МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖИ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

**ГОУК ЛНР «ЛУГАНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ**

**КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ ИМЕНИ М. МАТУСОВСКОГО»**

**ПРОГРАММА**

ПО ПРЕДМЕТУ «СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ПО ЖАНРАМ»

(ПАРТЕРНОЕ КОЛЬЦО) ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

«ЭСТРАДНО - ЦИРКОВОЕ ИСКУССТВО»

Луганск 2017

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по предмету "Специализация по жанрам (“Партерное кольцо”)" рассчитана на студентов высших учебных заведений I и II уровня аккредитации эстрадно-цирковой специальности на основе базового и полного общего среднего образования.

Эта рабочая программа заключена с учетом требований государственного стандарта нормативного предмета "Специализация по жанрам (“Партерное кольцо”)", разработанного преподавателями Колледжа Луганской государственной академии культуры и искусств на основе программы Киевского циркового училища.

При подготовке программы учтенный принцип комплексного изучения студентами специальных предметов, который предусматривает овладение ими, рядом с воздушной гимнастикой ряда других специальных дисциплин: цирковая акробатика, эквилибристика, жонглирование, мастерство актера, пантомима, танец и тому подобное.

Предлагаемая программа заключена с учетом системы знаний, умений и навыков, накопленных многолетней воздушно-гимнастической подготовкой для студентов цирковых жанров. Эта система базируется на критическом анализе достижений мировой гимнастики, результатах творческих и практических исследований специалистов по воздушной гимнастике.

Действительная программа учитывает также - изменения, что произошли в преподавании "Специализации по жанрам (“Партерное кольцо”)" в соответствующих высших учебных заведениях, специфику профессиональной подготовки студентов из художественного направления. Основная работа преподавателя со студентами проводится непосредственно на занятиях.

Основной формой проведения занятий является практическое занятие с преподавателем, но для творческого осмысления идей и положений, практических умений и навыков курса "Специализация по жанрам(“Партерное кольцо”)", студенты обязательно самостоятельно готовятся кзанятиям.

К программе добавляется перечень понятий и основных умений, знания, которых обязательное для каждого студента, а также список литературы из курса "Специализация по жанрам" (“Партерное кольцо”)”.

Критерием оценки знаний, умений и навыков студента является не столько объем материала, что остался в памяти, сколько умение его анализировать, обобщать, активно и творчески использовать во вне учебной ситуации.

Рабочая программа рассчитана **на 721 педагогический час.** В ней подан ориентировочный тематический план с распределением учебного времени на изучение отдельных тем по курсам и семестрам обучения. Преподавателю, по согласованию с соответствующей цикловой (предметной) комиссией, предоставляется право изменять до 20% количества часов в границах учебного плана.

Содержание рабочей программы обсуждено и принято на заседании цикловой комиссии эстрадно-циркового искусства Колледжа Луганской государственной академии культуры и искусств.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Этот жанр нуждается в таких качествах, как сила и гибкость. Очень хорошо выглядит гимнастка, которая имеет высокий рост, длинные ноги, высокий подъем.

Кольцо делают металлическое. Размеры зависят от роста гимнастки.

Главными целями обучения предмета "Специализация по жанрам (“Партерное кольцо”)" есть:

* изучение основных видов подвижных действий. Умение выполнять их в разных по сложности условиях в партерном кольце;
* развитие необходимых подвижных качеств: гибкость, силу, ловкость, вестибулярный аппарат;
* формирование стойких двигательных навыков в гимнастических упражнениях для следующей работы над сложными трюками, проработать навыки и умения самостоятельно выполнять гимнастические упражнения, воспитывать стойкую заинтересованность к жанру, помогать развитию творческого мышления, артистизма, сознательного отношения к творческому процессу;
* формирование основных подвижных действий в кольце, которые положительно влияют на разностороннее развитие студентов, помогают выявить индивидуальные возможности в жанре;
* последующее усовершенствование техники художественных средств выполнения комбинаций и выпускных номеров;
* воспитание у циркового гимнаста высоких моральных и волевых качеств, стойкую психологическую подготовку, формирование специальных организаторских навыков при решении творческих задач.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Подготовительные упражнения можно выполнять на гимнастической перекладине, на гимнастической лестнице. На протяжении каждого семестра проводятся пересмотры, в которых студенты демонстрируют мастерство выполнения выученных упражнений.

