; круг; «восьмерка».</li> <li>- грудная клетка: крест; квадрат; полукруги.</li> <li>- пелвис: крест; квадрат; полукруги, полукруг одним бедром; круги; «восьмерка».</li> <li>- руки: различные вариации основных позиций и положений рук, А-Б-В.</li> <li>- ноги: catch step; prance; kick; lay out.</li> </ul> |   |
| Тема 4.6. Баттерфляй.<br>Растяжка | <p>1.« Растяжка трицепсов»</p> <p>Согните локоть и заведите эту руку за голову. Прикладывайте мягкое давление вниз, одной рукой на локоть другой , чтобы растянуть дельтовидную мышцу. Поменяйте руки.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |

| 1                                                            | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3  |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                                                              | <p>2 «Растяжка верхнего плечевого пояса( стоя)»<br/>           Обопритесь руками на стену, наклонив вперед торс. Старайтесь податься всем телом вперед сохраняя ноги и руки прямыми. Затем начните сгибать колени, при этом, по-прежнему, сохраняя руки прямыми.</p> <p>3 « Растяжка рук и верхнего плечевого пояса»<br/>           Это упражнение помогает снять остаточные напряжения после растяжки.<br/>           Поднимите вверх руки и положите в скрест ладонь на ладонь. Пальцы направлены вверх.<br/>           Постоите так какое-то время, сохраняя положение и слегка покачиваясь вперед, назад.</p> |    |
|                                                              | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4  |
|                                                              | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2  |
| <b>МДК.01.02. Специальный класс по жанрам (акробатика)</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |
| Тема 1.1.<br>Техническая подготовка акробатов - эксцентриков | <p><b>Содержание</b></p> <p>1. Упражнения, направленные на формирование правильного постановления позы и совершенствования механизмов ее регуляции.</p> <p>2. Подготовка реквизита, страховочных средств и другого необходимого оборудования для проведения занятий с акробатами-эксцентриками.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Упражнения для развития и совершенствования пространственной ориентации и точности мышечных усилий, развития функции балансирования.</p>                                                                                                                             |    |
|                                                              | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 38 |
|                                                              | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 38 |
|                                                              | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 36 |
|                                                              | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 38 |
|                                                              | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 36 |
|                                                              | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 38 |
|                                                              | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 38 |

| 1 | 2                             |                                                                                         | 3  |
|---|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|
|   | 9                             | Практическое усовершенствование ранее выученных акробатических элементов и связок.      | 38 |
|   | 10                            | Техника сложных акробатических прыжков (методически практическое занятие).              | 38 |
|   | 11.                           | Сложные темповые упражнения и соскоки в подготовке мужских пар.                         | 38 |
|   | 12.                           | Практическое усовершенствование ранее выученных акробатических элементов и связок.      | 38 |
|   | 13.                           | Статические и динамические упражнения.                                                  | 38 |
|   | 14.                           | Выполнение акробатических элементов на дорожке.                                         | 38 |
|   | 15.                           | Сальто-мортале броском за ногу.                                                         | 38 |
|   | 16.                           | Отработка техники упражнения комбинаций с переворотами.                                 | 38 |
|   | 17.                           | Отработка техники упражнения – фляк.                                                    | 38 |
|   | 18.                           | Отработка упражнений – рондат,                                                          | 38 |
|   | 19.                           | Отработка комбинаций с переворотами                                                     | 38 |
|   | 20.                           | Завершение практической подготовки выпускного номера.                                   | 38 |
|   | <b>Самостоятельная работа</b> |                                                                                         |    |
|   |                               |                                                                                         |    |
|   | 1.                            | Акробатические элементы динамического характера.                                        | 36 |
|   | 2.                            | Базовые акробатические прыжки.                                                          | 36 |
|   | 3.                            | Техника и методика выполнения сложных парно-групповых упражнений балансового характера. | 38 |
|   | 4.                            | Техника и методика выполнения сложных парно-групповых упражнений темпового характера.   | 38 |
|   | 5.                            | Равновесие тела акробата.                                                               | 38 |
|   | 6.                            | Сальто-мортале броском за ногу.                                                         | 38 |
|   | 7.                            | Отработка техники упражнения – фляк.                                                    | 38 |
|   | 8.                            | Отработка упражнений – рондат,                                                          | 38 |
|   | 9.                            | Выполнение акробатических элементов на дорожке                                          | 38 |
|   | 10                            | Отработка техники упражнения комбинаций с переворотами.                                 | 38 |

