

**Управление образования администрации МО «г. Березники»
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества»**

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

Протокол № 2

«25» сентября 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО ДДЮТ

 **Л.А. Малахова**

«25» сентября 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Вечное движение»

Цирковой студии «Непоседы»

Направленность: художественная

Предметная область: цирковое искусство

Уровень освоения: многоуровневая

(стартовый, базовый, продвинутый (углубленный))

Возраст учащихся: 7-18 лет

Срок реализации: 8 лет

Составители:
педагог дополнительного образования
Тарасенкова Лариса Алексеевна

Березники, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	РАЗДЕЛ № 1 КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
1.1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА <i>Нормативно-правовая база</i> <i>Направленность программы</i> <i>Уровень освоения</i> <i>Актуальность</i> <i>Отличительная особенность.</i> <i>Целевая группа, особенности состава учащихся</i> <i>Срок обучения:</i> <i>Формы организации образовательного процесса:</i> <i>Особенности организации образовательного процесса.</i>	3
1.2	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	6
1.3.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ <i>Учебный план</i>	7
	<i>I ступень. Тематический план, методические рекомендации</i>	7
	<i>II ступень. Тематический план, методические рекомендации</i>	8
	<i>III ступень. Тематический план, методические рекомендации</i>	9
	<i>IV ступень. Тематический план, методические рекомендации</i>	11
	<i>Содержание разделов программы</i>	12
1.4.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	19
	РАЗДЕЛ № 2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
2.1	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	20
2.2.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	22
2.3	ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ	22
2.4	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ <i>Принципы построения и реализации программы</i> <i>Методы обучения</i> <i>Перечень методических материалов</i> <i>Особенности организации образовательного процесса в период карантина и дистанционного режима.</i>	23
2.5.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	25
2.6	ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ	26

РАЗДЕЛ № 1

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вечное движение» создана для организации образовательного процесса в МАУ ДО «Дворец детского (юношеского) творчества» в образцовом детском коллективе Цирковая студия «Непоседы» в 1999 году, дорабатывается ежегодно.

В процессе создания программы учтены положения следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273 от 29.12.2012 г.;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р);
- Приказ Министерства Просвещения России от 09.11.2018 №196 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242);
- Устав МАУ ДО «Дворец детского (юношеского) творчества».

Введение. Цирк – увлекательный вид искусства. Показывая доведённую до совершенства красоту человеческого тела, цирк воспитывает чувство прекрасного. Цирк уже давно стоит в одном ряду с популярными видами искусства и спорта. Ведь цирк – это и спорт, и искусство, и театр, и музыка. Цирк – искусство демократичное. Он утверждает веру в человека, в его духовную и физическую красоту. Цирк воспитывает в людях высокое благородство, красоту, умение преодолевать любые трудности, а это значит, что педагогические, так же как и творческие возможности циркового искусства не ограничены. Цирк является самым любимым и доступным искусством и для детей, и для взрослых. Главная образовательная линия в овладении цирковым искусством – это создание условий для гармоничного сочетания связей спорта и искусства. Искусство цирка открывает неограниченные возможности по созданию благоприятных условий для самоопределения и самореализации личности ребёнка.

Настоящая программа для цирковой студии «Непоседы» - результат творческого поиска педагога дополнительного образования детей Дворца детского (юношеского) творчества Тарасенковой Ларисы Алексеевны

Направленность программы: художественная

Уровень освоения: *многоуровневая* (стартовый, базовый, продвинутый (углубленный))

Актуальность. Необходимость создания образовательной программ обусловлено отсутствием типовых программ для цирковых коллективов и потребностью систематизировать образовательный процесс, создать единую структуру учебно - тренировочного процесса на разных этапах подготовки учащихся. В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке и методические разработки отечественных мастеров и специалистов в области циркового искусства. В процессе реализации программы обеспечивается непрерывное комплексное физическое и творческое развитие учащимся, возможность самореализации и самоопределение учащихся, что подтверждает её **актуальность**.

Отличительная особенность программы – это комплексный характер структурирования учебного материалы и многоуровневость обучения. Комплексный характер программы предполагает обучение детей разным жанрам циркового искусства: цирковой акробатике, воздушной и пластической гимнастике, жонглированию, эквилибристике. Разнообразие жанров способствует разностороннему развитию личности, дает возможность удовлетворить интерес, проявить физические способности, раскрыть творческий потенциал, помочь каждому учащемуся определиться с жанром, соответствующим его природным задаткам.

Разделы образовательной программы цирковой студии «Непоседы»

Акробатика:	Специальная цирковая подготовка
• <i>упражнения на гибкость и растяжку;</i> • <i>силовая</i> • <i>подготовка</i> • <i>вращательные упражнения;</i> • <i>малая акробатика;</i> • <i>парные и групповые упражнения.</i>	• <i>жонглирование;</i> • <i>эквилибристика;</i> • <i>воздушная гимнастика.</i>

Содержание программы включает теоретический курс, практические занятия, силовые тренировки, соревновательную и концертно-исполнительскую деятельность. Предполагается постепенное усложнение и усвоение комплекса спортивных упражнений на базе доступной ОФП, СФП и акробатики, а также выполнение разрядных норм на соревнованиях, творческие отчеты, участие в конкурсах и фестивалях.

Многоуровневость обучения заключается в объединении программного материала в целостную систему базовой спортивно - цирковой подготовки и систему формирования и совершенствования профессиональных качеств учащихся. Программа составлена с учётом возрастных и психологических особенностей учащихся и адресована детям, имеющим склонности к цирковой деятельности, рассчитана на 4 ступени обучения (8 лет):

I ступень обучения -	подготовительная группа (ПГ) рассчитана на 2 года по 4-5 часов в неделю (групповые). По окончании первой ступени определяется специализация учащегося по одному из цирковых жанров
II ступень -	учебно-тренировочная группа (УТГ) – рассчитана на 2 года обучения по 6-7 часов в неделю (групповые)
III ступень –	группа технического совершенствования (ГТС) – рассчитана на 2 года обучения по 8 часов в неделю (групповые)
IV ступень –	группа высшего технического мастерства (ГВТМ) – рассчитана на 2 года обучения по 8 часов в неделю (групповые) Данная ступень является предпрофессиональной подготовкой.

Целевая группа, особенности состава учащихся:

Программа предназначена для обучения всех желающих (и девочек и мальчиков). В отдельных случаях наиболее одарённые дети могут переводиться в старшие группы, с ними рекомендуется индивидуальная работа.

Возраст обучающихся: 7 – 16 лет.

Допуск врача: требуется специальный допуск врача.

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. ее реализация органично вписывается в единое образовательное пространство образовательной организации и позволяет применять ее в инклюзивных группах. Занятия помогают ребенку социализироваться, благоприятно влияют на становление личности ребенка с ОВЗ в целом, но если это не противоречит показаниям врача.

Срок обучения: 8 лет

Форма обучения: очная, групповая, возможна частично дистанционная форма организации.