По окончанию каждого семестра проводят дифференцированные зачеты или экзамены. В конце четвертого курса - государственный экзамен.

Для лучшего усвоения материала рекомендуется использовать аудиовизуальные средства учебной информации (видеофильмы, записи конкурсов цирковых номеров).

Зачетные и экзаменационные требования к гимнастам в партерном кольце

. Знание по технике исполнения упражнений в кольце.

. Выполнение элементов (висел, затяжек, упоров, обрывов) по заданию преподавателя.

. Демонстрация студентами навыков страхования и помощи во время выполнения упражнений в кольце.

. Выполнение комплекса упражнений через пластическо-музыкальную композицию (этюд, номер) с применением современных достижений воздушной гимнастики.

. Выполнение требований учебно-производственной и преддипломной практик (работа перед зрителем с номером).

Ситуационные задания для подготовки занятий гимнастики в кольцо.

**Первый курс**

. Подготовка реквизита, страховых средств и другого необходимого оборудования для проведения занятий.

. Разработка индивидуальных заданий для обучения гимнастов: затяжки, висы, упоры, обрывы.

**Второй курс**

1). Подготовка гимнастов (в пределах заданий учебно-производственной практики) к первым самостоятельным выступлениям на сцене и цирковой арене.

**Третий курс**

. Довести до гимнасток и закрепить признаки, по которым проводится подбор гимнасток в кольце.

. Разработка индивидуальных заданий для обучения гимнасток: обрывов, закладок.

. Создание и закрепление индивидуальных методик развития гибкости и силы гимнасток.

**Четвертый курс**

. Розробка заданий для изучения с гимнастками комбинаций в кольце.

. Подготовка студентов к составлению второй части комплексного государственного экзамена по профессии (школа).

. Построение пластическо-музыкально-гимнастических композиций с целью подготовки номера и составления третьей части комплексного государственного экзамена по профессии.

. Закрепление приемов избежания травм и повреждений во время

занятий.

. Разработка индивидуальных заданий для организации и проведения преддипломной практики гимнасток в кольце с целью окончательного закрепления знаний, умений и навыков, приобретенных за весь период обучения.

**Темы, что выносятся на самостоятельное изучение студентами**:

**Тема 1. Висы на верхней дуге - 2 часа.**

Отработка упражнений на подколенках, на одной ноге на подколенке, вис в шпагате, вис на спине.

**Тема 6. Комбинации из висов и упоров -2 часа.**

Повторение и закрепление выученных элементов.

**Тема 10. Комбинации -2 часа.**

Повторение и закрепление упражнений, выученных на первом курсе на верхней дуге.

Вис на руках, переход в вис прогибанием в шпагате, вис на одной подколенке, заход в кольцо, выход на поясницу, равновесие на пояснице.

Вис прогибанием на верхней дуге, рука в петле.

Хватом за верхнюю дугу вис в упоре на бедрах лицом вниз, кольцо двумя ногами, поворот на 90°. Затяжка в шпагат боком, вис на верхней дуге прогибанием в „кольцо".

**Тема 18. Элементы в кольце вдоль кольца - 2 часа.**

С седа на нижней дуге „мост" с упором на одну ногу, хват руками за верхнюю и боковую дугу. Положение лежа на груди, нога в петле, друга - в

кольце.

**Тема 22. Комбинации – 2 часа**

Из виса на носках на верхней дуге обрыв на подколенку на нижнюю дугу, обрыв с подколенки на пятки.

**Тема 27. Подготовка к государственному экзамену – 3 часа.**

Усовершенствование выпускного номера в режиссерской постановке.