| 1                                                          | 2                                                                   | 3  |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----|
| <b>МДК.01.02. Специальный класс по жанрам (гимнастика)</b> |                                                                     |    |
| Тема 1.1. Воздушная гимнастика «Кор де парель»             | <b>Содержание «Кор де парель» Практические занятия</b>              |    |
|                                                            | 1. Освоение трюковой части работы на кор де пареле.                 | 18 |
|                                                            | 2. «Ласточка».                                                      | 18 |
|                                                            | 3. Вис на канате, обматываясь через спину.                          | 18 |
|                                                            | 4. Вис председателем вниз, обматываясь канатом.                     | 18 |
|                                                            | 5. Рука в петле, вис.                                               | 18 |
|                                                            | 6. Рука в петле «шпагат».                                           | 18 |
|                                                            | 7. Нога в петле, вис.                                               | 18 |
|                                                            | 8. Нога в петле, прогиб в спине.                                    | 18 |
|                                                            | 9. Нога в петле, «Флажок».                                          | 18 |
|                                                            | 10. Двойная складка, нога в петле.                                  | 18 |
|                                                            | 11. Нога в петле, слабая крутка.                                    | 18 |
|                                                            | 12. Нога в петле, крутка в двойной складке.                         | 18 |
|                                                            | 13. Нога в петле, крутка вокруг своей оси.                          | 18 |
|                                                            | 14. Нога в петле, крутка прогнувшись.                               | 18 |
|                                                            | 15. «Восьмерка».                                                    | 18 |
|                                                            | 16. Рука в петле, крутка в закладке.                                | 18 |
|                                                            | 17. Крутка, держась руками без петли.                               | 18 |
|                                                            | 18. «Ветряк».                                                       | 18 |
|                                                            | 19. Вис в зубнике.                                                  | 18 |
|                                                            | 20. Крутка в зубнике вокруг своей оси.                              | 18 |
|                                                            | 21. Крутка в зубнике, раскручивает ассистент.                       | 18 |
|                                                            | 22. Двойная крутка в зубнике.                                       | 18 |
|                                                            | 23. Отработка номера со всеми выученными упражнениями и элементами. | 18 |

| 1                                                 | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3                                                                             |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|                                                   | <b>Самостоятельная работа</b><br>1. Отработка умения лазить по канату.<br>2. Прогиб в спине.<br>3. «Шпагат».<br>4. Рука в петле, прогиб в спине.<br>5. Крутка, одна рука в петле, второй держаться за канат.<br>6. Крутка в одной руке (в петле).<br>7. Рука в петле, передняя бланш.<br>8. Рука в петле, задний бланк.<br>9. Рука в петле, передняя закладка.<br>10. Рука в петле, задняя закладка.                                                                                                                 | 9<br>9<br>9<br>9<br>9<br>9<br>9<br>9<br>9<br>9                                |
| Тема 1.2. Воздушная гимнастика «Воздушное кольцо» | <b>Содержание</b><br>1. Освоение трюков для номера «Воздушное кольцо».<br><b>Практические занятия</b><br>1. Сид на нижней дуге.<br>2. Виси в петле.<br>3. Упоры.<br>4. Виси на нижней дуге в затяжках.<br>5. Силовые комбинации.<br>6. Элементы в каче вдоль кольца.<br>7. Равновесие на животе.<br>8. Обрывы на подколенки.<br>9. Закладка «флажок».<br>10. Вис на носках.<br>11. Вис на пятках.<br><b>Самостоятельная работа</b><br>1. Комбинации с висел та упоров.<br>2. Виси на верхней дуге.<br>3. Комбинации. | 10<br>10<br>10<br>10<br>10<br>10<br>10<br>12<br>12<br>12<br>12<br>8<br>8<br>8 |

| 1                                       | 2                                          |                                                                  | 3  |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----|
|                                         | 4.                                         | Затяжки.                                                         | 8  |
|                                         | 5.                                         | Равновесие лежа на спине.                                        | 10 |
|                                         | 6.                                         | Виси на верхней дуге.                                            | 8  |
|                                         | 7.                                         | Обрывы на верхней дуге.                                          | 8  |
| Тема 1.3. Воздушная гимнастика «Бамбук» | <b>Содержание</b>                          |                                                                  |    |
|                                         | 1.                                         | Освоение аппарата и трюков для номера «Бамбук».                  |    |
|                                         | <b>Практическая работа</b>                 |                                                                  |    |
|                                         | 1.                                         | Вольтижные упражнения (Грэта, кабриоль).                         | 14 |
|                                         | 2.                                         | Усовершенствование элементов в выполнении вольтижных комбинаций. | 14 |
|                                         | 3.                                         | Висы в ногах ловитора.                                           | 14 |
|                                         | 4.                                         | Закладки с вися в руках ловитора.                                | 14 |
|                                         | 5.                                         | Вольтижные упражнения.                                           | 14 |
|                                         | 6.                                         | Сальто в группировке махом вперед.                               | 12 |
|                                         | 7.                                         | Прыжки.                                                          | 14 |
|                                         | 8.                                         | Обрывы.                                                          | 14 |
|                                         | 9.                                         | «Фордер».                                                        | 14 |
|                                         | 10.                                        | Комбинации вольтижные.                                           | 14 |
|                                         | 11.                                        | Упражнения со вспомогательными приспособлениями.                 | 14 |
|                                         | 12.                                        | Вольтижные упражнения в ногах ловитора.                          | 14 |
|                                         | 13.                                        | Крутка – рука в петле.                                           | 14 |
|                                         | 14.                                        | Сальто вперед.                                                   | 14 |
|                                         | 15.                                        | Сальто назад из прыжка.                                          | 14 |
|                                         | 16.                                        | Подготовка к государственному экзамену.                          | 14 |
|                                         | <b>Самостоятельная работа</b>              |                                                                  |    |
|                                         | 1.                                         | Усовершенствование выученных комбинаций.                         | 18 |
|                                         | 2.                                         | Виси на руках ловитора.                                          | 18 |
| 3.                                      | Темп для выполнения вольтижных упражнений. | 18                                                               |    |
| 4.                                      | «Флажки».                                  | 18                                                               |    |
| 5.                                      | Сальто вперед.                             | 18                                                               |    |