Для профилактики и предотвращения распространения гриппа, ОРВИ, новой коронавирусной инфекции в условиях карантина или режима

самоизоляции реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы проводится в дистанционном режиме с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса. Программа носит вариативный и личностно-ориентированный характер. Учитывая сложность многожанровости цирковых номеров, программа даёт возможность варьировать комплексы физических упражнений, состоящих из перечня акробатических фрагментов (трюков). Результатом образовательной программы цирковой студии является определённый уровень сформированности индивидуальных физических, художественных способностей личности, с помощью которых ребёнок может реализовать себя и определиться в современном обществе.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

Способствование гармонизации процесса становления и развития личности через совершенствование физических способностей и эмоционально-психологических качеств в условиях обучения в детском цирковом коллективе и овладения разнообразными жанрами циркового искусства.

Задачи:

Образовательные

- формирование двигательных навыков и умений в акробатике, воздушной и пластической гимнастике, жонглировании, эквилибристике;
- отработка трюков и техники исполнения в выбранном виде жанра, соединение их в цирковой номер.

Развивающие

- развитие координации движений, устойчивости, равновесия;
- развитие мышления, познавательной активности учащихся, умения анализировать и выявлять достоинства и недостатки техники исполнения упражнений;
- развитие эстетического вкуса, стиля и исполнительской культуры;
- развитие психофизических функций и специальных качеств, необходимых для работы на сцене, манеже цирка.

Воспитывающие

- воспитание высоких нравственных качеств, целеустремленности, самостоятельности;
- воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой;
- воспитание интереса и любви к цирковому искусству.
- воспитание у учащихся коммуникативной культуры;

Здоровьесберегающие

- закаливание, повышение работоспособности, обучение правильному дыханию;
- развитие опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки;

- развитие физических качеств учащихся цирковой студии без ущерба для здоровья.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1 Учебный план и содержание.

№	Предметы	I ступень		II ступень		III ступень		IV ступень	
		1 г/о	2 г/о	3 г/о	4 г/о	5 г/о	6 г/о	7 г/о	8 г/о
1	Акробатика.	140	140	175	175	210	210	210	210
2	Специальная цирковая подготовка (СЦП)		35	35	70	70	70	105	105
ВСЕГО:		140	175	210	245	280	280	315	315

1.3.2 Учебно – тематические планы по годам обучения и методические рекомендации.

1 ступень (подготовительная группа).

Методические рекомендации. На подготовительном этапе обучения занятия проводятся со всеми желающими детьми. Главное – приобщение их к занятиям физкультурой и спортом, овладение техникой и простейших упражнений, формирование интереса детей к данному виду искусства, воспитание сознательной дисциплины. Обучение на I ступени рассчитано на два года обучения. Возраст детей 6-8 лет. Недельная нагрузка на 1 ребёнка составляет 4-5 учебных часа.

Дошкольный и младший школьный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребёнка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, умственное, нравственное и физическое развитие, формируется личность.

Обучение в этот период построено на простых общеразвивающих упражнениях, что эффективно и разносторонне воздействуют на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и нервную системы человека.

Целью данной ступени является: выявление у детей способностей к акробатике и закрепление интереса к занятиям.

Данная цель предусматривает решения следующих задач:

- привлечение детей к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие и укрепление здоровья;
- воспитание физических, моральных и волевых качеств;
- формирование правильной осанки;
- воспитание у ребёнка уверенности в себе;
- владение техникой простейших упражнений.

№	Разделы	1 год обучения			2 год обучения		
		теория	практика	всего	теория	практика	всего
	ЦИРКОВАЯ АКРОБАТИКА						

1	Вводные занятия. Что такое цирк? Цирк в России. Жанры. Техника безопасности на занятиях и страховка.	2	-	2	2	-	2
2	Общая физическая подготовка (ОФП).	3	61	64	3	61	64
2а	Разминочные упражнения.	1	19	20	1	19	20
2б	Упражнения на гибкость и растяжку.	1	23	24	1	23	24
2в	Силовая физическая подготовка.	1	19	20	1	19	20
3	Игроритмика.	1	3	4	1	3	4
4	Цирковая акробатика (ЦА).	2	64	66	2	64	66
4а	Вращательные упражнения.	1	32	33	1	32	33
4б	Малая акробатика.	1	32	33	1	32	33
5	Упражнения на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки.	-	4	4	-	4	4
	СПЕЦИАЛЬНАЯ ЦИРКОВАЯ ПОДГОТОВКА (СЦП).	-	-	-	3	32	35
6а	Жонглирование. Упражнения с предметами.	-	-	-	1	10	11
6б	Воздушная гимнастика. Упражнения на снарядах.	-	-	-	1	11	12
6в	Эквилибристика. Ручной эквилибр.	-	-	-	1	11	12
	ИТОГО:	13	127	140	19	156	175

II ступень (учебно-тренировочная группа).

Методические рекомендации. На II ступени обучения совершенствуются физические качества, формируются базовые умения и навыки, связанные с определённым видом искусства.

Программа II ступени рассчитана на детей 3-4 года обучения. Возраст детей 8-10 лет. Недельная нагрузка на 1 ребёнка составляет 6-7 учебных часов.

Дети 8-10 лет способны оценивать пространственные, временные и силовые характеристики движений в сравнительно не сложных двигательных действиях, а при специальном обучении эта способность значительно улучшается. Разгибательные движения дети оценивают лучше, чем сгибательные. В этом возрасте дети податливы к растягиванию и гибкости. В программу включены тренировочные часы для отработки специальной акробатики, трюков, применяемых в цирковых номерах.

Целью этого периода является: развитие интереса детей к занятиям акробатики и отдельным жанрам циркового искусства. Эта цель предусматривает решение следующих задач:

- поддержка интереса к занятиям;
- совершенствование техники акробатических элементов;
- развитие физических качеств учащихся;

- воспитание самостоятельности при тренировке различных элементов;
- воспитание чувства взаимопомощи и взаимоподдержки;
- подбор партнёров и начальная подготовка для работ в парах, тройках и т.д.;
- владение техникой простейших элементов цирковой подготовки.

№	Разделы	3 год обучения			4 год обучения		
		теория	практика	всего	теория	практика	всего
	ЦИРКОВАЯ АКРОБАТИКА						
1	Вводные занятия. Что такое цирк? Цирк в России. Жанры. Техника безопасности на занятиях и страховка.	2	-	2	2	-	2
2	Общая физическая подготовка (ОФП).	3	61	64	3	61	64
2а	Разминочные упражнения.	1	19	20	1	19	20
2б	Упражнения на гибкость и растяжку.	1	21	22	1	21	22
2в	Силовая физическая подготовка.	1	21	22	1	21	22
3	Упражнения на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки.	-	4	4	-	4	4
4	Цирковая акробатика (ЦА).	4	101	105	4	101	105
4а	Вращательные упражнения.	1	25	26	1	25	26
4б	Малая акробатика.	1	23	24	1	23	24
4в	Парно-групповая акробатика.	2	28	30	2	28	30
4г	Сценическая практика в цирковой акробатике.	-	25	25	-	25	25
	СПЕЦИАЛЬНАЯ ЦИРКОВАЯ ПОДГОТОВКА (СЦП).	3	32	35	3	67	70
5а	Жонглирование. Упражнения с предметами.	1	7	8	1	17	18
5б	Воздушная гимнастика. Упражнения на снарядах.	1	9	10	1	23	24
5в	Эквилибристика.	1	6	7	1	17	18
5г	Сценическая практика в СЦП.	-	10	10	-	10	10
	ИТОГО:	22	188	210	22	223	245

III ступень (группа технического совершенствования).