**Основные понятия курса "Специализация по жанрам (“Партерное кольцо”)", которые должен знать студент: подвеска, петли, виси, упоры, заход, обрыв, крутка, равновесие, шпагат, полушпагат, сед, кольцо „мост", подколенка.**

**Основные умения.**

**Студент должен уметь:**

а). Контролировать выполнение упражнений и движений;

б). Владея элементами, составлять комбинации и выполнять их;

в). Соединить трюкову часть с режиссерской постановкой;

г). Показать выпускной номер на высоком профессиональном уровне;

д). Владеть методикой физических качеств. Правильно провести разминку с включением простых упражнений;

є). Правильно анализировать технику исполнения упражнений, уметь своевременно находить и исправлять ошибки технического характера;

є). Эффективно владеть основами актерского мастерства. Быть выразительным, выполнением номера влиять на зрителя, руководить вниманием зрителя в течение выполнения номера;

е). Постоянно быть готовым к творческим цирковым соревнованиям, конкурсам, фестивалям.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Уровни**  **учебных**  **достижений** | **При 5-ти**  **бальной**  **системой** | **При 12-ти**  **бальной**  **системой** | **КРИТЕРИИ УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ** |
| **І. Начальный** | 2- | 1 | Студент овладел несколько тем. Упражнения выполняет на низком техническом уровне, низкое мастерство. |
| 2 | 2 | Студент овладел половиной программы. Во время выполнения упражнений допускает много ошибок, низкое 5 мастерство выполнения, комбинации выполняются неуверенно, большие паузы |
| 2+ | 3 | Студент овладел почти всей программой. Уровень выполнения упражнений очень низок. Много ошибок, очень медленно выполняются комбинации, остановки и заминки. |
| **II Средний** | 3- | 4 | Программой овладел полностью. Низкий технический уровень, низкий уровень мастерства выполнения, повторение в выполнении трюков. |
| 3 | 5 | Студент овладел элементами всей программы. Во время выполнения комбинаций допускает много технических ошибок, низкое мастерство выполнения, не проявляет творческой инициативы. |
| 3+ | 6 | Программа овладела вся, но во многих упражнениях допускаются ошибки. Низкое мастерство выполнения. Остановки во время выполнения каждой комбинации. |
| **Ш. Достаточный** | 4- | 7 | Студент выполняет программу, но допускает ошибки в выполнении элементов, недостаточно артистизма, остановки во время выполнения |
| 4 | 8 | Студент достаточно владеет программой. Незначительные технические ошибки, не достаточно легко и быстро выполняет комбинации, низкая выразительность |
| 4+ | 9 | Студент хорошо владеет программой. Уверенно, достаточно артистизма |
| **IV. Высокий** | 5- | 10 | Программой владеет хорошо, выполняет упражнения профессионально, без ошибок. |
|  | 5 | 11 | Свободно и уверенно владеет программой. Высокий технический уровень |
|  | 5+ | 12 | Студент в совершенстве выполняет все упражнения. Показывает высокие актерские способности, владеет сложными элементами . |

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММЫ**

**Тема 1. Сед на нижней дуге.**

На бедрах, вис на спине.

**Тема 2. Висы в петле**.

Висы рука в петле: с упором ступнями на нижнюю дугу, с упором на бедра лицом вверх, с упором на бедра лицом вниз, с упором на бедро одной ногой.

Висы нога в петле: вис с хватом руками за нижнюю дугу лицом к кольцу, вис с хватом руками за нижнюю дугу спиной до конца с прогибанием.

**Тема 3. Упоры.**

Упор лежа на бедрах, стоя ногами на нижней дуге кольца (поперек).

Упор на верхнюю дугу спиной, держась руками за боковые дуги, упор, стоя на одной ноге на нижней дуге кольца (вдоль), держась рукой за верхнюю дугу.