| 1                                                             | 2                           |                                                                                   | 3  |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
|                                                               | 6.                          | Сальто назад из прыжка.                                                           | 20 |
| <b>МДК.01.02. Специальный класс по жанрам (жонглирование)</b> |                             |                                                                                   |    |
| Тема 1.1.<br>Жонглирование. Антипод                           | <b>Содержание</b>           |                                                                                   |    |
|                                                               | 1.                          | Упражнения с «бочкой».                                                            |    |
|                                                               | 2.                          | Упражнения с «сигарой».                                                           |    |
|                                                               | 3.                          | Упражнения с барабаном.                                                           |    |
|                                                               | 4.                          | Упражнения с «сигаретой».                                                         |    |
|                                                               | 5.                          | Упражнения с барабаном.                                                           |    |
|                                                               | <b>Практические занятия</b> |                                                                                   |    |
|                                                               | 1.                          | «Шаги» двумя ногами.                                                              | 18 |
|                                                               | 2.                          | «Мельница». Двойной бросок вверх.                                                 | 18 |
|                                                               | 3.                          | «Мельница» с носков на подъемы ног.                                               | 18 |
|                                                               | 4.                          | Усовершенствование упражнений с «бочкой».                                         | 18 |
|                                                               | 5.                          | Подбрасывания прямые и боковые: - полуоборот; - полный оборот; - полтора оборота. | 18 |
|                                                               | 6.                          | «Крутка» и «дорожка».                                                             | 18 |
|                                                               | 7.                          | Практическое усовершенствование ранее выученных элементов.                        | 18 |
|                                                               | 8.                          | «Шаг» прямой и боковой одной ногой.                                               | 18 |
|                                                               | 9.                          | «Бочки» прямые и боковые. Двойной оборот вверх.                                   | 18 |
|                                                               | 10.                         | «Шаг» двумя ногами.                                                               | 18 |
|                                                               | 11.                         | Усовершенствования «дорожки», вращения и подбрасывания.                           | 18 |
|                                                               | 12.                         | «Мельница» и «дорожка» по одной ноге.                                             | 18 |
|                                                               | 13.                         | Подбрасывания «сигареты» из стороны в сторону через дно.                          | 18 |
|                                                               | 14.                         | Балансирования «барабана».                                                        | 18 |
|                                                               | 15.                         | Подбрасывания сигары в горизонтальном и вертикальном положении.                   | 18 |



| 1                                    | 2                                                                    | 3  |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----|
|                                      | <b>Самостоятельная работа</b>                                        |    |
|                                      | 1. Усовершенствование баланса.                                       | 28 |
|                                      | 2. Усовершенствование упражнений «мельница» и «дорожка».             | 28 |
|                                      | 3. Ручная комбинация.                                                | 28 |
|                                      | 4. «Танец»                                                           | 26 |
|                                      | 5. Усовершенствование ручной комбинации.                             | 26 |
| Тема 1.2.<br>Жонглирование. Хула-хуп | <b>Содержание</b>                                                    |    |
|                                      | 1. Освоение трюков для номера для номера «Хула-хуп».                 |    |
|                                      | 2. Закрепление материала.                                            |    |
|                                      | <b>Практическая работа</b>                                           |    |
|                                      | 1. Вращение хула-хупа на коленях, талии, груди и руках одновременно. | 18 |
|                                      | 2. Перехват хула-хупа с одной руки в другую, в различных вращениях.  | 18 |
|                                      | 3. Работа с балансом на лбу.                                         | 18 |
|                                      | 4. Подъем хула-хупа ногами с пола.                                   | 18 |
|                                      | 5. Упражнения с одним хула-хупом, вращение ногами.                   | 18 |
|                                      | 6. Вращение одного хула-хупа на ногах в стойке на руках.             | 18 |
|                                      | 7. Работа с балансом в шпагате.                                      | 18 |
|                                      | 8. Вращение на ногах, в руках поочередно.                            | 18 |
|                                      | 9. Вращение хула-хупа на коленях, талии.                             | 18 |
|                                      | 10. Перехват двух с одной руки в другую.                             | 18 |
|                                      | 11. Работа с балансом на лбу.                                        | 18 |
|                                      | 12. Учебная стойка для жонглирования, упражнения с одним хула-хупом. | 18 |
|                                      | 13. Жонглирование двумя хула-хупами.                                 | 18 |
|                                      | 14. Жонглирование тремя хула-хупами.                                 | 18 |
|                                      | 15. Баланс на лбу и вращение на руках.                               | 18 |
|                                      | 16. Жонглирование четырьмя хула-хупами.                              | 18 |
|                                      | 17. Перекидки тремя хула-хупами.                                     | 18 |
|                                      | 18. Вращения на коленях, бедрах.                                     | 18 |
|                                      | 19. Вращения на талии и груди.                                       | 18 |

