

Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы  
Государственное бюджетное учреждение города Москвы  
Центр содействия семейному воспитанию  
«Школа циркового искусства имени Ю.В.Никулина»

Рекомендована Решением

Педагогического совета

Протокол № 1

«14» апреля 2019 г.

«Утверждаю»  
Директор  
Ю.В. Акопянц И.А.  
«14» апреля 2019 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
(модифицированная)**

Направленность программы: художественная

Название программы: **Эквилибр**

**(базовый уровень)**

Возраст детей, на которых рассчитана дополнительная программа: 8-18 лет.

Срок реализации: 1 год

Разработчики программы: Акопянц И.А., Кузнецова Т.Д., Биляэур В.К.

Москва, 2019г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Эквилибр» (далее- Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» № 196 от 29.11.2018г.,

- приказом Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 года №922 «О мерах по реализации дополнительного образования детей» (в ред. Приказов ДО г.Москвы от 7 августа 2015 г.№1308, от 8 сентября 2015 №2074) и предполагает базовый уровень обучения эквилибру,

- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных программ Государственного бюджетного учреждения города Москвы Центра содействия семейному воспитанию «Школа циркового искусства имени Ю.В.Никулина» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Эквилибр» является программой художественной направленности.

При подготовке данной программы была использована «Программа для училищ циркового и эстрадного искусства по специальности 2109 «Цирковое искусство», составитель Н.Э. Бауман, г. Москва 1970 год.

Одним из профилирующих предметов специального цикла в училище циркового и эстрадного искусства на отделении цирковых жанров является эквилибристика.

Эквилибристика - это умение сохранять равновесие в самых разнообразных положениях, как в статике, так и в движении.

Овладение эквилибристикой играет важную роль в совершенствовании физической подготовки обучающихся ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина. Это связано с многогранностью данного жанра, сочетающего в себе средства физического, пластического, музыкального, танцевального и художественно-эстетического развития воспитанников.

Задача предмета "Эквилибр" - обучить обучающихся сохранять равновесие в различных положениях, освоить технику исполнения различных элементов программы, способствовать достижению физического и нравственного совершенства и артистической культуры.

Преподаватель эквилибра, наряду с формированием профессиональных качеств будущих артистов цирка, должен быть воспитателем и наставником учащихся, прививать им трудолюбие и дисциплинированность, любовь к своей профессии.

Программа составлена с учетом возрастных групп, физических возможностей обучающихся, допуска к занятиям на основании заключения врачей спортивной медицины.

### **Цели Программы:**

- Совершенствование навыка стойки на руках, умения держать баланс;
- Овладение приёмами работы с реквизитом;
- Привитие и воспитание культуры исполнения концертных номеров.

### **Задачи Программы:**

#### **обучающие задачи:**

- формирование стойких двигательных навыков;
- формирование физической основы для дальнейшего освоения жанра.

#### **развивающие задачи:**

- развитие индивидуальных способностей, профессионализма, артистизма;
- развитие двигательных качеств обучающихся ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина, ловкости, координации, силовых качеств, ориентировки в пространстве, сохранения равновесия;
- развитие творческих способностей обучающихся ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина,

#### **воспитательные задачи:**

- воспитание умения самостоятельно выполнять упражнения;
- формирование у воспитанников желания заниматься цирковым искусством;
- укрепление здоровья воспитанников ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина, привитие навыков личной гигиены;
- привитие детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: 8-18 лет.**

**Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на ознакомительном уровне: 1 год обучения – 3 часа в неделю.**

**Формы проведения занятий: групповая (наполняемость 4-5 человек).**

**Данная Программа может использоваться для индивидуального обучения цирковой дисциплине «Эквилибр» на базовом уровне.**

**Продолжительность занятия: 45 минут.**

**Планируемым результатом** реализации Программы на базовом уровне является умение выполнять подводящие и подготовительные упражнения, а также овладение воспитанниками основными элементами. Воспитанники должны соблюдать требования техник безопасности в процессе занятий, иметь общее представление об эквилибре, самостоятельно выполнять основные элементы.