Методические рекомендации. На III ступени обучения совершенствуются технические умения и навыки в избранном виде жанра циркового искусства, а также в спортивной акробатике.

Третью ступень учащиеся проходят на 5-6 годах обучения. Возраст обучающихся 10-12 лет. Недельная нагрузка на 1 ребёнка - 8 учебных часов.

У детей 10-12 лет наименьшие тонические сопротивления мышц растягиванию, поэтому в данном возрасте необходимо продолжать развивать активную гибкость. Учащиеся довольно успешно овладевают доступными гимнастическими и акробатическими упражнениями. Организм у учащихся хорошо приспосабливается к скоростномышечной работе и плохо переносит нагрузки требующие большой выносливости. Для сохранения их работоспособности целесообразно менять содержание и характер работы, а также чаще делать непродолжительные перерывы между упражнениями. Превышение практики над теорией обусловлено включением тренировочных часов для отработки специальных акробатических трюков применяемых в цирковых номерах.

Целью на данной ступени является: выполнение учащимися нормативов по спортивной акробатике III и II взрослых разрядов, развитие интереса детей к определённым виду жанра циркового искусства, воспитание ответственности за здоровье партнера.

Для реализации этой цели предусмотрено решение задач:

- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей учащихся и требований квалификации по акробатике;
- улучшение состояния здоровья и продолжение физического развития учащегося;
- воспитание внимательности и требовательности к себе и уважительного отношения к партнёрам;
- повышение уровня технической подготовленности учащегося к определённым виду жанра циркового искусства (на выбор).

№	Разделы	5 год обучения			6 год обучения		
		теория	практика	всего	теория	практика	всего
	ЦИРКОВАЯ АКРОБАТИКА						
1	Вводное занятие. Развитие цирка в мире. Терминология. ТБ на занятиях, страховка и самостраховка.	2	-	2	2	-	2
2	Общая физическая подготовка (ОФП).	3	61	64	-	30	30
2а	Разминочные упражнения.	1	19	20	-	8	8
2б	Упражнения на гибкость и растяжку.	1	21	22	-	11	11
2в	Силовая физическая подготовка.	1	21	22	-	11	11
3	Упражнения на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки.	-	4	4	-	3	3
4	Цирковая акробатика (ЦА).	4	136	140	4	171	175
4а	Вращательные упражнения.	1	29	30	1	64	65
4б	Малая акробатика.	1	29	30	1	29	30

4в	Парно-групповая акробатика.	2	58	60	2	58	60
4г	Сценическая практика в цирковой акробатике.	-	20	20	-	20	20
	СПЕЦИАЛЬНАЯ ЦИРКОВАЯ ПОДГОТОВКА (СЦП).	3	67	70	3	67	70
5а	Жонглирование. Упражнения с предметами.	1	17	18	1	17	18
5б	Воздушная гимнастика. Упражнения на снарядах.	1	18	19	1	18	19
5в	Эквилибристика.	1	17	18	1	17	18
5г	Сценическая практика в СЦП.	-	15	15	-	15	15
	ИТОГО:	22	258	280	16	264	280

IV ступень (группа высшего технического мастерства).

Методические рекомендации. На IV ступени предполагаются как групповые, так и индивидуальные тренировки по классификационной программе с детьми, достигшими определённых высоких результатов, как в спортивной, так и в цирковой деятельности.

IV ступень предлагается учащимся на 7-8 годах обучения. Возраст обучающихся 12-15 лет. Недельная нагрузка на 1 ребёнка - 9 учебных часов.

Учащиеся возраста 12-15 лет успешно справляются с динамическими упражнениями, следовательно, скоростные и скоростно-силовые упражнения им вполне доступны. У подростков этого возраста необходимо интенсивно развивать способность управлять своими движениями, контролировать скорость, силу, ритм, амплитуду движений и варьировать их в соответствии с выполняемой двигательной задачей. Они успешно справляются с упражнениями, требующие проявления ловкости и быстроты.

Превышение практики над теорией обусловлено включением тренировочных часов для отработки специальных акробатических элементов применяемых в цирке и спортивной акробатике, также для отработки специальных цирковых трюков в цирковых номерах. Отработка цирковых трюков необходима для роста циркового мастерства.

Целью занятий на данной ступени является: творческая деятельность учащегося в определённом виде жанра, выполнение норматива I взрослого разряда по спортивной акробатике, наиболее способных детей на выполнение высших разрядов по спортивной акробатике – кандидат в мастера спорта и мастер спорта.

Для достижения данной цели необходимо решить задачи:

- воспитание ответственности не только в исполнении собственных трюков, но и за партнера;
- психологическая подготовка учащихся к соревнованиям, фестивалям по цирковому искусству;
- повышение техники исполнения в выбранном виде жанра.

№	Разделы	7год обучения			8год обучения		
		теория	практика	всего	теория	практика	всего
	ЦИРКОВАЯ АКРОБАТИКА						
1	Вводное занятие. Развитие цирка в мире. Цирковые фестивали. ТБ на занятиях, страховка и самостраховка.	2	-	2	2	-	2
2	Общая физическая подготовка (ОФП).	-	30	30	-	30	30
2а	Разминочные упражнения.	-	8	8	-	8	8
2б	Упражнения на гибкость и растяжку.	-	11	11	-	11	11
2в	Силовая физическая подготовка.	-	11	11	-	11	11
3	Упражнения на расслабление мышц дыхательной системы и укрепление осанки.	-	3	3	-	3	3
4	Цирковая акробатика (ЦА).	4	171	175	4	171	175
4а	Вращательные упражнения.	1	54	55	1	54	55
4б	Малая акробатика.	1	24	25	1	24	25
4в	Парно-групповая акробатика.	2	53	55	2	53	55
4г	Сценическая практика в цирковой акробатике.	-	40	40	-	40	40
	СПЕЦИАЛЬНАЯ ЦИРКОВАЯ ПОДГОТОВКА (СЦП).	3	102	105	3	102	105
5а	Жонглирование. Упражнения с предметами.	1	24	25	1	24	25
5б	Воздушная гимнастика. Упражнения на снарядах.	1	24	25	1	24	25
5в	Эквилибристика.	1	24	25	1	24	25
5г	Сценическая практика в СЦП.	-	30	30	-	30	30
	ИТОГО:	16	299	315	16	299	315

1.3.3. Содержание разделов программы. ЦИРКОВАЯ АКРОБАТИКА

1 Раздел: Вводные занятия. Развитие цирка. Терминология. Техника безопасности на занятиях и страховка

На вводных занятиях учащиеся знакомятся с педагогами, с положением коллектива цирковой студии «Непоседы». Даются понятия о спортивной тренировке: её цель, задачи и основное содержание. Ребятам предлагается на выбор массовые мероприятия коллектива и Дворца. Дается теория по темам: «Что такое цирк?», «Жанры, которые существуют в цирке», «Роль цирка в современном обществе», «История развития цирка в мире», «История развития цирка в России», «Терминология, применяемая в цирке», «Что такое цирковое искусство и как оно поможет в жизни» и т.д.