| 1                                                                     | 2                                                       |                                                                                  | 3  |  |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----|--|
|                                                                       | 20.                                                     | Жонглирование двумя хула-хупами и вращение на коленях.                           | 18 |  |
|                                                                       | 21.                                                     | Вращение одновременно на руках, ногах.                                           | 18 |  |
|                                                                       | 22.                                                     | Вращение одновременное на талии, руках, ногах.                                   | 18 |  |
|                                                                       | 23.                                                     | Работа с балансом на лбу и вращение на ногах.                                    | 18 |  |
|                                                                       | 24.                                                     | Жонглирование тремя хула-хупами и вращение на коленях.                           | 18 |  |
|                                                                       | 25.                                                     | Вращение одновременно по два хула-хупа на руках, ногах.                          | 18 |  |
|                                                                       | 26.                                                     | Вращение одновременное по два хула-хупа на талии, руках, ногах.                  | 18 |  |
|                                                                       | 27.                                                     | Работа с балансом на лбу и жонглирование тремя хула-хупами.                      | 18 |  |
|                                                                       |                                                         | <b>Самостоятельная работа</b>                                                    |    |  |
|                                                                       | 1.                                                      | Учебная стойка – постановка головы, туловища, рук, ног.                          | 34 |  |
|                                                                       | 2.                                                      | Упражнения с одним хула-хупом, вращение его из руки в руку на уровне линии глаз. | 34 |  |
|                                                                       | 3.                                                      | Вращение хула-хупа на талии.                                                     | 34 |  |
|                                                                       | 4.                                                      | Работа с балансом на руках.                                                      | 34 |  |
|                                                                       | 5.                                                      | Вращение хула-хупа на талии и руках одновременно.                                | 34 |  |
| 6.                                                                    | Жонглирование двумя хула-хупами и вращение на коленях.  | 36                                                                               |    |  |
| 7.                                                                    | Вращение одновременно по два хула-хупа на руках, ногах. | 36                                                                               |    |  |
| <b>МДК.01.02. Специальный класс по жанрам (эквилибр на проволоке)</b> |                                                         |                                                                                  |    |  |
| Тема. 1.1.<br>Туго натянутая проволока                                | <b>Содержание</b>                                       |                                                                                  |    |  |
|                                                                       | 1.                                                      | Сохранения равновесия на туго натянутой проволоке.                               |    |  |
|                                                                       | 2.                                                      | Передвижения по проволоке.                                                       |    |  |
|                                                                       | 3.                                                      | Владение веером.                                                                 |    |  |
|                                                                       | <b>Практические занятия</b>                             |                                                                                  |    |  |
|                                                                       | 1.                                                      | Сохранения равновесия на туго натянутой проволоке стоя на месте, в движении.     | 34 |  |
|                                                                       | 2.                                                      | Приставной шаг боком.                                                            | 34 |  |
|                                                                       | 3.                                                      | Приставной шаг со сменой ног вперед.                                             | 34 |  |
|                                                                       | 4.                                                      | Продвижения вперед и назад.                                                      | 34 |  |
| 5.                                                                    | Приседания на колени.                                   | 34                                                                               |    |  |

| 1                                 | 2                             |                                                                         | 3  |
|-----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----|
|                                   | 6.                            | Скольжения вперед на полупальцах.                                       | 34 |
|                                   | 7.                            | Подскоки.                                                               | 34 |
|                                   | 8.                            | Прыжки, арабески.                                                       | 34 |
|                                   | 9.                            | Выполнения арабского колеса с приходом на мостик.                       | 34 |
|                                   | 10.                           | Шаги на пуантах.                                                        | 34 |
|                                   | 11.                           | Шпагаты в прыжке.                                                       | 34 |
|                                   | 12.                           | Балансирования на правой и левой ноге.                                  | 34 |
|                                   | 13.                           | Выполнения полушпагатов.                                                | 34 |
|                                   | 14.                           | Балансирования на правой ноге.                                          | 34 |
|                                   | 15.                           | Повороты на 180 градусов.                                               | 34 |
|                                   | <b>Самостоятельная работа</b> |                                                                         |    |
|                                   | 1.                            | Продвижения вперед и назад.                                             | 30 |
|                                   | 2.                            | Скольжения вперед на полупальцах.                                       | 30 |
|                                   | 3.                            | Прыжки, арабески.                                                       | 30 |
|                                   | 4.                            | Балансирования на правой и левой ноге.                                  | 30 |
| 5.                                | Выполнения полушпагатов.      | 30                                                                      |    |
| 6.                                | Приставной шаг боком.         | 32                                                                      |    |
| 7.                                | Приседания на колено.         | 32                                                                      |    |
| Тема. 1.2.<br>Свободная проволока | <b>Содержание</b>             |                                                                         |    |
|                                   | 1.                            | Сохранения равновесия на свободной проволоке.                           |    |
|                                   | 2.                            | Передвижения по проволоке.                                              |    |
|                                   | <b>Практические занятия</b>   |                                                                         |    |
|                                   | 1.                            | Сохранения равновесия на свободной проволоке стоя на месте, в движении. | 30 |
|                                   | 2.                            | Приставной шаг боком.                                                   | 30 |
|                                   | 3.                            | Приставной шаг со сменой ног вперед.                                    | 30 |
|                                   | 4.                            | Продвижения вперед и назад.                                             | 30 |
|                                   | 5.                            | Приседания на колено.                                                   | 30 |
| 6.                                | Выпад в шпагат.               | 32                                                                      |    |
| 7.                                | Пируэты вправо, влево.        | 32                                                                      |    |

| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2                             |                                      | 3  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|----|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 8.                            | Сед на проволоку.                    | 30 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Самостоятельная работа</b> |                                      |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1.                            | Приставной шаг со сменой ног вперед. | 30 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2.                            | Приседания на колено                 | 30 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3.                            | Выпад в шпагат.                      | 30 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4.                            | Сед на проволоку.                    | 32 |
| <p><b>УП.00 Учебная практика</b><br/> <b>Виды работ:</b><br/> - Изучение организационных, учебно-методических, воспитательных и др. документов базового учреждения культуры и искусств;<br/> - Подготовка к проведению занятий в цирковом коллективе;<br/> - Посещение занятий-репетиций ведущих преподавателей баз практики;<br/> - Подготовка к проведению репетиционных занятий в цирковом коллективе;<br/> - Проведение теоретических и практических занятий с участниками циркового коллектива;<br/> - Подготовка отчета;<br/> - Итоговая конференция по практике.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                               |                                      |    |
| <p><b>ПП.00 Производственная практика (по профилю специальности)</b><br/> <b>ПП.01 Исполнительская практика</b><br/> <b>Виды работ:</b><br/> - Вводная беседа о задачах производственной практики . Инструктаж по технике безопасности. Распределение заданий. Обсуждение деталей;<br/> - Умение выполнять упражнения под музыкальное сопровождение;<br/> - Владение основами акробатических элементов и цирковым реквизитом;<br/> - Упражнения на развитие силы, ловкости и выносливости;<br/> - Воспитание трудолюбия и дисциплинированности;<br/> - Умение выполнять как сольные так и групповые номера;<br/> - Сбор вспомогательного материала (фото, видео);<br/> - Занятия на развитие общей физической подготовке, гибкости, координации;<br/> - Освоение элементов жонглирования и эквилибристики;<br/> - Занятие на повышение качества исполнения элементов. Улучшение уровня актерского мастерства, выразительности и артистизма в исполнении номеров;<br/> - Постановка номера;<br/> - Составление отчета по производственной практике;<br/> - Проверка отчета по производственной практике.</p> |                               |                                      |    |

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

### **4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Образовательное учреждение располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, дисциплинарной и модульной подготовки, практики, предусмотренных учебным планом. Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

Реализация профессионального модуля ПМ.01 "Исполнительская и репетиционно-концертная деятельность" МДК.01. "Основы цирковых жанров" предполагает наличие учебно-циркового комплекса, включающего учебные манежи (круглый и квадратный), залы для занятий движенческой подготовкой (ритмикой, танцем, хореографией, сценическим движением).

#### **Оборудование учебно-циркового комплекса:**

учебный манеж;  
манежный барьер;  
подвесные лонжи;  
места для крепления воздушных номеров;  
пригодные для занятий переносные полы;  
стационарные лонжи;  
комплект учебно-методической документации;  
наглядные пособия.

#### **Технические средства обучения:**

ноутбук;  
музыкальный центр;  
световая и звуковая аппаратура.

#### **Оборудование залы для занятий движенческой подготовкой:**

музыкальный инструмент;  
зеркала;  
балетные станки;  
пригодные для занятий полы;  
гимнастические маты;  
рабочее место преподавателя;  
комплект учебно-методической документации;  
наглядные пособия.

#### **Технические средства обучения:**

музыкальный центр.

#### 4.2. Общие требования к организации образовательного процесса

Освоение обучающимися профессионального модуля проходит в условиях созданной образовательной среды как в образовательной организации (учреждении), так и в организациях соответствующих профилю профессионального модуля ПМ.01 «Исполнительская и репетиционно-концертная деятельность» МДК. 01."Основы цирковых жанров".

Преподавание МДК модуля носит практическую направленность. В процессе практических занятий обучающиеся закрепляют и углубляют теоретические знания, приобретают необходимые профессиональные умения и навыки.

Изучение профессионального модуля МДК.01. предусматривает прохождение обучающимися учебной и производственной практик в стенах образовательной организации (учреждении) и в организациях, направление деятельности которых соответствует профилю подготовки профессионального модуля.

Изучение таких общепрофессиональных дисциплин как: «История цирка», «Мастерство актера», «Хореография», «Грим», «Русский язык и культура речи», «Охрана труда», «Безопасность жизнедеятельности» предшествует освоению данного модуля или изучается параллельно.