**Тема 4. Сиды.**

Сид на бедрах на каждой дуге кольца (поперек), держась руками за боковые дуги; сед в кольце (вдоль), упираясь спиной и ногами в боковые дуги.

**Тема 5. Комбинации**.

Закрепление выученных упражнений: из виса на руках махом вперед вис в шпагате перегибом, вис полушпагат, вис на одной подколенке, вис на подколенках, вис на спине.

Сед в кольце (вдоль), закрепить руку в петлю, выйти в упор, стоя на одной ноге, оттяжка с упора, стоя на одной ноге, сед на дугу, нога в петле, вис перегибом с заходом на нижнюю дугу, спиной назад.

**Тема 6. Комбинации из висов и упоров.**

Повторение и закрепление выученных элементов.

**Тема 7. Висы на верхней дуге.**

Вис в шпагате прогибанием, в полушпагате, с опорой бедрами на нижнюю дугу прогибанием, вис на руках с прогибанием в „кольцо", вис на подколенках.

**Тема 8. Затяжки.**

Вис на одной ноге на подколенке на верхней дуге, второй ногой затяжка в кольцо. Из виса нога в петле, затяжка в шпагат. Из упора, лежа на одной ноге, на бедре, лицом вниз в шпагате, из упора. Стоя на одной ноге на нижней дуге наклоном вперед оттяжка в шпагат, затяжка в шпагат из упора, лежа на бедрах, наклоном вперед захватить переднюю ногу руками.

**Тема 9. Равновесие.**

Равновесие на пояснице.

**Тема 10. Комбинации.**

Повторение и закрепление упражнений, выученных на первом курсе на верхней дуге.

Вис на руках, переход в вис прогибанием в шпагате, вис на одном подколенке, затяжка в кольцо, выход на поясницу, равновесие на пояснице.

Вис прогибанием на верхней дуге, рука в петле.

Хватом за верхнюю дугу вис в упоре на бедра лицом вниз, поворот на 90°. Затяжка в шпагат боком, вис на верхней дуге прогибанием в „кольцо".

**Тема 11. Затяжки.**

Из положения лежа на пояснице затяжка двумя ногами в „кольцо". Нога в петле.затяжка в „кольцо". Сид в кильке вдоль, затяжка в шпагат.

**Тема 12. Висы на верхней дуге.**

Вис на носках. Вис на пятках. Вис на плечах.

**Тема 13. Обрывы на верхней дуге.**

Из виса на пояснице, обрыв на бедра, ноги врозь. Из виса на пояснице, обрыв на подколенку.

**Тема 14. Висы на верхней дуге.**

Вис на пятках.

**Тема 15.Затяжки.**

Закрепление и усовершенствование всех выученных затяжек.

**Тема 16. Комбинации.**

Из виса на подколенках переход в вис на одну подколенку, затяжка в кольцо, выход на поясницу, обрыв на бедра, ноги врозь.

Вис на верхней дуге прогибанием назад в „кольцо", вис прогибанием с упором на бедра, вис на верхней дуге с упором на одно бедро прогибанием в шпагат.

Упор, стоя на одной ноге, на нижней дуге лицом к кольцу, держась за верхнюю дугу, шпагат прогибанием назад, переход в вис на руках в шпагат, вис на носках на верхней дуге.

**Тема 17. Обрывы**.

Обрыв с подколенки на пятки на верхней дуге.

**Тема 18. Элементы в кольце вдоль кольца.**

С седа на нижней дуге через упор на одну ногу и хватом руками за верхнюю и боковую дугу „мост".

Положение лежа на груди, нога в петле, второй ногой „кольцо".

**Тема 19. Обрывы.**

Обрыв с подколенки на пятки на верхней дуге. Обрыв с поясницы на плечи на верхней дуге.

**Тема 20. Равновесие.**

Равновесие на локте на нижней дуге кольца.

**Тема 21. Комбинации.**

Закрепление упражнений в выполнении комбинаций, составленных студентами произвольно из элементов, которые наилучшее овладели.