В процессе занятий акробатикой, гимнастикой применяются самые разнообразные, в том числе, редко встречающиеся в жизненной и трудовой практике упражнения. Они состоят из сложных двигательных действий и их выполнение связано со специфическими условиями, которые требуют от занимающихся высокой степени технического совершенства, развития двигательных способностей и психологической подготовки.

На занятиях необходимо наиболее строго соблюдать меры предосторожности, ТБ. При выполнении многих гимнастических, акробатических упражнений возможны срывы и падения, в результате которых занимающиеся могут получить различные травмы.

Чтобы своевременно предотвратить возможные травматические повреждения, необходимо:

- Правильно структурно выстраивать занятие. Количество учащихся не должно превышать 15 человек. У занятия должно быть своевременное организованное начало и окончание.
- Педагогам необходимо хорошо знать принципы дидактики, воспитания, спортивной тренировки и уметь практически реализовать их в учебно-тренировочном процессе.
- На занятии должна соблюдаться дисциплина учащихся.
- Соответствие санитарно-гигиенических условий помещения, мест учащихся, инвентаря и оборудования, формы, обуви и внешнего вида учащихся.
- Медицинский контроль за физическим состоянием учащихся – учащиеся имеют справку о допуске к занятиям.
- Соблюдение техники безопасности в спортзале, исправность инвентаря, снарядов.

2 раздел – Общая физическая подготовка.

ОФП – тренировка детей посредством общеразвивающих гимнастических упражнений и упражнений разных видов спорта, выполнение которых направлено на разминку перед тренировкой и укрепление здоровья детей.

Общая физическая подготовка включает:

- а) разминочные упражнения;
- б) упражнения на гибкость и растяжку;
- в) силовые физические упражнения.



а) *Разминочные упражнения* – любые технические несложные упражнения, составленные из одиночных или совмещённых движений головой, туловищем, руками и ногами, выполняемые индивидуально или с использованием действий партнера, гимнастических снарядов и разминочных предметов. Они могут выполняться по различным направлениям, с различной амплитудой, быстротой, степенью мышечного напряжения и расслабления, резко и плавно, с различным согласованием движений звеньями тела, кратковременно и продолжительно и т.д. В разминочные упражнения входят: строевые упражнения и прикладные.

Строевые упражнения являются средством воспитания у занимающихся дисциплинированности, организованности, формирования правильной и красивой осанки, походки, навыков коллективных действий, развития чувства ритма и темпа движений, способности соразмерять их по времени и в пространстве. (см. приложение)

Прикладные движения многофункциональны, и располагают возможностями избирательного и регламентированного воздействия на функции разных органов и систем организма, двигательные и психические способности и т.д. Упражнения подбираются с учётом возраста, пола, состояния здоровья, уровня физической подготовленности обучаемых по принципу: развития силы, быстроты, координации движений, гибкости, памяти, свойств внимания.

Для целенаправленного применения прикладные разминочные упражнения применяются на занятиях по нескольким признакам:

1. По анатомическому признаку. Подбор упражнений в зависимости от работы тех или иных мышечных групп: для рук и плечевого пояса, шеи, ног, туловища и всего тела.
2. По признаку подбора упражнений преимущественного воздействия, или для работы мышц в определённом режиме: на силу, растягивание (гибкость) скоростно-силового характера, с быстротой движений, на выносливость, и др.
3. По признаку методологической значимости. Упражнения: на координацию движений, осанку, дыхательные упражнения.
4. По признаку использования упражнений. Упражнения: без предмета, с предметами: палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки и др., на гимнастических снарядах: гимнастическая стенка, скамейка и др., на тренажерах.
5. По признаку организации группы. Упражнения, выполняемые одним, вдвоём, втроём, в кругу, в сцеплении, в сомкнутых колоннах, шеренгах, в движении.
6. По признаку исходных положений. Упражнения: из стоек, присев, упоров, положений сидя и ежа, висов и др. (см. приложение 2)

б) *Упражнения на гибкость и растяжку.*

Гибкость и растяжка – дают подвижность костных соединений, что даёт возможность исполнять упражнения на широкой амплитуде. Чем больше расслаблены мышцы – антагонисты, тем меньше сопротивление они оказывают, тем большей гибкости может достичь ученик. Существуют два типа гибкости: активная и пассивная:

- активная гибкость – способность выполнять движения в каком-либо положении, но с большей амплитудой за счёт усилий мышц.

- пассивная гибкость – способность производить движения за счёт внешних сил или собственного веса тела.

Виды гибкости взаимосвязаны: улучшение пассивной подвижности создаёт условия для совершенствования подвижности активной, а по уровню развития активной подвижности непосредственно оценивая состояние гибкости учащегося (см. приложение 3).

в) Силовая физическая подготовка

Предлагаются на занятиях силовые упражнения, которые подразделяются на динамические и статические.

Динамические силовые упражнения предлагается выполнять медленно, без использования инерции движущегося звена или тела в целом. Медленное выполнение силовых упражнений в соответствии с гимнастическим стилем требует большой затраты энергии по сравнению с выполнением их в оптимальном темпе. Упражнения выполняются в разном темпе. Определённое количество раз выполняется за 10, 15, 20 секунд и, наоборот, за 10, 15, 20 секунд разное количество раз.

Статические силовые упражнения предлагаются для удержания статической позы в течении 2-6 секунд. Выполнение многих упражнений из этой группы требует большой мышечной силы. Статические упражнения сопровождаются увеличением давления в лёгких (натуживание) в брюшной полости, затруднением притока крови к сердцу и работающим мышцам, а, следовательно, вызывают нарушение обменных процессов, снижение регулярной деятельности центральной нервной системы. При развитии мышечной силы статические силовые упражнения более эффективны по сравнению с динамическими упражнениями (см. приложение 4)

3 раздел. Упражнения на расслабление мышц, дыхательной системы и укрепление осанки.

Упражнения способствуют формированию у учащихся сознательного сохранения и укрепления здоровья, развивая навык собственного оздоровления.

Раздел включает в себя упражнения:

- свободное опускание рук вниз;
- напряжённое и расслабленное положение рук и ног;
- потряхивание кистями рук;
- расслабление рук с выдохом;
- упражнения на осанку, стоя спиной к опоре;
- свободное раскачивание руками при поворотах туловища;
- поsegmentное свободное расслабление рук в положении лёжа на спине, потряхивание ногами в положении лёжа на спине;
- лёжа на спине при напряжении мышц – выдох, при расслаблении мышц - вдох;
- дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях, с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук;
- упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.), лёжа на спине и на животе.

4 раздел – Акробатика

Акробатика является ведущим звеном во всех цирковых жанрах. Акробатика базируется на прыжках, развитии вестибулярного аппарата и чувства баланса.

АКРОБАТИКА

Вращательные упражнения малая акробатика парные и групповые упражнения.

Целью акробатики в цирковом искусстве является мастерское владение телом (развитие мускулатуры) необходимое для исполнения трюков и трюковых комбинаций.

Задачи:

- развитие всех мышц тела, устойчивости вестибулярного аппарата и чувства баланса;
- выработка физической силы, ловкости, выносливости, моторных способностей, координации движений;
- Воспитание предельной собранности, внимания, дисциплины и самодисциплины.

С помощью специально разработанных упражнений можно проводить анализ функционального состояния вестибулярного аппарата.

