

Департамент по образованию администрации Волгограда  
Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр Волгограда»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «20» июня 2016г.  
Протокол № 3

Утверждаю:  
Директор МОУ ДЮЦ Волгограда  
Минина Татьяна Михайловна

«31» июня 2016г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Цирковое искусство»**

Возраст обучающихся: 5 – 18 лет  
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:  
Круглякова Ангелина Николаевна,  
педагог дополнительного образования,  
Алиманов Владимир Павлович  
педагог дополнительного образования

г. Волгоград, 2016

## **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Программа разработана на основании:**

Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

#### **Общая характеристика программы:**

**Направленность (профиль) программы** — художественная.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время остро встает вопрос воспитания культурной гармонически развитой личности. Занимаясь в цирковом коллективе, дети не только получают физическую подготовку, необходимую для данного вида деятельности, но и расширяют свои знания о цирковом искусстве, ближе знакомятся с различными цирковыми жанрами. В последнее время популярными становятся всевозможные эстрадные программы, в которых задействованы артисты различных цирковых направлений. Поэтому прохождение образовательной программы в цирковой студии может помочь юношам и девушкам приобрести уверенность в том, что они найдут применение своему опыту, знаниям и умениям в повседневной жизни. Новизна представленной образовательной программы заключается в интеграции образовательного процесса освоения циркового искусства и организации жизнедеятельности детского творческого коллектива. Помимо укрепления здоровья, занятия акробатикой и другими цирковыми жанрами оказывают на детей огромное эстетическое воздействие, помогая им познавать физические и духовные возможности человека. Обучающиеся коллектива получают профильную подготовку, о чём свидетельствует тот факт, что многие выпускники продолжают обучение в академии физической культуры работают в артистами Российской государственной цирковой компании «Росгосцирк».

Основа принципов воспитания юных артистов цирка строится на развитии творческой личности + воспитание эстетического вкуса + профессиональные спортивные навыки.

Реализация программы обеспечивает:

- создание условий для развития ребенка;
- развитие мотивации к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения, сокращение пространства девиантного поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, интеграции в систему мировой и творческой культур;
- интеллектуальное и духовное развития личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья;
- взаимодействие педагога с семьей;
- формирование основ профессиональных навыков для будущей профессиональной деятельности.

**Отличительные особенности программы** — Образовательная программа студии «Апельсин» является комплексной, т.к. представляет совокупность предметных образовательных программ по цирковому искусству, танцевально-пластическим видам движений и актерскому мастерству (пластическая акробатика, эквилибр, жонглирование и антипод, вольтиж и акробатические прыжки, хореография и постановка концертных номеров).

Концептуальный подход к построению программы опирается на интегрированность. Образовательная программа состоит из следующих дисциплин:

- 1) специализированная цирковая подготовка: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, акробатика, эквилибр, воздушная гимнастика, жонглирование и др.
- 2) хореографическая подготовка.
- 3) основы актерского мастерства и сценического движения.

Программа сочетает образовательную, воспитательную, концертную и фестивальную деятельность.

**Адресат программы** — обучающиеся от 5 до 18 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям по физической культуре и хореографии.

**Объем и срок освоения программы** — программа разработана на 4 года обучения, общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы - 1440 часов.

В объединении коллектив эстрадно-цирковой акробатики «Апельсин» предусмотрен и разработан продвинутый курс на 216 часов - Предметная общеразвивающая программа «Мастер-класс» по пластической акробатике для обучающихся, освоивших основную 4-х летнюю программу, но

продолжающих обучение по профилю для поступления в средне - специальные и высшие образовательные учреждения по профилю.

**Формы обучения** — очная.

**Особенности организации образовательного процесса** Группы обучающихся сформированы в группы обучающихся одного возраста, в сводных группах предусмотрены разные возрастных категории (разновозрастные группы) для постановки концертных номеров. Состав учебных групп постоянный, состав сводных групп переменный.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий** — общее количество часов в год на реализацию всей программы часов; количество часов и занятий в неделю:

1 год обучения - 288 часов;

2 год обучения - 360 часов;

3 год обучения - 360 часов;

4 год обучения - 360 часов;

Программой предусмотрены занятия сводных групп переменного состава для подготовки концертных номеров и программ – 72 часа в год.

Периодичность и продолжительность занятий:

Предмет «Пластическая акробатика»:

1 год обучения - 2 часа 2 раза в неделю;

2 год обучения - 2 часа 3 раза в неделю;

3 год обучения - 2 часа 3 раза в неделю;

4 год обучения - 2 часа 3 раза в неделю.

