

**УПРАВЛЕНИЕ ПО ДЕЛАМ КУЛЬТУРЫ, МОЛОДЁЖИ И СПОРТА  
АДМИНИСТРАЦИИ ПЕРМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ ПЕРМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА»  
ПЕРМСКОГО КРАЯ**

---

**ИНН/КПП 5948017741/594801001 адрес: ул. Культуры, д. 6  
д. Кондратово, Пермский район, Пермский край, 614506  
т. (342) 296-14-49,  
e-mail: [mail@dshipermraion.ru](mailto:mail@dshipermraion.ru)**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ЦИРКОВОГО  
ИСКУССТВА «ИСКУССТВО ЦИРКА»**

**программа по учебному предмету  
ЭКВИЛИБР**

**2023г.**

**Принято:**

Педагогическим советом  
Образовательного учреждения  
Протокол №1  
От «29» августа 2023 г.

**Утверждено:**

Директор МАУ ДО  
«Детская школа искусств  
Пермского округа»  
\_\_\_\_\_ А. Н. Кошеева

СОСТАВЛЕНА на основании Федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области циркового искусства «Искусство цирка» (Утвержденная приказом Министерства культуры Российской Федерации от 12 марта 2012 г. №160)

## **Структура программы учебного предмета**

### **1. Пояснительная записка**

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- Обоснование структуры программы
- Срок реализации учебного предмета
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом
- Форма проведения учебных аудиторных занятий
- Цели и задачи учебного предмета
- Обоснование структуры программы учебного предмета
- Методы обучения;
- Описание материально-технических условий

### **2. Содержание учебного предмета**

- Годовые требования по классам.

### **3. Формы и методы контроля, система оценок**

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание
- Критерии оценки
- Организация образовательного процесса
- Рекомендации по организации самостоятельной работы

### **4. Список рекомендуемой методической литературы**

## **Пояснительная записка**

### **1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.**

Программа учебного предмета «Эквилибр» разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к дополнительным предпрофессиональным программам в области циркового искусства.

Эквилибристика является одним из основных жанров циркового искусства. В переводе с латинского языка слово «эквилибр» означает «находящийся в равновесии». Эквилибристика – это не только интересный и довольно сложный цирковой жанр, но и развитие чувства равновесия тела, определенная физическая нагрузка на мышцы, а также отличная тренировка памяти. Эквилибристика – сложное искусство, требующее определенной точности и чувства равновесия. При малейшем замедлении реакции исполнителя равновесие нарушается. Поэтому при обучении детей эквилибру необходимо особое внимание уделять повторению упражнений и приемов.

### **2. Срок реализации учебного предмета**

Срок реализации учебного предмета «Эквилибр» составляет 4 года 9 месяцев.

**3. Объем учебного времени,** предусмотренный планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета «Эквилибр» с 4,9-летним сроком обучения, составляет 1 час в неделю.

**4. Форма проведения учебных аудиторных занятий:** мелкогрупповая (от 4 до 10 человек), рекомендуемая продолжительность урока - 45 минут.

### **5. Цели и задачи учебного предмета**

**Цель программы:** обучение и воспитание детей исполнени. элементов и композиций в жанре эквилибристики.

#### **Задачи:**

- формирование знания техники безопасности на тренировках и выступлениях;
- формирование умения владеть своим телом, оценивать свое физическое состояние и регулировать его в процессе тренировочной деятельности;
- формирование умения красиво и четко выполнять элементы, соединения и композиции;
- развитие физических качеств (гибкость, скорость, ловкость, силу), творческой активности;
- развитие выносливости, координации, ориентирования в пространстве.

## **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.

*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.

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

## **Описание материально-технических условий реализации учебного предмета**

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

## **2. Содержание программы**

### **Годовые требования по классам**

Наименование разделов программы:

Раздел 1. Стойка на руках.

Раздел 2. Стойка на голове

Раздел 3. Равновесие на катушке.

Раздел 4. Равновесие на локте.

### **1 год обучения**

#### *1. Стойка на руках*

Отработка правильного положения туловища, рук, ног, головы в стойке на руках.

Выход махом в стойку на полу.

Техника балансирования.

#### *2. Стойка на голове*

Отработка положения туловища, головы, рук, ног в стойке.

Фиксировать стойку на голове на полу, отпуская руки - ноги в группировке.

Отработка техники балансирования.  
Фиксировать стойку на голове, придерживаясь руками.

*3. Равновесие на катушке*

Запрыгивать на катушку и спрыгивать с неё, удерживая равновесие  
Отработка техники балансирования.

*4. Равновесие на локте (1-2)*

Отработка положения туловища, головы, рук, ног в стойке.

## **2 год обучения**

*1. Стойка на руках*

Выход толчком в стойку на полу.

Отводить поочередно 2 кубика в стороны (подготовка).

Выход силой в стойку на полу - подготовка (девушки по возможности).

Стойка на полу - ноги шпагатом (девушки).

*2. Стойка на голове*

Отталкиваться, опираясь руками, фиксировать голову на полу, ноги в группировке, затем выпрямить их /слегка в разножке/.