**Система оценки результатов освоения обучения** Дополнительной общеразвивающей программы «Эквилибр» включает в себя уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития воспитанников, включающий индивидуальные качества и личностный рост.

**Порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации:** промежуточная аттестация проводится по завершению учебного периода, проводится педагогом дополнительного образования без привлечения администрации учреждения, формы промежуточной аттестации обучающихся: выполнение практического задания.

**Итоговая аттестация проводится в конце обучения по программе.**

Форма проведения итоговой аттестации: зачет.

### **Оценочные материалы**

При определении уровня освоения воспитанниками Дополнительной общеразвивающей программы «Эквилибр» педагог использует **зачетную систему оценки**. «Зачет» отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

**Критериями оценки результативности обучения воспитанников** являются:

- критерии оценки уровня теоретической подготовки воспитанников (соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям; широта кругозора; свобода восприятия теоретической информации; развитость практических изменений работы со специальной литературой, осмысленность и свобода использования специальной терминологии);

- критерии оценки уровня практической подготовки воспитанников (соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием и оснащением; качество выполнения практического задания; технологичность практической деятельности);

- критерии оценки уровня развития и воспитанности воспитанников (культура организации практической деятельности: культура поведения; аккуратность и ответственность при работе; развитость специальных способностей; творческая активность).

### **Методы обучения**

Процесс обучения гимнастическим элементам строится на дидактических принципах, но имеет свои специфические особенности и принципы, свойственные цирку, а именно:

*Принцип систематичности.* За соблюдением данного принципа необходимо вести строгий контроль. Обучение осуществляется на протяжении ряда лет, в течение учебного года - от занятия к занятию. Функциональные и структурные изменения, происходящие в организме во время и в результате физических упражнений, обратимы, то есть они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий.

*Принцип повторности.* Без многократных повторений невозможно

сформировать и упрочить двигательные навыки, создать предпосылки дальнейшего прогресса. Необходимо, чтобы повторность была оптимальной.

*Принцип вариативности.* Широкое видоизменение упражнений, условий их выполнения, динамичность нагрузок и разнообразие методов их применения, обновление форм и содержания занятий.

*Принцип постепенности.* От простого - к сложному, от легкого - к трудному, от известного - к неизвестному. Весь процесс обучения и воспитания должен отвечать условиям доступности. Постепенное, но неуклонное повышение нагрузки, увеличение объема и интенсивности выполняемой работы, усложнение задач и действий.

*Принцип индивидуализации* требует построения и проведения занятий с учетом индивидуальных особенностей обучающихся: пол, возраст, физическая подготовленность, состояние здоровья. Необходимо также учитывать психологическую совместимость партнеров.

*Принцип наглядности* предполагает непосредственные контакты с предметным миром. Показания различных органов чувств, дополняя друг друга, уточняют картину.

### Учебный план (1 год обучения)

№№	Наименование тем и разделов	Всего часов	Формы аттестации (контроля)
1.	Стойка на руках	20	Наблюдение
2.	Стойка на голове	20	Просмотр
3.	Промежуточная аттестация	1	Выполнение практических заданий
4.	Равновесие на катушке	15	Просмотр
5.	Равновесие на локте	15	Наблюдение
7.	Стойка на руках	12	
8.	Стойка на голове	16	
10.	Равновесие на катушке	15	
11.	Равновесие на локте	11	
12.	Итоговая аттестация	1	Зачет

			Всего 126 часов
--	--	--	-----------------

## Содержание программы

### 1.Стойка на руках

Выход силой, с прямыми ногами в стойку на руках.

Выход «планшем» в стойку на руках на тростях.

Сгибание и разгибание рук во время стойки (жим от груди несколько раз подряд).

### 2.Стойка на голове

Опускаться на голову из стойки на руках. Из стойки на голове переходить в стойку на руках.

### 3.Равновесие на катушке

Запрыгивать на катушку и спрыгивать с неё, заходить и сходить (самостоятельно, без помощи педагога).