Предмет «Эквилибр» - 2 часа 2 раза в неделю;

Предмет «Жонгльж и антипод» - 2 часа 2 раза в неделю;

Предмет «Хореография» - 2 часа 3 раза в неделю;

Предмет «Акробатические прыжки и вольтиж» - 2 часа 2 раза в неделю;

Занятия сводных групп переменного состава проходят в выходной день 2 часа 1 раз в неделю.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель** — раскрытие творческого потенциала ребёнка в области физической культуры и эстетического сознания средствами циркового искусства.

### **Задачи**

**Личностные** — формирование гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, приобщение к здоровому образу жизни и гармонии тела, воспитание чувства личной ответственности, отношения наставничества старших и младших.

**Метапредметные** — развитие мотивации к обучению цирковому искусству, артистических, эмоциональных качеств, физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость (на основе обучения разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений), потребности в саморазвитии, самостоятельности, воспитание художественного вкуса, уважения к цирковому и другим видам искусства,

**Образовательные (предметные)** — приобретение определенных знаний, умений, навыков, компетенций в области цирковых жанров и начальных навыков по актерскому мастерству, обучение воспитанников владеть своим телом, оценивать свое физическое состояние и регулировать его в процессе тренировочной деятельности, формирование музыкально-ритмических навыков, культуру движений (на основе базовых видов спорта - гимнастика, акробатика и занятий хореографией).

### **1.3. Содержание программы** **Учебный-тематический план 1 года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Пластическая акробатика	144	66	78	Сдача контрольных нормативов по ОФП
2.	Хореография	144	60	84	Итоговое занятие
3.	Подготовка концертных номеров	72	30	42	Отчетный концерт
	<b>ИТОГО</b>	<b>360</b>	<b>156</b>	<b>204</b>	

### **Учебный-тематический план 2 года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Пластическая акробатика	216	82	134	Сдача контрольных нормативов по ОФП
2.	Эквилибр	144	60	84	Итоговое занятие на выполнение обязательных упражнений
3.	Подготовка концертных номеров	72	20	52	Отчетный концерт
	<b>ИТОГО</b>	<b>432</b>	<b>162</b>	<b>270</b>	

### **Учебный-тематический план 3 года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Пластическая акробатика	216	82	134	Сдача

					контрольных нормативов по ОФП
2.	Жонгляж и антипод	144	60	84	Итоговое занятие
3.	Подготовка концертных номеров	72	20	52	Отчетный концерт
	ИТОГО	432	162	270	

### Учебный-тематический план 4 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Пластическая акробатика	216	79	137	Сдача контрольных нормативов по ОФП
2.	Вольтиж и акробатические прыжки	144	60	84	Сдача контрольных нормативов
3.	Подготовка концертных номеров	72	20	52	Отчетный концерт
	ИТОГО	432	159	273	

#### 1.4. Планируемые результаты

**Компетенции и личностные качества**, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе:

**Личностные результаты** – обучающийся будет понимать необходимость и целесообразность соблюдения основ здорового образа жизни, научиться владеть своим телом, общаться со зрительской аудиторией в условиях циркового представления, будет готов к проявлению ответственности за выполняемую работу, к позитивному взаимодействию и сотрудничеству с коллегами, к приобретению новых знаний, к самосовершенствованию (самопознанию, самоконтролю, самооценке, саморегуляции и саморазвитию).

**Метапредметные результаты** – обучающийся будет понимать роль жанров циркового искусства в других видах искусства, понимать систему метода организации тренировок и отдыха, уметь соблюдать правила поведения и профилактики травматизма на занятиях по физической культуре, будет уметь оказывать взаимопомощь в установке реквизита, подготовке сцены к выступлению, научиться анализировать и проектировать свою деятельность.

**Предметные результаты** – обучающийся будет знать основные цирковые жанры, владеть специальной лексикой, свободно владеть элементами цирковых жанров: акробатики, гимнастики, ручного эквилибра, жонглирования, владеть основами актерского мастерства, владеть средствами пластической выразительности, техникой безопасных методов работы

(пассировка), понимать смысловую и эмоциональную окраску музыки через движение, научиться владеть умениями и навыками физического совершенствования, использовать элементы классического, народного, историко-бытового и современного танца в выбранном цирковом жанре при подготовке учебного номера.

## **Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарный учебный график**

Календарный учебный график —

– количество учебных недель — I полугодие — 16 недель, II полугодие — 20 недель,

– продолжительность каникул — 90 дней,

Календарный учебный график комплексной программы «Цирковое искусство» составляется в соответствии с годовым календарным учебным графиком муниципального учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр Волгограда» ежегодно.