Практические занятия проводятся в классах для индивидуальных и групповых занятий, в спортивном зале.

Оценка качества освоения студентами ПМ.01 «Исполнительская и репетиционно-концертная деятельность» МДК.01."Основы цирковых жанров" включает текущий контроль знаний и промежуточную аттестацию обучающихся. Конкретные формы и процедуры текущего контроля знаний, промежуточной аттестации по каждому разделу разрабатываются педагогами самостоятельно. Для аттестации обучающихся на соответствие их профессиональных достижений поэтапным требованиям создаются фонды оценочных средств, позволяющие оценить знания, умения и освоенные компетенции.

Текущий контроль и промежуточная аттестация обучения складываются из следующих компонентов:

**текущий контроль:**

опрос обучающихся на занятиях, проведение тестирования, оформление отчетов по практическим работам, решение производственных задач обучающимися в процессе проведения теоретических занятий и т.д.;

**промежуточная аттестация:** дифференцированный зачет, экзамен, экзамен (квалификационный).

### 4.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих реализацию ППССЗ по специальности обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины (модуля). Доля преподавателей, имеющих высшее образование, составляет не менее 90 процентов в общем числе преподавателей, обеспечивающих образовательную деятельность по данной основной образовательной программе.

Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального учебного цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 5 лет.

До 10 процентов от общего числа преподавателей, имеющих высшее образование, может быть заменено преподавателями, имеющими СПО и государственные почетные звания в соответствующей профессиональной сфере, или специалистами, имеющими СПО и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере.

### 4.4. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

*Основные источники:*

#### **Основные источники:**

1. [Гуревич З. Б. О жанрах советского цирка : учебник / З. Б. Гуревич. — М. : Искусство, 1977. — 280 с.](#)
2. [Макаров С. М. Искусство клоунады в СССР : учебник. — 2-е изд. — М. : ЛИБРОКОМ, 2010. — 272 с.](#)
3. [Фальковский А. П. Художник в цирке. — М. : Искусство, 1978. — 142 с.](#)
4. [Станиславский К. Моя жизнь в искусстве / К. Станиславский. — М. : Вагриус, 2007. — 448 с.](#)
5. [Гавердовский Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики . В 2-х томах : учебник : Т. 1 / Ю. К. Гавердовский. — М. : Советский спорт, 2014. — 368 с.](#)
6. [Гимнастика : учебник / под ред. М.Л.Журавина, Н. К. Меньшикова. — 2-е изд., стер. — М. : Академия, 2002. — 448 с.](#)
7. [Баршай В.М. Гимнастика : учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь ,И.Б. Павлов. — Ростов н/Д : Феникс, 2002. — 314 с.](#)

8. [Воронин Д. И. Гимнастика и методика преподавания. Дидактические материалы для самостоятельной работы студентов / Д. И. Воронин, В. А. Кузнецов. — Нижний Новгород : НГПУ им. К. Минина, 2013. — 336 с.](#)
9. [Лебедихина, Г. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : учеб. пособие / Г. М. Лебедихина. — Екатеринбург : Урал.ун-т, 2017. — 112 с.](#)
10. [Филиппов И. А., Гимнастическая терминология для преподавателей, работающих со студентами в вузе : учеб.-метод. пособие / И. А. Филиппов и др. — Казань : КФУ, 2017. — 90 с.](#)

***Дополнительные источники:***

1. Майки Дж.Г, Тони Бьюзен Научитесь жить или жонглировать./Гелб М.Дж., Бьюзен Т.: ООО «Попурри», 2000.—176 с
2. Маленькая энциклопедия. Цирк / авторы-составители А. Я. Шнеер, Р. Е. Славский.—2-е изд., перераб. и доп.— М.: Советская энциклопедия, 1979.— 448 с.
3. Местечкин М. В театре и в цирке / М. Местечкин. — М.: Искусство, 1976. — 303 с.
4. Вадимов А. А. Искусство фокуса. — М.: Искусство, 1959 — 210с.
5. Вадимов А. А. От магов древности до иллюзионистов наших дней / М. А. Тривас. — М. : Искусство, 1966. — 307 с.
6. Гуревич З. Б. О жанрах советского цирка : учебник. — М.: Искусство, 1977. — 280 с.
7. Гуревич З. Б. Эквилибристика / З. Гуревич. — М. : Искусство, 1982. — 168 с.
8. Гур'ева О. П. Витоки виникнення основних жанрів циркового мистецтва: практичний порадник. — Маріуполь: Рената, 2009. — 280 с.
9. Дмитриев Ю. А. Знаменитости Российского цирка. — М.: РОССПЭН, 2009. — 351 с.
10. Дмитриев Ю. А. Знаменитые клоуны. — К.: Мистецтво. — 222 с.
11. Дмитриев Ю. А. Русский цирк. — М. : Искусство, 1953. — 263 с.
12. А.З.Закиров Семь уроков сценического движения для самостоятельной работы /А.З. Закиров Москва 2012
13. Бауман Н. Искусство жонглирования (учебник по онглированию)./Бауман Н., Искусство 2005, 125 стр.
14. Дмитриев Ю. Советский цирк : Очерки истории 1917-1941 / Ю. Дмитриев. — М.: Искусство, 1963. — 398 с.