**Тема 22. Комбинации.**

Из виса на носках на верхней дуге обрыв на подколенку на нижнюю дугу, обрыв с подколенки на пятки.

**Тема 23. Закладки.**

Рука в петле - закладка передняя, закладка задняя.

**Тема 24. Крутка.**

Нога в петле, обороты вокруг своей оси.

**Тема 25. Уловки.**

Петли крепятся на верхней дуге кольца. Через вис на руках, согнувшись, подряд 5-10 уловок.

**Тема 26. Комбинации.**

Закрепление и усовершенствование упражнений в выполнении комбинаций. Комбинации составляются студентом произвольно из элементов, которые выполняются лучше. В комбинации включают: висы, упоры, затяжки, обрывы, крутки.

**Тема 27. Подготовка к государственному экзамену.**

Составление, выполнение и усовершенствование выпускного номеру в режиссерской постановке.

**ПЕРЕЧЕНЬ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, УПРАЖНЕНИЙ И КОМБИНАЦИЙ, КОТОРЫЕ**

**ДОЛЖЕН ВЫПОЛНЯТЬ СТУДЕНТ**

**I курс I семестр - дифференцированный зачет.**

1. Висы: на одной руке, на одной ноге, на подколенках, вис в шпагате с прогибом, вис на спине, вис на плечах, вис – рука в петле, вис – нога в петле.
2. Упоры: упор, лежа на бедрах, стоя ногами на нижней дуге, упор на верхнюю дугу спиной, грудью, держась руками за верхнюю дугу.
3. Седы: сед на нижней дуге поперек и вдоль кольца.
4. Положение лежа на груди, нога в петле поперек и вдоль кольца. Положение лежа на спине, нога в петле поперек и вдоль кольца.

**I курс I I семестр – экзамен.**

1. Из виса на руках вис в шпагате прогибом, вис в полушпагате, вмс на одной ноге на подколенку, затяжка в «кольцо», вис на подколенках, вис на пояснице.
2. Сед в кольце поперек кольца, нога в петле, переход в положение лежа на спине, затяжка в шпагат прогибом назад, переход в вис ногой в петле. Поворот спиной к кольцу, вис в петле с упором грудью на нижнюю дугу, свободная нога в шпагат, переход в кольцо.
3. Вис – рука в петле, упор на нижнюю дугу одной ногой, боковая затяжка в шпагат, переход в вис, лежа на бедрах на нижней дуге, кольцо двумя ногами, лежа на бедрах, с поворотом на 180° сед на нижней дуге, держась руками за нижнюю дугу, вис прогибом в шпагат на верхней дуге.

**II курс III семестр – диференцированный зачет.**

1. Висы: на носках, на пятках, на плечах на нижней дуге кольца.
2. Комбинация лежа на спине на нижней дуге кольца вдоль, боковая затяжка в шпагат, сед на кольце упором на одну ногу захватом за верхнюю дугу «мост» на нижней дуге кольца.
3. Обрывы на нижней дуге.

Из виса на спине обрыв на бедра, ноги врозь, обыв на бедро ноги врозь на подколенки. Из виса на спине обрыв на плечи.

**II курс IV семестр - экзамен.**

1. Висы на верхней дуге: прогибом с упором на бедра в кольце, прогибом ноги врозь «мексиканка», вис на носках, на пятках.
2. Обрывы с подколенок на пятки на нижней дуге.
3. Свободно составленные комбинации из выученных элементов, включая висы на нижней и верхней дуге, висы – нога в петле, рука в петле, затяжки, обрывы.

**III курс V семестр – диференцированный зачет.**

1. Обрывы: с подколенок на пятки на верхней дуге, с носков в верхней дуге на подколенки на нижнюю дугу. С подколенок на пятки на верхней дуге.
2. Ровновесие на локте на нижней дуге кольца.
3. Свободные комбинации из выученных упражнений.