### **2.2. Условия реализации программы**

К условиям реализации программы относится характеристика следующих аспектов:

#### **Материально-техническое обеспечение**

Процесс обучения без современных и надежных технических средств невозможен. Они крайне необходимы для правильного и безопасного обучения сложнейшей технике, ускоренному, правильному обучению, страховке. К ним относятся:

1. Репетиционный зал
2. Аудио- и видеоаппаратура. Собрание музыкальных дисков и кассет для постановки номеров (постоянно должно обновляться).
3. Спортивные снаряды и инвентарь (акробатические дорожки, ковёр, маты, канат, гимнастические стенки, скамейки, гимнастические кольца, мячи, скакалки, ленты, обручи). Станок для занятий хореографией. Зеркала.
4. Цирковой реквизит (снаряды для воздушной гимнастики – канат, кольцо, трапеция, бамбук, петли), реквизит для номера антипод, «стоялки» для эквилибра; столы для пластических этюдов; мячи, кольца, булавы для жонглирования; большие цирковые скакалки для номера; реквизит для фокусов; хула-хупы 20 шт., лестница – стремянка для номера «Березка»; хлысты, моноциклы).
5. Страховочные ремни, подвесные пояса (лонжи), страховочные троса, крепления, специальные костюмы и т.д.
6. Неотъемлемой частью материального обеспечения являются костюмы для выступлений (40- 50 шт.)

**Информационное обеспечение** — интернет источники

1. <http://www.circus.ru/>

2. <http://circusmsk.ru/>
3. <http://www.ruscircus.ru/>
4. <http://slavanewcircus.com/media/mediateka/>
5. <http://istoriya-cirka.ru/catalog/>

**Кадровое обеспечение** — для реализации комплексной программы «Цирковое искусство» необходимо несколько педагогов имеющих образование по специальности «Физическая культура», имеющих опыт работы в области спортивной акробатики, компетентных в области преподавания цирковых жанров (эквилибр на тростях и воздушный эквилибр, акробатические прыжки и вольтиж, жонглирование и антипод), владеющих основами хореографии, сценодвижения, актерского мастерства, Педагогам необходимо иметь опыт работы в роли постановщика концертных цирковых номеров, подбору соответствующего музыкального материала, знать особенности подбора костюмов для выступлений. Желательно иметь педагогов мужского и женского пола, поскольку необходима передача выполнения трюков и особенностей мужской и женской акробатики.

### **2.3. Формы аттестации**

Система контроля и оценки результатов обучения по программе имеет три основных составляющих.

- 1) Определение начального уровня знаний, умений, навыков
- 2) Текущий мониторинг
- 3) Итоговый контроль в соответствии с диагностическими материалами по данной образовательной программе.

В течение учебного года проводятся диагностические тесты успеваемости учащихся (сдача контрольных нормативов по ОФП). Также критерием выполнения программы является готовность для показа намеченных по плану на данный год концертных номеров. Номер готов к исполнению, если ребенок выполняет все элементы номера, поставленные трюки, выполняет танцевальную часть номера чисто (вытянуты носки, колени, прямая осанка), точно выполняется последовательность танцевальных па в соответствии с музыкой. В подготовительных группах проверкой освоения материалов является проведение открытого занятия за первое полугодие и выполнение намеченных упражнений по жанрам на 90%.

Неосвоенный материал переносится на следующий год.

Объективной оценкой успеваемости всего циркового коллектива в целом, является участие коллектива в конкурсах и фестивалях, где оценивается чистота, сложность, новизна исполнения подбор музыкального сопровождения, яркость и оригинальность костюмов.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** аналитическая справка, аналитический материал, видеозапись, грамота, готовая работа (постановка концертного номера), журнал посещаемости, репертуарный индивидуальный план, материал анкетирования и тестирования, протокол участия в конкурсах, фестивалях.



**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, диагностики развития физических данных конкурс, отчетный концерт, открытое занятие, отчет итоговый, портфолио по результатам участия в конкурсной и концертной деятельности, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю, праздник, фестиваль.

#### **2.4. Оценочные материалы**

В данном разделе отражается перечень (пакет) диагностических методик. См. Приложение.

#### **2.5. Методические материалы**

##### **Методы обучения:**

Важное значение в реализации поставленных целей и задач имеет заинтересованность как обучаемых, так и обучающихся в своей деятельности. В связи с этим используются различные методы создания положительной мотивации у воспитанников:

*Эмоциональные:*

- Ситуации успеха;
- Поощрение и порицание;
- Свободный выбор задания (со 2-го года обучения);
- Удовлетворение желания быть значимой личностью.

*Волевые:*

- Предъявление образовательных требований
- Формирование ответственного отношения к получению знаний и умений
- Информирование о прогнозируемых результатах образования

*Социальные:*

- Развитие желания быть полезным обществу
- Создание ситуации взаимопомощи, взаимопроверки и заинтересованности в результатах коллективной работы.