а) Вращательные акробатические упражнения даются на занятиях частичным, полным и многократным переворачиванием акробата через голову вперёд, назад, в сторону. Упражнения выполняются в группировке, согнувшись или прогнувшись, с места, с разбега или с прыжка. На занятиях выделяются следующие группы этих упражнений: перекаты, кувырки, перевороты, полуперевороты, сальто. К вращательным упражнениям относятся прыжковая акробатика. Важнейшим условием выполнения акробатических прыжков является прыгучесть и темп взлёта в прыжке.

Все прыжки проводятся по 4 стадиям:

- 1 подготовительная стадия;
- 2 основная стадия;
- 3 стадия реализации;
- 4 завершающая стадия.

1. Подготовительная стадия.

Первая фаза – разбег, толчок;

вторая фаза – наскок с замахом или прыжок с места с замком;

третья фаза – амортизация, в прыжках с места – подседание, в которой гасится ранее полученное движение за счёт напряженного опускания с носка на всю стопу и сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах.

2. Основная стадия.

Четвёртая стадия – отталкивание;

пятая стадия – отрыв от опоры.

3. Стадия реализации.

Шестая стадия – формообразующие действия;

седьмая стадия – фиксация позы.

4. Завершающая стадия.

Восьмая стадия – подготовка к приземлению;
девятая стадия – амортизация;
десятая стадия – связующие и корректирующие действия.

Объединение нескольких прыжковых элементов в единую комбинацию различной сложности является основной формой демонстрации прыжков акробатики прыгунами (см. приложение методика по вращательным упражнениям в акробатике).

б) Малая акробатика – прочность положения тела и координационная работа двигательного аппарата делает упражнения для развития чувства баланса в опорах доступными и целесообразными для обучающихся.

С этой целью необходимо развивать:

- координацию работы многих групп мышц одновременно;
- технику равновесия в упоре (стойка на руках, стойка на голове);
- устойчивость равновесия тела;
- равновесие различных акробатических элементов с перемещением.

На начальном этапе юных циркачей акробатические упражнения следует включать в каждое занятие с постепенным увеличением нагрузки от простых упражнений к сложным. Темп исполнения медленный с последующим ускорением (см. приложение).

в) Парные и групповые упражнения в акробатике.

Парные упражнения, которые подразделяются на мужские, женские и смешанные, предлагаются учащимся как силовые и вольтажные упражнения: стойка с поддержками и равновесием, с элементами, требующими хорошей гибкости, пластики, хореографии.

В этих видах акробатики выделяются балансовые и бросковые упражнения. Балансовые упражнения характеризуются сокращением собственного равновесия и уравниванием одного или нескольких партнеров (различные поддержки, пирамиды). Бросковые упражнения связаны с подбрасыванием и ловлей соупражняющихся с захватом за голень, бедро, кисти, стопу и т.д., и приземлением на ковёр или на плечи партнёра. В бросковых движениях выделяются: бросок и ловля одного партнёра другим, одного партнёра несколькими соупражняющимися с неполным вращением, с полным вращением, пируэты, соскоки (см. приложение по разрядам в парной и групповой акробатике).

5 Раздел. Специальная цирковая подготовка (СЦП).

Специальная цирковая подготовка в цирковой студии «Непоседы» базируется на основных видах жанра:

- жонглирование;
- эквилибристика;
- воздушная гимнастика.

Специальная цирковая подготовка предназначена для выявления творческих возможностей при определении жанровой принадлежности и при предпрофессиональной подготовке. Для этого необходимо:

- обучить овладению приёмам цирковой акробатики и воздушной гимнастики;

- развить гибкость, плавность и ритмичность движений исполнителя, пластичность, скульптурность, композиционную целостность, предельную точность и чувство равновесия, прыгучесть и легкость выполнения поступательных движений, темпа взлёта в прыжке;
- воспитать волевые качества артиста, художественный вкус, ответственность за качественное исполнение номера, трюка;
- через жонглирование выработать качества: ловкость, мгновенная реакция, быстрота движений и чувство ритма.

а) Жонглирование

Жонглирование один из основных жанров циркового искусства. Занятие жонглированием воспитывают настойчивость, стремление доводить начатое дело до конца. Кроме того, оно учит верности глаза, точности движений, быстроте восприятия, ритмичности и грациозности. Овладение искусством жонглирования требует большого труда, времени и настойчивости. В цирковой студии «Непоседы» учащимся предлагаются виды жонглирования: соло (3-4 предмета, мячики, кольца, булавы), игра с обручами, антипод (жонглирование ногами лёжа на спине на тринке, использование для жонглирования диабоки, трубы разных диаметров, длиной 110 см; обручи, мячи гимнастические), элементы с предметами из художественной гимнастики.

б) Эквилибристика

Эквилибристика основывается на упражнениях которые требуют сохранения равновесия. Занятия эквилибристикой проводятся для выработки быстроты реакции, координации движений и укрепляют вестибулярный аппарат, приучают ориентироваться в необычных условиях. Номера эквилибристики исполняются с реквизитом или на снарядах. Один из основных элементов эквилибристики – стойка на руках. Она основана на балансировании. Эквилибристика по видовым признакам, формам и приемам исполнения подразделяется на ручной эквилибр, эквилибристика с лестницами, эквилибристика на вольно стоящей лестнице, эквилибристика на катушке велофигуристов. Все эти виды эквилибристики используются в цирковой студии.

В первый год обучения учащиеся знакомятся с упражнениями, которые им предстоит освоить со способами их выполнения, и развивают физическую подготовку, готовясь к нагрузке в последующие года обучения.

в) Воздушная гимнастика.

Воздушная гимнастика объединяет систему специально подобранных физических упражнений, воздействующих на организм человека или на отдельные группы мышц с целью укрепления здоровья, развития двигательных навыков, силы и координации движений. Современная воздушная гимнастика – обширный жанр, имеющий множество разновидностей. Все упражнения современной воздушной гимнастики выполняются на специальных снарядах и аппаратах: трапеция, корд де волан, корд де парель, бамбук, кольцо, ремни у кольца, полотна «восьмёрка».

Начинать заниматься воздушной гимнастикой необходимо с турника. Упражнения на турнике присутствуют в судии на каждом году обучения. Принцип построения занятий от «простого» к «сложному».

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

1 ступень (подготовительная группа).

Предполагаемым результатом работы является: умение применять полученные знания, умения и навыки; способность правильно и легко выполнять все разученные элементы. Предполагается, что к концу второго года обучения у ребёнка сформируется устойчивый интерес к систематическим занятиям цирковым искусством, разовьются физические качества (сила, гибкость, выносливость); ребёнок усвоит элементарные знания по теории акробатики; умение владения предметами: обруч, мяч, скакалка.

По окончании двух лет обучения учащиеся научится выполнять кувырки вперёд и назад в группировке и с прямыми ногами, «колесо», упражнения на гибкость № 1, мост из положения стоя, все шпагаты, складки, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках махом, норматив III юношеского разряда по спортивной акробатике. Выполняя акробатические элементы и упражнения, дети овладевают акробатической терминологией. На гимнастических снарядах овладеют простейшими элементами – вис согнувшись, вис прогнувшись, уголок.

Критерии оценки деятельности коллектива цирковой студии на данном этапе подготовки:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика показателей физической подготовленности занимающихся;

II ступень (учебно-тренировочная группа).