**III курс VI семестр – экзамен.**

1. Свободная комбинация из выученных упражнений с элементами хореографии и музыкальным сопровождением.

**IVкурс VII семестр - диференцированный зачет.**

1. Комбинации из выученных упражнений в режисерской постановке.
2. Крутки – в петле нога.
3. Выкрутки в петлях.
4. Закладки в петли и на дуге кольца.

**IVкурс VIII семестр – государственный экзамен.**

Усовершенствование комбинаций, составление из выученных упражнений с элементами хореографии с музыкальным сопроваждением. Работа с режисером, гримером, художником.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

Для самостоятельной работы студентов по аоздушной гимнастике преподавателем назначаются только те элементы и упражнения, которые студентами уже достаточно усвоены и которые требуют большего внимания в усовершенствовании техники исполнения.

Студенты организовывают свою самостоятельную работу обязательно не большими группами (3-4 человека) с целью помощи друг другу соблюдать технику безопасности, страхования.

Рекомендуется вынести так же для самостоятельной работы по воздушной гимнастике упражнения для развития цирковыми студентамисвоей силовой подготовки.

Для развития силы студенты самостоятельно выполняют упражнения с использованием специальных предметов или приспособлений (гантели, штанга, разные тренажеры и тому подобное). Максимальную силу необходимо развивать, выполняя упражнения 2-3 раза с ограниченным весом. При выборе способов для развития статической и динамической силы у гимнастов внимание уделяется упражнениям с использованием собственного веса и веса партнера, что значительно улучшает двигательные взаимодействия.

**Основной прием самостоятельного развития цирковыми студентами элементарных навыков по воздушной гимнастике является *повторение,*** что *характерезуется выполнением значительного количества гимнастических упражнений в один подход*. Количество таких подходов зависит от возраста, структуры и технической подготовки цирковых студентов.

Самостоятельная работа студентов дополняется обязательным изучением действующей программы обучения, специальных учебников, пособий, методических разработок, других основных и дополнительных литературных источников, которые позволяют получить студентам современные теоритические и практические знания по технике выполнения основных гимнастических элементов и упражнений.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бардиан Ф. Под цирковым шатром, - Саратов. – 1973 г.
2. Бирюк Е.В., Овчиникова Н.А. – Хореографическая подготовка спортсменов. Основы классического экзерсиса, - К. КГИФК, - 1990 г.
3. Болобан В.Н. – Система обучения движениям в сложных условиях поддерживания статодинамической устойчивости. – автореферат диссертации доктора педогагических наук. – К. – 1990 г.
4. Гуревич З.Б. – О жанрах советского цирка: - М., Искусство, - 1977 г.
5. Дмитриев Ю. Советский цирк сегодня. – М., Искусство,- 1978 г.
6. Зуев Е.И. – Волшебная сила растяжки. – М., Советский спорт, 1990 г.
7. Кузнецов Евгений. Цирк: Происхождение, развитие, перспективы. – М., Искусство, - 1971 г.
8. Лапутин Н.П. – Как стать сильным. – К., Здоровье, - 1986 г.
9. Маленькая энциклопедия. Цирк (авторы – составители Шнеер А.Я., Славский Р.Е.). – М., Советская энциклопедия, - 1979 г.
10. Марченко Ю.П., Архипов А.А., Тишлер А.В., Дорофеев С.И., Еретик А.А. – Особенности управления двигательными действиями в акробатических и гимнастических упражнениях. (Управление биомеханическими системами в спорте). Сборник научных трудов – К. – 1989 г.
11. Местечкин М.В. – В театре и в цирке. – М., Искусство, - 1976 г.
12. Соколов Г.Я. – Общие основы техники темповых упражнений. – Омск, Омское книжное издательство, - 1984 г.
13. Ширай А. – Цирк на сцене. – М., Искусство, - 1974 г.
14. Шляпин Л. – Гимнастика. – М., Искусство, - 1978 г.
15. Шляпин Л. – Цирк любителей. – М., Искусство, - 1976 г.