*Познавательные:*

- Опора на субъективный опыт ребенка
- Решение творческих задач
- Создание проблемных ситуаций

*оздоровительные.*

*словесные методы обучения:*

- Устное изложение сути номера, этюда, элемента, упражнения.
- Анализ структуры концертного номера, анализ музыкального сопровождения.
- Беседа (например, об истории цирка, о технике безопасности, обсуждение выступления).

*наглядные методы обучения:*

- Показ видеоматериалов выступлений и фестивалей, и просмотр

фотографий, иллюстраций в специальной литературе.

- Показ, исполнение педагогом или воспитателем студии
- Наблюдение за исполнением номера или упражнения другими воспитателями студии

**практические методы обучения:**

- Тренировочный процесс
- Выполнение хореографических, акробатических, гимнастических упражнений

По уровню самостоятельной деятельности детей используются такие методы, как:

**объяснительно – иллюстративные и репродуктивные**, которые используются, в основном, на первых годах обучения, когда дети воспринимают и усваивают способы выполнения тех или иных упражнений, элементов.

**частично – поисковые методы** используются при постановке концертного номера, детям дается возможность применить свои творческие способности, фантазию, добавить что-то свое или придумать такую композицию или связку элементов, которую будет удобней выполнять, или такую, которая будет наиболее сложна и интересна.

**исследовательские методы обучения** используются, как правило, тогда, когда воспитатель выбрал цирковой жанр, в котором он хочет работать. Воспитателю предоставляется максимально возможная самостоятельность в исследовании своих возможностей в данном жанре, своей фантазии, творческих способностей. Юный артист изучает возможности предметов, с которыми он работает, циркового реквизита. Ученик самостоятельно стремится расширить свои знания в области выбранного жанра, внимательно следит за выступлениями других артистов этого жанра, находит фото-видео материалы с записями выступлений, изучает, анализирует их, делает самостоятельные выводы, придумывает новые элементы и трюки, самостоятельно находит интересный образ для создания циркового номера.

**Формы организации образовательного процесса:** групповая.

**Формы организации учебного занятия:** беседа, встреча с интересными людьми, концерт, конкурс, открытое занятие, соревнование, творческая мастерская, экзамен;

**Педагогические технологии:** технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения по интересам детей, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, технология педагогической мастерской, здоровьесберегающая технология.

**Алгоритм учебного занятия:** Основной формой организации обучения детей является цирковому искусству является учебное занятие - тренировка, репетиция. В зависимости от поставленной задачи, от возраста и уровня

развития детей используются разные виды занятий: типовые, тематические, комплексные, диагностические занятия.

### **Структура типового занятия:**

1. Организационный момент, основы безопасности и инструктаж по охране труда на занятии.
2. Разминка и общая физическая подготовка.
3. Музыкальные разминки и игры.
4. Работа над элементами цирковых жанров и хореографии.
5. Работа над концертным репертуаром.
6. Подведение итогов.

В процессе занятий на основе разнообразия упражнений нагрузка ложится на разнородные группы мышц в чередовании с короткими фазами отдыха с обязательным соблюдением правил дыхания. Каждому педагогу предоставляется право самостоятельного построения урока для совершенствования пройденных и изучаемых упражнений. Организация репетиций, проведение их в нужном темпе с правильной дозировкой нагрузки, гибкий индивидуальный подход к каждому ученику, атмосфера и место проведения занятий - все это является необходимым условием для того, чтобы расширить границы знаний в области циркового искусства и привить учащимся стремление к сознательному, прочному и высококачественному усвоению программного материала.

Иногда занятие разделено на несколько частей, например, – первая часть может быть организована в виде игры (как правило, это игры на силу, быстроту, внимательность и выносливость), а другая часть в форме тренировки - репетиции.

Важной формой проведения занятий для детей первых лет обучения является открытый урок, который проводится 1-2 раза в год. Занятия носят методический характер и проводятся для поднятия профессионального уровня педагогов, а также ознакомления родителей с уровнем освоения детьми программы обучения. Через такие занятия родители приобщаются к процессу обучения и воспитания.

Групповые занятия применяются и в старших группах во время разучивания или тренировки общих для всех жанров разделов (акробатика, жонглиж, вольтиж, общеразвивающие упражнения, хореография и т.д.). Для концертной группы наиболее частыми являются коллективные (ансамблевые) формы работы.