Жонглировать тремя предметами.

### 4.Равновесие на локте(1-2)

Фиксировать стойку без помощи другой руки. Опуститься в равновесие на локте из стойки на руках. Становиться в упор на локте без помощи другой руки.

### 5.Стойка на руках

Выход силой в стойку на руках на полу, тростях, руле - ноги в группировке и углом.

Выход «планшем» - юноши (подготовка, по желанию). Фигурные стойки на руках на тростях «Узкоручка». Выход силой (подготовка). Вращаться в стойке на руках - один круг.

### 6.Стойка на голове

Опускаться на голову из стойки на руках. Переходить в стойку на руках - из стойки на голове (юноши силой). Фиксировать стойку на голове, отпуская руки.

### 7.Равновесие на катушке

Выход в стойку на руках толчком - подготовка (девушки и юноши по желанию).

Выход силой в стойку на руках на катушке (ноги углом, группировкой, разножкой).

### 8.Равновесие на локте(1-2)

Опускаться в равновесие на локте из стойки на руках. Из равновесия на локте выход силой в стойку на руках - подготовка (юноши).

Опуститься из стойки на двух, а затем и на одной руке в равновесие на локте, вращаться 1 круг и затем силой выйти обратно в стойку на двух руках.

## Календарный учебный график на 2018-2019 учебный год

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов ( в год)	Режим занятий
01.09.2018г.	30.06.2019г.	42	126	126	3 раза в неделю по 1 учебному часу

### Календарно-тематическое планирование

№№	Дата проведения	Наименование тем и разделов	Форма занятия	Всего часов
<b>Стойка на руках – 20 часов</b>				
1-8		Выход силой, с прямыми ногами в стойку на руках.	Учебно-тренировочное занятие	8
9-15		Выход «планшем» в стойку на руках на тростях.	Учебно-тренировочное занятие	7
16-20		Сгибание и разгибание рук во время стойки (жим от груди несколько раз подряд).	Учебно-тренировочное занятие	5
<b>Стойка на голове- 20 часов</b>				
21-30		Опускаться на голову из стойки на руках.	Учебно-тренировочное занятие	10
31-40		Из стойки на голове переходить в стойку на руках.	Учебно-тренировочное занятие	10
41		Промежуточная аттестация	Занятие	1
<b>Равновесие на катушке- 15 часов</b>				
42-49		Запрыгивать на катушку и спрыгивать с неё, заходить и сходить (самостоятельно, без помощи педагога).	Учебно-тренировочное занятие	8

50-56		Жонглировать тремя предметами.	Учебно-тренировочное занятие	7
<b>Равновесие на локте(1-2)- 15 часов</b>				
57-61		Фиксировать стойку без помощи другой руки.	Учебно-тренировочное занятие	5
62- 66		Опуститься в равновесие на локте из стойки на руках.	Учебно-тренировочное занятие	5
67-71		Становиться в упор на локте без помощи другой руки.	Учебно-тренировочное занятие	5
<b>Стойка на руках- 12 часов</b>				
72-74		Выход силой в стойку на руках на полу, тростях, руле - ноги в группировке и углом.	Учебно-тренировочное занятие	3
75-77		Выход «планшем» - юноши (подготовка, по желанию).	Учебно-тренировочное занятие	3
78-79		Фигурные стойки на руках на тростях «Узкоручка».	Учебно-тренировочное занятие	2
80-81		Выход силой (подготовка).	Учебно-тренировочное занятие	2
82-83		Вращаться в стойке на руках - один круг.	Учебно-тренировочное занятие	2
<b>Стойка на голове – 16 часов</b>				
84-88		Опускаться на голову из стойки на руках.	Учебно-тренировочное занятие	5
89-93		Переходить в стойку на руках - из стойки на голове (юноши силой).	Учебно-тренировочное занятие	6
94-98		Фиксировать стойку на голове, отпуская руки.	Учебно-тренировочное занятие	5
<b>Равновесие на катушке – 16 часов</b>				
99-105		Выход в стойку на руках	Учебно-	7