К окончанию этого этапа обучения у воспитанников сформируется сознательное отношение к занятиям, повышается уровень физического развития, учащиеся могут пользоваться профессиональными терминами и понятиями, умеют самостоятельно составлять индивидуальные комбинации из ранее разученных элементов. На этом этапе учащиеся выполняют упражнения на гибкость № 2, 3, 4, упражнения малой акробатики № 1, 2, 3, умеют выполнять рондад, фляк и готовы приступить к работе в парах или группах, выполняют норматив II и I юношеских разрядов, знакомы с основами хореографии, умеют выполнять простейшие хореографические прыжки, знают названия выполняемых элементов, умеют страховать друг друга, планировать свою деятельность, творчески подходить к выполнению упражнений, выполнять простейшие элементы специальной цирковой подготовки.

Критерии оценки деятельности на данном этапе.

- Укрепление состояние здоровья, физического развития учащихся.
- Динамика подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся программой.
- Освоение теоретического раздела программы

Освоение объёмов тренировочных нагрузок предусмотрены

III ступень (группа технического совершенствования).

Предполагаемый результат – упражнения на гибкость № 5, 6, 7; упражнения малой акробатики № 4, 5, 6, выполнение разрядных нормативов по акробатике III, II взрослых разрядов, выполнение музыкально-акробатических композиций на высоком уровне, умение выполнять заднее и переднее сальто, страховать в парно-групповых элементах, творчески подходить к выполнению своего номера, владеть тем жанром циркового искусства, к которому имеются склонности.

Результатом считается успешные выступления на краевых, всероссийских фестивалях по любительскому цирковому искусству.

Критерии оценки деятельности на данном этапе.

- Уровень физического развития и функционального состояния учащихся.
- Выполнение учащимися объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок.
- Динамика спортивных, технических, цирковых показателей.

IV ступень (группа высшего технического мастерства).

Предполагаемый результат – упражнения на гибкость № 7, 8; упражнения малой акробатики № 7, 8, умение самостоятельно работать над музыкально-акробатическими композициями своего циркового номера, страховать друг друга, выполнять прыжковые комбинации: рондат, фляк, группированное сальто назад и рондат, сальто заднее прогнувшись, сложные хореографические прыжки. В этот период уделяется большое внимание на выполнение парно-групповых элементов, владению тем жанром циркового искусства, к которому имеются склонности.

Результатом можно считать успешные выступления на краевых, всероссийских фестивалях по цирковому искусству.

Критерии оценки деятельности на данном этапе.

- уровень физического развития и функционального состояния учащихся;
- результаты выступления на фестивалях краевого, всероссийского уровня;
- динамика спортивных, технических, цирковых показателей.

РАЗДЕЛ № 2

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Целевая группа Возраст	Количество часов по программе в год	Недельная нагрузка	Режим занятий	Количество групп и ФИО педагога, реализующего программу с данной группой	Сроки реализации (кол-во недель в год, каникулы, сроки)	Сроки проведения аттестации
1	7-8 лет	210 ч.	6 часов в неделю	3 раза в неделю		35 уч. недель начало уч/г 01.09. 2023 каникулы с 29 .12.2023 по 08.01.2024 - окончание уч/г 28.05.2023	С 01.04.2024 по 28.05.2024
2	8-9 лет	210 ч.	6 часов в неделю	3 раза в неделю			
3	9-10 лет	210 ч.	6 часов в неделю	3 раза в неделю	1 гр., Тарасенкова Л.А.		
4	10-11 лет	245 ч.	7 часов в неделю	4 раза в неделю	1 гр., Тарасенкова Л.А.		
5	лет	245 ч.	7 часов в неделю	4 раза в неделю			
6	10-13 лет	315 ч.	9 часов в неделю	4 раза в неделю	1 гр., Тарасенкова Л.А.		
7	10-13 лет	315 ч.	9 часов в неделю	4 раза в неделю			
8	11-16 лет	385 ч.	11 часов в неделю	5 раз в неделю	1 гр., Тарасенкова Л.А.		

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования с педагогическим образованием (физическая культура) – Тарасенкова Л.А.;

Материально-техническое обеспечение

Адрес реализации ДООП: МАУ ДО ДДЮТ – г. Березники, Ломоносова 89а

Помещение: спортивный зал с мягким покрытием, шведской стенкой, турником.

Оборудование:

- Гимнастические маты, скакалки, скамейки, обручи и др.
- акробатическая дорожка
- цирковые снаряды для воздушной гимнастики (трапеция, кольцо, восьмерка, полотна, ремни) и систем их фиксации и страховка для ребенка
- цирковые снаряды: акробатические столы-подиумы, акробатические трости, моноцикл, катушки и др.
- цирковой инвентарь для жонглирования: мячи, булавы, хула-хупы, антипод и др.

Форма одежды для детей: для девочек – гимнастический купальник, лосины, балетные тапочки; для мальчиков – белая футболка, черные шорты.

2.3 ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ.

2.3 ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

	<i>Формы аттестации:</i>	<i>Форма предъявления и демонстрации образовательных результатов</i>	<i>Формы фиксации образовательных результатов</i>
Входной контроль	Наблюдение педагога	-	-
Оперативный контроль	Наблюдение педагога	-	-
Текущий контроль (Промежуточная аттестация) - по годам, - по уровням (Если есть необходимость)	практическая работа; творческие задания; выездные выступления; творческие работы, самостоятельные работы зачет, тестирование, соревнование, зачетные занятия. отчетные концерты, открытые уроки	фестиваль, отчетные выставки, отчетные концерты, открытые уроки, итоговые концерты,	Диагностическая карта индивидуальная, Диагностическая карта групповая, Реестр одаренных, Портфолио учащихся, Ведомость,
Итоговая аттестация	Индивидуальный творческий проект, соло-выступление; участие в конкурсных и концертных программах, фестивалях в учреждении, городе и за его пределами.		По окончании обучения по программе обучающемуся выдается сертификат об окончании обучения по программе

2.4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Принципы построения и реализации программы

Комплексность. Комплексный подход к обучению не исключает функциональную самостоятельность разделов. Реализуется посредством усвоения программного материала и многожанровости циркового репертуара.

Преемственность. Определяется последовательностью

- излагаемого материала по ступеням (этапам) обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства;
- реализации форм, средств и методов подготовки;
- объемов тренировочных нагрузок;

Концентричность. Разделы программы ориентированы на концентричное изложение. Реализуется методом «послойного наложения» с обязательным возвращением к пройденному материалу для углублённого запоминания.

Интеграция. Взаимопроникновение разных жанров циркового искусства.

Дифференцированный подход. Занятия по данной программе могут посещать дети с ограниченными возможностями здоровья (в составе учебной группы) при наличии допуска врача. Обучение такой категории детей обеспечивается за счет дифференцированных заданий и особому психологическому подходу к детям с особенностями развития.

Коммуникативность. Реализуется в постановочной работе методом совместного творчества педагога и ученика.