Также используются индивидуальные формы деятельности (для подготовки сольного концертного номера). Значение индивидуальных занятий очень велико при непосредственной подготовке программ и концертных номеров, показательных выступлений и конкурсов. Для повышения эффективности здесь значительно сокращается количество учащихся у педагога, готовящего выступление и, наоборот, увеличивается время работы с каждым участником или номером. Большое внимание уделяется отработке упражнений, чистоте исполнения, страховке.

Увеличивается интенсивность занятий.

Очень важными для юных артистов являются такие формы занятий, как концерт, праздник, фестиваль.

## **2.6. Рабочие программы**

Рабочие программы, которые входят в состав комплексной программы «Цирковое искусство»:

- Предметная общеразвивающая программа «Пластическая акробатика»;
- Предметная общеразвивающая программа «Силовая эквилибристика»;
- Предметная общеразвивающая программа «Жонглиж и антипод»;
- Предметная общеразвивающая программа «Акробатические прыжки и вольтиж»;
- Предметная общеразвивающая программа «Хореография»;
- Предметная общеразвивающая программа для продвинутого курса «Мастер-класс».

## **3. Список литературы**

### **Список основной учебной литературы:**

1. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. 2008 г.
2. Баринов В. А. Трюк в цирке. 2005 г.
3. Баринов В. А. Художественно-образная структура циркового искусства. 2006г.
4. Барышникова Т. Азбука хореографии. 1999 г.
5. Белохвостов Б. Н. Вольтижная акробатика. 2008 г.
6. Гуревич З.Б., О жанрах советского цирка, М., 1977.
7. Дмитриев Ю. А. Цирк в России. От истоков до 2000 года. 2001 г
8. История цирка, Москва -1970 г.
9. Кожевников С. Акробатика. 1984 г.
- 10.Макаров С. М., Театрализация цирка., Либроком., 2010 г.
- 11.Макаров С.М. (Ред.) Театр, эстрада, цирк. 2006
- 12.Макаров С.М. Искусство клоунады в СССР. Издательство: Либроком. 2010 г.
- 13.Росин А. Волшебный круг манежа//Очерки о цирке.1985 г.
- 14.Сарафанова. Н. « Цирковое искусство русского авангарда»//Литература и театр. Материалы междунар. научно – практ. конфер. – Самара. 2006.
- 15.Сиренко И., Воздушные жанры в цирке, М., 1976;
- 16.Славский Рудольф. Советский цирк. 1959 г.
- 17.Славский Рудольф. Цирковая энциклопедия. 1979 г.
- 18.Словарь терминов гимнастики и основ хореографии. Издательство: Детство-Пресс, 2009 г.
- 19.Техника безопасности в цирке: Методические рекомендации для руководителей самодеятельных цирковых коллективов / Сост. А.Ф.Ирхин. - М.: ВНИИ ТТ и МК СССР,1989 г.
- 20.Цирковое искусство России: Энциклопедия (сост. Кошкин В.В., Рудина М.С., Славский Р.Е.).2004 г.

**Список дополнительной учебной литературы для обучающихся:**

1. Аверкович Н.В., Цейтин М.И. Акробатика. В помощь начинающим. [Текст]: учебное пособие/ издательство «Физкультура и спорт». Н.В. Аверкович, М.И. Цейтин - М.: 1967.
2. Баринов В. А., Цирк в эмоциях. ЛКИ 2010 г.
3. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения. [Текст]: учебное пособие/ Ш.З.Гусак. – М.: Просвещение, «Физкультура и спорт», М.: 1969.
4. Дмитриев Ю. История советского цирка в самом кратком очерке. [Текст]: учебное пособие/ Ю.Дмитриев. – М.: Просвещение, 1997.- 145с.
5. Кузнецов Е.М. Цирк. [Текст]:происхождение, развитие, перспективы. М.:1971.-415с.
6. Манджеринский, И.И. Арена. [Текст]: учебное пособие/ И.И. Манджеринский, Ю.В. Никулин. – М.: Просвещение, 1997.- 145с.

**Список наглядного материала:** карты строения человеческого тела, мышц.

**Список электронных источников и Интернет-ресурсов:**

6. <http://www.circus.ru/>
7. <http://circusmsk.ru/>
8. <http://www.ruscircus.ru/>
9. <http://slavanewcircus.com/media/mediateka/>
10. <http://istoriya-cirka.ru/catalog/>

## 4. Приложения

### Приложение 1

#### **Методическое обеспечение изучения цирковых жанров.**

Основная цель предмета: в результате изучения полного курса учащиеся должны овладеть пластической выразительностью тела, индивидуальной исполнительской манерой, навыками специфических приемов и техник.

Первый этап обучения - введение в предмет, воспитание пластической культуры и овладение основами этой дисциплины. В период дальнейшего обучения осуществляется более детальное освоение жанра в соответствии с навыками, которые определяются, исходя из индивидуальных психофизических данных учащихся и их творческой устремленности.