		толчком - подготовка (девушки и юноши по желанию).	тренировочное занятие	
106-114		Выход силой в стойку на руках на катушке (ноги углом, группировкой, разножкой).	Учебно-тренировочное занятие	9
<b>Равновесие на локте(1-2) – 11 часов</b>				
115-118		Опускаться в равновесие на локте из стойки на руках.	Учебно-тренировочное занятие	4
119-121		Из равновесия на локте выход силой в стойку на руках - подготовка (юноши).	Учебно-тренировочное занятие	3
122-125		Опустить из стойки на двух, а затем и на одной руке в равновесие на локте, вращаться 1 круг и затем силой выйти обратно в стойку на двух руках.	Учебно-тренировочное занятие	4
126		Итоговая аттестация	Занятие	1

## **Организационно-педагогические условия**

### **1.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

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

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

1. Антиподные подушки
2. Маты мягкие (мягкие)
3. Столы
4. Страховочная лонжа
5. Скользящая лонжа
6. Колесо подвесное
7. Кольца гимнастические-
8. Катушки
9. Лестницы

Технические средства обучения: магнитофон, видеопроигрыватель (для просмотра видео-ресурсов по изучаемому разделу).

## 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Перед педагогом стоят ответственные задачи – развить физический аппарат воспитанника, научить его высокопрофессиональным кавыкам работы, привить ему сознательное отношение к учебной и творческой дисциплине, научить видеть, чувствовать, понимать и создавать прекрасное. Обучающийся должен помнить, что технические достижения всегда подчинены художественно-творческим задачам.

Для занятий эквилибристикой большое значение имеет хореографическая подготовка воспитанников, которая формирует пластическую выразительность, правильную осанку, совершенствует координацию движений, поэтому отдельные упражнения основаны на элементах классического и народно-сценического танцев.

Педагог должен внимательно наблюдать за движениями каждого обучающегося, предупреждать, исправлять ошибки, постепенно переходя от простого к более сложному.

В процессе занятий необходимо найти подход к каждому обучающемуся, изучить его характер, воспитывать способность к самоконтролю, приучать к выполнению требований педагога. Большое внимание педагог обязан уделять психологической подготовке, ее целенаправленному развитию. Необходимо воспитывать в обучающихся настойчивость, стремление преодолевать трудности, возникающие перед ними в тех или иных упражнениях, строго соблюдать правила техники безопасности; обучать приемам самостраховки. В случае срыва необходимо объяснить его причину, затем повторить неудавшееся упражнение, комбинацию несколько раз, чтобы обучающийся приобрел уверенность.

Примерное построение занятия

Подготовительная часть занятия - разминка, т.е. подготовка всего организма к занятиям с помощью специальных упражнений в течение 5-7 мин.

Основная часть занятия - наиболее продолжительная по времени. Ее содержание - изучение элементов программы. Здесь наибольшее значение придается освоению техники в чистоты исполнения, последовательности различных упражнений и их комбинаций.

Заключительная часть занятия - наиболее короткая. Она содержит упражнения на расслабление.

Программа ориентирована на воспитанников со средними физическими возможностями, предполагает развитие силы, ловкости, умения держать баланс, совершенствование навыка стоек на одной и двух руках, а также на голове.

### **Список использованной литературы**

1. З.Б. Гуревич. Эквилибристика. Москва, «Искусство», 1982 г.
2. Гуревич З.Б. О жанрах советского цирка. М., Искусство, 1977
3. Белохвостов Б.Н. Вольтижная акробатика. М., ЛКИ, 2008
4. Цирк. 2-е изд. Маленькая энциклопедия. Под ред. Ю.А.Дмитриева. М., Советская энциклопедия, 1979
5. Цирковая терминология. Методическая разработка. Автор-составитель З.Б.Гуревич, Москва, 1982
6. Баринов В.А. Феноменология цирка: Монография. – М.: МГУКИ, 2005.- 189с.
7. Баринов В.А. Основы циркового творчества: Учебное пособие.- М.: МГУКИ, 2004.- 108с.