Методы обучения

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:
 - словесные: рассказ, лекция, беседа, дискуссия;
 - наглядно-иллюстративные: демонстрация, показ, объяснения;
 - репродуктивные: активное восприятие, запоминание и воспроизведение;
 - проблемно-поисковые: исследовательская деятельность, задания на развитие творческого мышления и воображения;
 - практические: различные по уровню сложности задания и упражнения.
2. Методы самостоятельной работы:
 - по заданию педагога,
 - по собственной инициативе обучающихся.
3. Методы стимулирования и мотивации обучения:
 - ситуация новизны, неожиданности;
 - театрализация и драматургия;
 - ситуация успеха;
 - значимость обучения и результат.
4. Методы контроля и самоконтроля:
 - анализ результатов деятельности обучающихся;
 - создание контролирующих ситуаций (открытые занятия, сценические выступления, мастер – классы, семинары);
 - самонаблюдение;
 - самоанализ и самоотчёт.

Методы и формы организации обучения.

- Занятия-тренировки;
- Соревнования; турниры

Особенности организации образовательного процесса в период самоизоляции и дистанционного режима.

В условиях карантина профилактики и предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции, профилактики и предотвращения распространения гриппа и ОРВИ, в условиях карантина или режима самоизоляции реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы проводится с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Специфика дополнительного образования художественной направленности требует организации творческого взаимодействия педагогов и обучающихся, их сотворчества в освоении форм художественного творчества. В связи с этим основной сложностью реализации образовательной программы художественной

направленности является сохранение содержания с учетом ограниченных возможностей дистанционного обучения.

При переходе к дистанционной форме обучения педагогу рекомендуется:

- акцентировать внимание на самостоятельную творческую работу детей;
- определить новые временные рамки освоения новых компетенций;
- использовать презентационную форму подачи материала, используя фото и видео мастер-классов;
- определить варианты контактов с детьми с целью предоставления им возможности получения помощи и обратной связи;
- определить вместе с обучающимися запрос новой информации для освоения тех или иных способов овладения новыми художественными умениями и навыками;
- определить четкую последовательность необходимых действий для выполнения заданий, добавить фото примеров работ в используемых техниках, что позволит доступно донести информацию и получить хорошие результаты работы;
- использовать видео- и аудиозанятия, лекции, мастер-классы; открытые электронные библиотеки, виртуальные краеведческие музеи, концерты, выступления; тесты, викторины по изученным теоретическим темам; адресные дистанционные консультации;
- при обучении детей и подростков необходимо обеспечить непосредственный контакт с педагогом. Ребенок должен понимать, что от него требуется, видеть примеры работ, то, как педагог сам выполняет то или иное действие;
- организовать регулярную обратную связь с обучающимися;
- расширять представление детей о народном творчестве, традициях и культурном наследии регионов через содержание проводимых дистанционных занятий.

Образовательный процесс организуется в *офлайн и онлайн* форматах.

Сетевые технологии (офлайн-обучение) – средства коммуникации, позволяющие передавать и получать данные в удобное время для каждого участника образовательного процесса, независимо друг от друга. К данному типу коммуникаций относятся:

- электронная почта;
- форумы;
- система дистанционного обучения (СДО);
- медиатеки, видеохостинги: YouTube, BigBlueButton, Jitsi, TrueConf;
- группы в социальных сетях (твиттер, в контакте, фейсбук);
- месенджеры (вайбер, вацап и др.).

Сетевые технологии (онлайн-обучение) – средства коммуникации, позволяющие обмениваться информацией в режиме реального времени:

- видеоконференции (Skype, Zoom, Microsoft Teams и др. онлайн-платформы для видеосвязи с возможностью организации командной работы, в том числе распределения задач);
- чаты (обмен мгновенными сообщениями, аудио-, видеоинформацией в мессенджерах);
- виртуальные учебные классы (к примеру Google Classroom).

Обратную связь удобно осуществлять через социальные группы в VK:

Официальная группа Дворца творчества в контакте <https://vk.com/club157184428>

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акробатика. Программа для секций и коллективов физической культуры. М.: ФиС, 1974.
2. Гуревич З.Б. Эквилибристика. М.: Искусство, 1982.
3. Деркач А.А., Исаев А.А.. Творчество тренера. М.: ФиС, 1982.
4. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Н.В. Казакевич и др. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2002.
5. Коркин В.П. Групповая акробатика. М.: ФиС . 1970.
6. Коркин В.П. Парные и групповые упражнения для женщин. М.: ФиС, 1976.
7. Коркин В.П., Акрачев В.И. Каноны терминологии. М.: ФиС, 1989.
8. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. М.: ФиС, 1984.
9. Мартин патрисия. Уроки спорта. Спортивная гимнастика. М.: Астрель, 2004.
10. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. М.: ФиС, 1989.
11. Спортивная акробатика. Классическая программа по спортивно акробатике для ДЮСШ. М. 202.
12. Спортивна акробатика. Учебник дл институтов физической культуры. М.: ФиС, 1981.
13. Тагор Р. Избранное: Искусство жонглирования. М.: Просвещение, 1987.
14. Филанан В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: ФиС, 1980.
15. Фирилева Ж.Е., Сайкина Н.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика дл детей Учебно-методические пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений. СПб,: Детство-пресс, 2001.
16. Шипилина И.А. Хореография в спорте./ Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» . Ростов н/Д: Феникс, 2004.
17. Шипилина И.А., Самхин И.В. Фитнес-спорт/ Сери «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» . Ростов н/Д: Феникс, 2004.
18. Шойхет К.О. О тренировке акробатов // Гимнастика, 1980, №1.

2.6. ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ

- А -

Акробатика, акробатическое искусство (от греч. acrobate'о – хожу на цыпочках, лезу вверх) – 1) жанр циркового и эстрадного искусства: демонстрирование номеров, основанных на мастерском владении телом и высоком развитии мускулатуры.

2) Вид физкультуры и спорта. Как учебную дисциплину акробатику преподают в специальных (цирковых, театральных) учебных заведениях и студиях.

Антипод (от греч. anti – против и pu's – род.падежpodos нога) – жонглирование ногами, преимущественно ступнями ног. Антиподист, лежа на «тринке», поднятыми ногами балансирует, подбрасывает, ловит или вращает различные предметы.

Аппаратура (от греч. apparatus – оборудование, снаряжение) – аппаратура цирковая – снаряды, установки, механизмы, которыми пользуются в своих выступлениях артисты цирка.

Арабское сальто – полный, в группировке, боковой оборот в воздухе.

Арабское колесо – переворот через спину с чередующейся опорой на каждую из рук и на ноги.

Ассистент (ассистентка) (от лат. assistens, род.падежassistentis – стоящий рядом, помогающий) – 1) помощник ведущего исполнителя. В обязанности ассистента входит помощь артисту на репетициях и на самом представлении. 2) Творческий помощник режиссера или художника.

Аттракцион (франц. attraction от лат. attraho – притягиваю) – центральный номер цирковой программы, отличающийся элементами новизны, трюковой насыщенностью, высоким исполнительским мастерством и зрелищной эффектностью.

- Б -

Баланс, балансирование (франц.balance, букв. – весы) – сохранение равновесия.

Ба'мбук – снаряд, используемый в номерах воздушной гимнастики (первоначально изготовлялся из бамб'ука, откуда название), металлический шест, свободно подвешиваемый по вертикали одним концом к штамберту.