Процесс обучения строится на основе соблюдения дидактических принципов сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности и индивидуализации, прогрессирования (или постепенного повышения требований). Важно применять эти принципы во взаимосвязи.

Повышению качества усвоения материала курса может способствовать осуществление процесса обучения по таким этапам, как создание предварительного представления о разучиваемом движении, детализированное разучивание, закрепление и совершенствование двигательного навыка, соединение движений в комбинации.

#### **1. Методические указания для выполнения номера на трапеции.**

Предлагаемый номер — сольное выступление девушки на трапеции. Исполняются две несложные комбинации. Костюм гимнастки должен быть легким и не стеснять движений, желательно светлого цвета. Можно выступать и в обычном, хорошо облегающем купальнике, украшенном блестками и поясом.

После того как номер объявлен, гимнастка выходит из кулис, раскрывая руки в сторону зрителей. Затем, подняв одну руку в направлении трапеции, подходит к веревочной лестнице или канату. Быстро взбирается и садится на трапецию, держась руками за веревки так, чтобы, зрительный зал был от нее справа. Во время подъема лестницу или канат держит помощник, а затем убирают лестницу в сторону. Эта небольшая пауза необходима гимнастке для короткого отдыха. Держась руками за веревки пониже, она опускается на под колени, перехватывает руками трапецию, опускает ноги и из виса начинает исполнять первую комбинацию; размахивание в висе — переворот назад в упор, спад назад в вис, продев обе ноги под трапецию, — вис на под коленях. Поочередно снимая ноги, делает вис на правой и левой под коленях.

Взявшись руками за трапецию, опустившись в вис сзади и мягко отпустив одну руку, выполняет пируэт (поворот на 360 градусов), держась за трапецию другой рукой. Закончив пируэт, гимнастка берет свободной рукой трапецию и повторяет то же самое, не отпуская другую руку и исполняя пируэт в другую сторону. После этого, продев ноги, делает мах на двух под коленях назад и вторым махом вперед берется за веревки и садится на трапецию. Отрывая

одну руку и поворачивая туловище, делает комплимент в сторону зрителей. После непродолжительной паузы начинается вторая комбинация: сидя на трапеции, гимнастка берется руками за веревки повыше, подтягивается и встает ногами на трапецию, исполняет флажок, стоя. Перехватив кисти так, чтобы руки были впереди веревок на уровне верхней части бедер, делает кувырок вперед, садится на трапецию. Флажок в висе. Заканчивая флажок, садится на трапецию и, держась руками за веревки, а затем, отпустив их, держит баланс на спине. После этого, взявшись руками за веревки, соскальзывает на под коленки, перехватывает руками трапецию (к этому моменту помощник подал канат в первоначальное положение), захватывает ногами канат и спускается на сцену. Несколько шагов в сторону зрителей, комплимент — и гимнастка убегает за кулисы.

Техника выполнения упражнений.

Размахивание в висе — поднять прямые ноги немного ниже горизонтального положения, быстрым движением опустить их вниз — назад и прогнуться. При разучивании упражнения, махи в висе необходимо повторять по 4—6 раз. Они должны быть сильными, но эластичными — без обрывов и резких рывков. Переворот назад в упор — после размахивания в висе, вторым махом вперед быстро поднять ноги так, чтобы бедра оказались на уровне трапеции, а носки — над ней. Подтягиваясь на руках и поднимая туловище вверх, закончить переворот в упор прямыми руками на трапецию. Начинать рекомендуется с помощью руководителя.

Спад из упора в вис — ноги подаются вперед, а туловище назад. Мягко перейти в вис. Следить, чтобы спад был без обрывов и начинался с движения ногами вперед. Вис на одном под коленке — из виса на двух под коленях (ноги вплотную одна к другой, руки раскрыты в стороны, спина незначительно прогнута) спокойно выпрямить одну ногу до вертикального положения, так же плавно отвести ее в сторону и опустить вниз. Зафиксировав положение, проделать все движения в обратном порядке. Этот вис исполняется на обеих ногах поочередно, а все движения обязательно должны быть мягкими, без рывков.

Пируэт в висе сзади — опуститься в вис сзади как можно ниже, отпустить одну руку и, открыв ее в сторону, выполнить поворот на 360 градусов, держась за трапецию другой рукой. Это упражнение желательно исполнить два раза — в разные стороны.