15. Жандо Д. История мирового цирка. — М. : Искусство, 1984. — 192 с.
16. Жарков А. Д. Социально-культурные основы эстрадного искусства : история, теория, технология : учеб. пособие, Ч.1 / А. Д. Жарков. — М. : МГУКИ, 2003. — 188 с.
17. Жарков А. Д. Социально-культурные основы эстрадного искусства : история, теория, технология : учеб. пособие, Ч.2 / А. Д. Жарков. — М. : МГУКИ, 2004. — 215 с.
18. Зайцев В.П. Режисура естради та масових видовищ : навч.посіб. — К. : Дакор, 2003. — 304 с.
19. Макаров С. М. Искусство клоунады в СССР : учебник. — 2-е изд. — М.: ЛИБРОКОМ, 2010. — 272 с.
20. Русская культура / А.Д. Волков, Б.П. Голдовский, Ю.А. Дмитриев и др. — М.: Энциклопедия, 2007. — 320 с.
21. Фальковский А. П. Художник в цирке. — М. : Искусство, 1978. — 142 с.
22. Ширай А. Н. Цирк на сцене : сценарии номеров для народных цирков : для детей среднего возраста 9-14. — М.: Искусство, 1974. — 84 с.
23. Вадимов А. А. Искусство фокуса. — М.: Искусство, 1959 — 210с.
24. А. Кисс ЕСЛИ ТЫ – ЖОНГЛЁР./Кисс А., Москва 2010, Искусство 56 стр.
25. А.Б. Дрознин "Физический тренинг актера по методике А. Дрознина"/ ВЦХТ ("Я вхожу в мир искусств") 2004.
26. Вадимов А. А. От магов древности до иллюзионистов наших дней / М. А. Тривас. — М. : Искусство, 1966. — 307 с.
27. Гуревич З. Б. О жанрах советского цирка: учебник. — М.: Искусство, 1977. — 280 с.
28. Гуревич З. Б. Эквилибристика / З. Гуревич. — М.: Искусство, 1982. — 168 с.
29. Гур'єва О. П. Витоки виникнення основних жанрів циркового мистецтва: практичний порадник. — Маріуполь : Рената, 2009. — 280 с.
30. Дмитриев Ю. А. Знаменитости Российского цирка. — М.: РОССПЭН, 2009. — 351 с.
31. Дмитриев Ю. А. Знаменитые клоуны. — К.: Мистецтво. — 222 с.
32. Дмитриев Ю. А. Русский цирк. — М.: Искусство, 1953. — 263 с.
33. Дмитриев Ю. Советский цирк : Очерки истории 1917-1941 / Ю. Дмитриев. — М.: Искусство, 1963. — 398 с.

34. Жандо Д. История мирового цирка. — М. : Искусство, 1984. — 192 с.
35. Жарков А. Д. Социально-культурные основы эстрадного искусства : история, теория, технология : учеб. пособие, Ч.1 / А. Д. Жарков. — М. : МГУКИ, 2003. — 188 с.
36. Л.Шляпин Цирк Любителей./Шляпин Л., Москва 2005, Искусство
37. Жарков А. Д. Социально-культурные основы эстрадного искусства : история, теория, технология : учеб. пособие, Ч.2 / А. Д. Жарков. — М.: МГУКИ, 2004. — 215 с.
38. Зайцев В.П. Режиссура эстрады та масових видовищ : навч.посіб. — К. : Дакор, 2003. — 304 с.
39. Макаров С. М. Искусство клоунады в СССР : учебник. — 2-е изд. — М. : ЛИБРОКОМ, 2010. — 272 с.
40. Русская культура / А.Д. Волков, Б.П. Голдовский, Ю.А. Дмитриев и др. — М.: Энциклопедия, 2007. — 320 с.
41. Фальковский А. П. Художник в цирке. — М. : Искусство, 1978. — 142 с.
42. Ширай А. Н. Цирк на сцене : сценарии номеров для народных цирков : для детей среднего возраста 9-14. — М. : Искусство, 1974. — 84 с.
43. М.Немчинский ЦИРК В ПОИСКАХ СОБСТВЕННОГО ЛИЦА./Немчинский Л., Москва, ГИТИС 2005, 304 стр.
44. Кряж В. Н.Гимнастика. Ритм. Пластика / В. Н. Кряж, Э. В. Ветошкина, Н. А. Боровская. —Мн. : Полымя, 1987. — 175 с. : ил. — Начинающему физкультурнику и спортсмену. — Академия.
45. Палыга В. Д. Гимнастика. Учеб. пособ. / В. Д. Палыга. — М.: Просвещение, 1982. — 288 с. — Академия.
46. Попов М. А. Спортивная гимнастика. Программа для спортивных школ / М. А. Попов. — М.: Физкультура и спорт, 1973.
47. Серый Н. П. Путь к мастерству в спортивной гимнастике. / Н. П. Серый — М. : Физкультура и спорт, 1953.
48. В. Малюгин Предмет В Творчестве Актера /Малюгин В., Москва 2011.