Опускаться на голову из стойки на руках (подготовка)

*3. Равновесие на катушке*

Запрыгивать на катушку и спрыгивать с неё, удерживая равновесие

Отработка техники балансирования.

*4. Равновесие на локте(1-2)*

Отработка положения туловища, головы, рук, ног в стойке.

Фиксировать стойку на локте, придерживаясь другой рукой.

## **3 год обучения**

*1. Стойка на руках*

Выход силой, с прямыми ногами в стойку на руках.

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

*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 на локте, придерживаясь другой рукой.

Фиксировать стойку без помощи другой руки.

### **4 год обучения**

#### *1. Стойка на руках*

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

Фигурные стойки на руках «Узкоручка».

Выход силой (подготовка).

#### *2. Стойка на голове*

Фиксировать стойку на голове, отпуская руки.

Фиксировать стойку, выпрямив ноги.

#### *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*

Опускаться в равновесие на локте из стойки на руках.

### **5 год обучения**

#### *1. Стойка на руках*

Выход силой в стойку «Узкоручка» (на полу).

Вращаться в стойке на руках - 2-3 круга.

#### *2. Стойка на голове*

Фиксировать стойку (самостоятельно), выпрямив ноги.

Фиксировать стойку (самостоятельно) - ноги в группировке.

#### *3. Равновесие на катушке*

Сохранять равновесие в стойке на 2 катушках.

#### *4. Равновесие на локте*

Опускаться в равновесие на локте из стойки на руках.

Становиться в упор на локте без помощи другой руки.

*Примечание:* упражнения - стойка на руках, на одной руке, «узкоручка», на голове, на локте - фиксировать на выдержку (возле стенки с помощью педагога, по возможности самостоятельно в балансе).

### **3. Формы и методы контроля, система оценок**

*Аттестация: цели, виды, форма, содержание*

Оценка качества реализации учебного предмета включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающегося

и итоговую аттестацию.

В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться тестирование, участие в концертах и фестивалях. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Форму и время проведения промежуточной аттестации по этому предмету образовательное учреждение устанавливает самостоятельно минимум один раз в конце каждого учебного года или по окончании каждой четверти (полугодия). Это могут быть контрольные уроки, зачеты, экзамены.

По завершении изучения предмета выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

Формы текущего контроля:

контрольные уроки;

творческие смотры.

### **Критерии оценок промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся**

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Контроль уровня освоения образовательной программы проводится в форме сдачи норматива по окончании каждого полугодия. Оцениваются результаты контрольных упражнений по 5-балльной системе в соответствии с нормативами общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

<b>Отлично</b>	<b>Хорошо</b>	<b>Удовлетворительно</b>
Выполняет безукоризненно нормативы по цирковым жанрам, способен импровизировать при этюдном показе. Знает цирковую терминологию и историю цирка. Выступает в цирковых номерах.	Выполняет с незначительными ошибками нормативы по цирковым жанрам, способен импровизировать. Знает цирковую терминологию и историю цирка.	Выполняет элементарные нормативы по цирковым жанрам. Не умеет сосредоточиться на этюдном показе.

### **Организация образовательного процесса**

Для правильного и рационального проведения урока в группе должно быть не более 4 человек.

Необходимо следить, чтобы не было травм по причинам:

- несерьезного подхода к тренажу со стороны обучающихся;



- недопонимания цели того или иного упражнения и непонимания как исполнить то или иное упражнение;
- физической неподготовленности для исполнения того или иного упражнения;
- ненужного лихачества, «куража» при исполнении того или иного упражнения, полностью еще неосвоенного.

Для исправления ошибок обучающимся необходимо делать индивидуальные замечания и на каждом уроке проводить проверку усвоенных элементов. Необходимо также обращать особое внимание на обучение страховке и само страховке, как одной из мер предосторожности от получения травм.

Преподавателю дается право строить урок по своему усмотрению. Нарастание нагрузки должно быть постепенным, чтобы обеспечить равномерную нагрузку на различные мышечные группы. Комплекс ОФП должен периодически обновляться, усложняться по мере усвоения упражнений учащимися.

Прежде чем переходить к изучению основных акробатических упражнений, необходимо предварительно изучить подводящие и подготовительные упражнения.

Необходимо уделять большое внимание индивидуальному подходу к каждому ученику, учитывая его возрастные, физические и двигательные возможности.

#### **4. Список рекомендуемой методической литературы**

1. Кожевников С. Акробатика. М., Искусство, 1984
2. Гуревич З.Б. Эквилибристика. М., Искусство, 1982
3. Гуревич З.Б. О жанрах советского цирка. М., Искусство, 1977
4. Белохвостов Б.Н. Вольтижная акробатика. М., ЛКИ, 2008
5. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. М., Гуманитарный издательский центр, 2003
6. Теория физического воспитания. Учебник под ред. И.М.Коряковского. М., Физкультура и спорт, 1961
7. Цирк. 2-е изд. Маленькая энциклопедия. Под ред. Ю.А.Дмитриева. М., Советская энциклопедия, 1979