Флажок стоя — стоя ногами на трапеции, поставить их серединой стопы вплотную к веревкам, наклонить туловище назад и выпрямить руки. Ноги и туловище составляют одну прямую линию. Опираясь ногами на трапецию, отпустить левую руку и, разворачивая туловище и ноги влево, выполнить флажок с поворотом на 270 градусов. Обратным движением встать в исходное положение. Подготовительным упражнением может быть простая оттяжка назад, выпрямляя руки, но, не отпуская левой.

Кувырок вперед — взяться руками за веревки, как было указано выше, и, выпрямляя их, наклонить туловище вперед — вниз. Повиснув на руках,

медленно выполнить кувырок вперед, не сгибая ног, и мягко сесть на трапецию.

Флажок в висе — сидя на трапеции, взяться правой рукой за веревку как можно выше, а левой за трапецию, там, где левый угол трапеции и веревка образуют угол. Левая рука незначительно согнута, находится впереди веревки и прижата к ней локтевым суставом. Повиснув на правой руке, максимально согнуть ноги, подтягивая их к туловищу, а левой рукой вывести трапецию из-под ног и отвести ее влево. Одновременно с движением левой рукой выпрямить ноги, слегка прогнуться, а голову незначительно наклонить назад. Согнуть ноги и обратным движением левой рукой провести под них трапецию, сесть в исходное положение. Подготовительное упражнение: повиснув на правой руке, сгибать ноги так, чтобы можно было свободно выводить трапецию левой рукой.

Начинать репетиции следует с освоения перечисленных упражнений каждого отдельно. Необходимо достигнуть правильного и очень легкого их исполнения. Мышечное напряжение не должно быть заметным. Для этого надо многократно повторять все упражнения и комбинации даже в том случае, если они исполняются правильно и уверенно. Только после того, как будет достигнута необходимая четкость исполнения каждого из элементов, а также движений, их связывающих, рекомендуется переходить к репетициям комбинаций.

Репетиции следует проводить на небольшой высоте, чтобы гимнастка не задевала ногами пол, и в одинарной лонже. Лонжа — веревка, пропущенная через блок. На одном конце ее — пояс для гимнастки, другой держит руководитель занятий. Руководитель должен следить, чтобы веревка не была ослаблена. Блок укрепляется повыше, примерно на метр в стороне от трапеции.

Трапецию можно сделать из куска обыкновенной водопроводной трубы сечением 20—22 мм. Ширина — 60—65 см. Ровно обмотать ее плотной и прочной тканью в 1—2 слоя. Во время обмотки ленту следует хорошо пропитать казеиновым клеем. В веревку обязательно вплетается тонкий стальной трос (2 мм) и вместе они укрепляются на концах трубы так, чтобы исключалась возможность ее вращения и обрыва. Углы, образованные концами трубы и веревками, плотно обмотать бинтами.

Следует учесть, что успех выступления во многом зависит от того, как гимнастка держится на сцене и на трапеции. Все ее жесты, движения, вплоть до исполнения самих трюков, должны быть пластичными, мягкими и красивыми. Для этого наряду с освоением элементов гимнастики на трапеции рекомендуется заниматься в хореографическом коллективе. Эти занятия разовьют у исполнительницы чувство ритма. Большое значение при постановке подобного номера имеют занятия с режиссером, который поможет исполнительнице достичь артистичности, необходимой для выступлений перед зрителем.

Продвинутый курс эквилибра на катушках:



Для наиболее продвинутых учеников предусмотрен следующий трюк. Стоя на площадке катушки, жонглировать тремя предметами, затем собрать их и сойти прыжком.

В процессе занятий педагог стремится найти подход к каждому учащемуся, изучить его характер, воспитать способность к самоконтролю, приучить к выполнению требований педагога. Особое внимание уделяет психологической подготовке, ее целенаправленному развитию. В случае срыва трюка объяснят его причину, затем повторяет неудавшееся упражнение несколько раз, чтобы учащийся приобрел уверенность.

## **2. Методические указания для обучения эквилибру.**

Эквилибристика занимает лидирующие позиции среди жанров циркового искусства. В переводе с латинского, слово "эквилибр" означает "находящийся в равновесии". Эквилибристика - сложное искусство, требующее предельной точности и чувства равновесия, доведенного до виртуозности. Малейшее замедление реакции исполнителя - и равновесие нарушено.

Умение балансировать и заключается в том, чтобы не допустить отклонения дальше критической точки, чтобы удержать балансируемый объект (или самого себя) в заданном положении.

Занятия эквилибристикой развивают чувство равновесия, то есть умение сохранять заданное положение тела в различных неустойчивых позициях, на разнообразных точках опоры. Эквилибристика вырабатывает координацию движений, укрепляет вестибулярный аппарат, развивает быстроту реакции и координацию движений, физическую выносливость, ловкость и способствует укреплению здоровья.