### *Интернет-ресурсы:*

1. Как научиться жонглировать  
<http://onlineotvetchik.ru/sposoby-obucheniya-zhonglirovaniya-doma-samomu.html>

## 2. Жонглирование

<http://xn--80aaach0dkimds4p.xn>

[p1ai/%D0%B6%D0%BE%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5/](http://xn--80aaach0dkimds4p.xn/p1ai/%D0%B6%D0%BE%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5/)

3. Жонглёры <http://www.jugglers.ru/>
4. Мы жонглёры <http://www.barbook.ru/blog/315/>
5. Виды жонглирования <http://yotoys.ru/blog/juggling/233.html>
6. <http://ruscircus.ru/public>
7. <http://ale-ap.narod.ru/fan.html>
8. [http://www.circus.kiev.ua/ru/tape\\_N51.htm](http://www.circus.kiev.ua/ru/tape_N51.htm)
9. [http://circus.com.ua/publ\\_R27.htm](http://circus.com.ua/publ_R27.htm)
10. <http://www.circus.internet.zp.ua/history-ru.htm>
11. <http://iclub-china.com/rus/a04/b0601/c0000/d00000/index.htm>
12. <http://egen13.narod.ru/istoria.html>
13. <http://www.pandia.ru/365289/>
14. [http://lovecircus.at.ua/publ/istorija\\_cirka/1-1-0-2](http://lovecircus.at.ua/publ/istorija_cirka/1-1-0-2)
15. <http://ruscircus.ru/public>
16. <http://ale-ap.narod.ru/fan.html>
17. [http://www.circus.kiev.ua/ru/tape\\_N51.htm](http://www.circus.kiev.ua/ru/tape_N51.htm)
18. [http://circus.com.ua/publ\\_R27.htm](http://circus.com.ua/publ_R27.htm)
19. <http://www.circus.internet.zp.ua/history-ru.htm>
20. <http://iclub-china.com/rus/a04/b0601/c0000/d00000/index.htm>
21. <http://egen13.narod.ru/istoria.html>
22. <http://www.pandia.ru/365289/>
23. [http://lovecircus.at.ua/publ/istorija\\_cirka/1-1-0-2](http://lovecircus.at.ua/publ/istorija_cirka/1-1-0-2)

**5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ  
ПМ.01 ИСПОЛНИТЕЛЬСКАЯ И РЕПЕТИЦИОННО-КОНЦЕРТНАЯ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
МДК.01. основы цирковых жанров**

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Основные показатели оценки результата                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Формы и методы контроля и оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p><b>знать:</b><br/>основы акробатики, гимнастики, жонглирования, ручного эквилибра, клоунады и музыкальной эксцентриады (в том числе музыкальной) и других жанров для создания циркового номера;<br/>средства пластической выразительности; специальную терминологию; принципы работы в творческом цирковом коллективе; приемы общения со зрительской аудиторией; технику безопасных методов работы (пассировки и работы с лонжей).</p> <p><b>уметь:</b><br/>использовать профессиональные навыки в акробатике, гимнастике, жонглировании, в ручном эквилибре, клоунаде и эксцентриаде (в том числе музыкальной) и других</p> | <p>Показатели оценки результата:<br/>использование профессиональных навыков в акробатике, гимнастике, жонглировании, в ручном эквилибре, клоунаде и эксцентриаде) и других жанрах для участия в сольном или групповом цирковом номере;<br/>применение в профессиональной деятельности навыков работы с творческим коллективом.</p> <p>Показатели оценки результата:<br/>Профессионально ставить цирковые номера, включать готовые номера в цирковые программы и участвовать в них; применять в профессиональной деятельности навыки работы в творческом коллективе (с другими исполнителями, режиссером, художником, балетмейстером, концертмейстером и др.) в рамках единого художественного замысла;</p> | <p>Формы и методы контроля и оценки:<br/>текущий контроль:<br/>опрос обучающихся на занятиях, проведение тестирования, оформление отчетов по практическим работам, решение производственных задач обучающимися в процессе проведения теоретических занятий и т.д.;</p> <p>промежуточная аттестация:<br/>дифференцированный зачет, экзамен, экзамен (квалификационный).</p> |

| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2                                                                                                                                              | 3 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| жанрах для участия в<br>сольном или групповом<br>цирковом номере;                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                |   |
| подготовить цирковой,<br>эксцентрический номер,<br>клоунские репризы, антре,<br>обозначенные в учебных<br>программах;<br>использовать различный<br>реквизит;<br>пользоваться различными<br>методами безопасной<br>работы (уметь пассировать<br>и работать с лонжей);<br>применять готовые номера<br>в цирковых программах;<br>соблюдать правила<br>техники безопасности. | создавать цирковые и<br>концертно-тематические<br>программы с учетом<br>специфики восприятия<br>различными возрастными<br>группами слушателей. |   |