## **3. Методические рекомендации для обучения эквилибру на катушках.**

Программа этого вида является наиболее доступной разновидностью эквилибристики, основные элементы которой можно освоить за относительно короткий промежуток времени.

Знакомство учащихся с программой, учебным реквизитом, с общими понятиями об эквилибристике. Выработка у них представлений о сути предмета, о цели и характере разминки перед уроком, содержания урока, технике выполнения элементов программы, правильном дыхании. Выявление индивидуальных способностей учащихся к данному жанру, освоение ими начальных способов развития чувства равновесия.

Реквизит, называемый в цирке катушкой, представляет собой гладкий деревянный валик или металлический полый цилиндр длиной 25-30 см. и 15-16 см. в диаметре. Обязательной принадлежностью такого реквизита является деревянная дощечка 50-60 см. в длину и 14-16 см. в ширину, которая кладется на круглую поверхность катушки.

Равновесие достигается следующим образом:

Учащийся встает на края площадки, и, попеременно сгибая ноги в коленях, уравнивает горизонтальное положение дощечки, тем самым не позволяя реквизиту выкатиться из-под него.

Перед началом репетиции преподаватели проводят систематическую

разминку, способствующую укреплению мышц и связок, развитию дыхания и подготовке всех систем организма к нагрузкам в этом виде эквилибра.

Для того чтобы запрыгнуть на катушку, следует, придерживая площадку за края, уловить удобный момент, запрыгнуть на площадку и быстро выпрямиться

Для соскока необходимо оттолкнуться ногами в момент, когда площадка будет в горизонтальном положении. Чтобы зайти на площадку без прыжка, нужно положить ее на катушку так, чтобы один конец площадки был немного длиннее, поставить ногу на короткий конец, уравновесить площадку, придерживая рукой другой конец, быстро поставить другую ногу на длинный конец площадки, отпустить руки и выпрямиться. Для схода с площадки следует все действия повторить в обратном порядке. Техника балансирования или равновесие на площадке катушки сохраняется за счет попеременного сгибания-разгибания ног в коленях.

#### **4. Краткие методические указания по жонглированию.**

Основная задача, которую ставит перед учениками программа данного курса - овладение техникой жонглирования. Весь учебный материал построен на последовательном усложнении технических приемов и дает навыки техники жонглирования.

В теоретической части курса "Жонглирование" знакомят учащихся со всеми оригинальными и технически сложными трюками, существовавшими ранее и исполняющимися в настоящее время эстрадно-цирковыми артистами данного жанра.

Помимо навыков техники жонглирования, в процессе занятий у учеников вырабатывается точность глазомера, быстрота и координация движений. Для учащихся наиболее способных в данном жанре, дается дополнительная программа, включающая более сложные элементы. Для учащихся, проявивших склонность к оригинальности и нестандартности решений, предусматривается специальный раздел по изучению эксцентрических элементов в жонглировании.

учебная стойка (постановка головы, корпуса, рук, ног);

перебрасывание одного шара из одной руки в другую;

перебрасывание двух шаров двумя руками встречным полетом;

перебрасывание одной булавы из одной руки в другую.

#### **5. Методические указания для обучения акробатике.**

Непосредственному переходу к акробатике предшествует изучение различных подготовительных упражнений, представляющих комплекс общеразвивающих упражнений. Такие упражнения не только укрепляют и развивают отдельные мышечные группы, суставы и совершенствуют двигательные качества, но и помогают учащимся скорее и лучше овладеть техникой выполнения изучаемых акробатических упражнений. Если два упражнения для одной и той же части тела следуют друг за другом, то второе упражнение должно быть для мышц антагонистов, например: после упражнения для мышц спины должны следовать упражнения для мышц

брюшного пояса, после упражнения, требующего статического напряжения мышц, изучается задача динамического характера.

Последовательность акробатических задач выстраивается с постепенным увеличением нагрузки. Не допускается утомления какой-либо одной части тела или мышечной группы, для этого упражнения выстраиваются в такой последовательности, которая обеспечивает равномерную нагрузку на различные мышечные группы, например: после упражнения для рук и плечевого пояса следует перейти к упражнению для ног.

Содержание комплекса упражнений специально подобрано с учетом всех вышеизложенных требований, но, ни в коем случае не имеет постоянно установленного порядка, а видоизменяться и усложняться по мере их усвоения учащимися. Изучение акробатических упражнений начинаются с подробного объяснения. Первое исполнение начинается в индивидуальном порядке.

Педагог учитывает особенность организма девочек и соответственно регулирует нагрузку для них по сравнению с нагрузкой мальчиков. Упражнения, исполняются в подвижном темпе, и выполняются как в шеренгах, так и индивидуально.