Бланш(от франц.planche – доска, плоская поверхность) –

1) воздушно-гимнастический силовой трюк. Артист висит на воздушном гимнастическом снаряде или в руках партнера с вытянутыми носками в положении, параллельном земле («доской»); передний бланш – артист находится в положении «лицом вверх», задний бланш – «лицом вниз»;

2) бланш-сальто – переворот в воздухе без группировки с прогнутым корпусом; 3) бланш-пируэт – переворот в воздухе вокруг своей оси на 360 гр. без группировки.

Бо'ген(нем. bogen – изгиб, дуга, складка) – положение тела артиста в номерах пластической акробатики, при котором корпус в спине сильно прогибается назад.

«Бублик», «баранка» - реквизит акробатов. Используется в акробатических номерах для сохранения устойчивости при выполнении стойки на голове (копфштейн).

Булав'а – реквизит жонглера. По форме напоминает собой бутылку. Пустотелая, бывает круглой, овальной или восьмигранной.

В

Вальс'ет – элемент акробатических упражнений; простейший прыжок (подскок) с одной ноги на другую, при котором корпус исполнителя слегка наклонен вперед.

Велофигурист – артист, исполняющий различные трюковые номера (велономера) на велосипедах.

Верхний (в дореволюцион.цирке – оберман, от нем. obermann –верхний человек) – 1) в номерах партерной акробатики – артист, который стоит на голове, на руках, на плечах у нижнего или среднего; 2) в номерах эквилибристики – артист, выполняющий аналогичные трюки на снарядах (першах, лестницах и др.), балансируемых нижним или средним; 3) в номерах антипода - верхний исполняет эти трюки с ног партнера.

Воздушная гимнастика – разновидность жанра гимнастики; трюки, исполняемые одним или группой артистов на различных снарядах и аппаратах.

Вольтиж, вольтижировка (от франц.voltiger – порхать, летать, развеиваться). 1) Вольтижная акробатика (хэнд-вольтиж, ручной вольтиж) – разновидность динамичной (темповой) акробатики; выполняется парно или группой. 2) В воздушной гимнастике – артист, совершающий трюковые перелеты с трапеции на трапецию или в руки к ловитору. Вольтижеркой называют трапецию, с которой вольтижер совершает перелеты.

- Г -

Группировка – прием при исполнении различных акробатических упражнений: положение, при котором акробат, обхватив руками (за середину голеней) согнутые в коленях ноги, подтягивает их к груди (к плечам) до предела, группировка называется плотной или широкой.

- Д -

Диаболо – цирковой номер, близкий к жонглированию. Катушки, помещенные на середину шнура, приводятся во вращение, после чего участники номера различными пассажами ловко перебрасывают друг другу катушки, поднимают их по наклонным или вертикальным шнурам и др.

- Ж -

Жанр (от франц. genre – род, вид, образ действий, манера). В цирке – совокупность номеров, которые при всех отличительных особенностях каждого из них характеризуется единым действенным признаком.

Жонглирование (франц. jongler – показывать фокусы, жоглировать, от лат. jocular - шучу, забавляю) – цирковой жанр, основанный на умении подбрасывать и ловить одновременно несколько одинаковых или различных предметов.

- З -

Зубн'ик – приспособление для воздушно-гимнастических упражнений, изготавливаемое для каждого артиста индивидуально (по конфигурации полости рта).

- И –

Игра (игра в ..., игра с...) – разновидность цирковых номеров. Не имеет, как правило, четких жанровых признаков. Строится на трюковом обыгрывании отдельных элементов определенных жанров.

Икарийские игры – разновидность акробатического жанра. В основе икарийских игр – подбрасывание ступнями ног партнеров (верхних, обычно – детей или юношей) в различных положениях. Нижний, лежа на тринке с поднятыми ногами подкидывает своих верхних партнеров, ловит, мягко пассивуя, и вращает. Три основных типа вращения в икарийских играх:

- 1) вращение верхнего, сидящего на ступнях нижнего с вытянутыми ногами;
- 2) горизонтальные пируэты; 3) так называемая мельница. Основные приходы: на спину, в положение сидя, на руки (в стойку), «ноги в ноги», «со ступней на ступни».

Иллюзионное искусство, иллюзионизм (франц. *illusionnisme*, от лат. *illusio* – заблуждение, обман) – цирковой жанр, основным выразительным средством которого является фокус, т.е. трюковой акт, который при всей загадочности, таинственности, очевидной алогичности создает иллюзию полной достоверности, реальности.

Инспектор манежа (в дореволюц. цирке – шпрыхсталмейстер) – работник цирка, ответственный за ход представления. В функции инспектора манежа входит составление программы, объявление номеров, ведение диалогов с клоунами, руководство униформистами, наблюдение за выполнением правил техники безопасности, организация репетиций.

- К –

Кабриоль (франц. *sabriele* – прыжок, скачок) – цирковой трюк. В парной акробатике – нижний резким рывком пропускает между расставленными ногами верхнего в группировке, из положения «стойка на вытянутых руках». Следующим рывком он выводит верхнего в стойку «руки в руки».

Кавалькада (франц. *cavalcade*, от итал. *cavalcata* – группа всадников) – 1) вид цирковой рекламы (парад); 2) театрализованный проезд цирковых артистов на лошадях, автомашинах и т.д. по улицам.

Канат – 1) Эквилибристический снаряд – туго натянутый трос в горизонтальном или наклонном положении. Артист, выступающий на канате, – канатоходец. 2) Выступления на канате – вид циркового искусства, основанный на сохранении равновесия на канате в сочетании с акробатикой, эквилибристикой, гимнастикой.

Каскад (франц. *cascade*, от итал. *cascata*, от *cascare* – стремительно падать вниз) – 1) акробатический прием – имитация падения. Применяется в комических номерах. 2) Прием в жонглировании: стремительное перебрасывание из одной руки в другую предметов, летящих дугой.

«Катушки» – эквилибристический снаряд в форме цилиндра. На круглую поверхность «катушки» кладется доска, стоя и раскачиваясь на которой эквилибрист удерживает равновесие.

«Каучук» - номер пластической акробатики, основанный на особой гибкости тела, крутой прогиб тела назад (так называемая задняя складка), выполняется в различных положениях, в т.ч. лежа на животе, на боку.

Клишник – исполнитель номеров пластической акробатики, основанных на особой гибкости тела, передняя складка (положение, при котором корпус вплотную прилегает к ногам, не согнутым в коленях), выполняется стоя, сидя и лежа.

Клоун (англ. clown, от лат.colonus – деревенщина, грубиян) – амплуа артиста цирка, исполняющего комические, юмористические, сатирические номера, пользуясь приемами буффонады, эксцентрики, гротеска, пародии.

Клоунада – 1) цирковой жанр, искусство создания комического образа (маски), основанное на приемах эксцентрики, буффонады, гротеска, пародии; 2) название клоунской сценки; 3) текст клоунской сценки. Клоунада подразделяется на три основные разновидности – пантомимическую, разговорную и музыкальную.

Коверный, коверный клоун, клоун у ковра – цирковое амплуа; клоун, выступающий в паузах между отдельными номерами программы.

«Колесо» - 1) акробатический трюк – последовательный переворот тела акробата боком в левую или правую сторону с краткой опорой на руки и ноги (поочередно: рука-рука-нога-нога).

«Колонна» – пирамида из двух, трех, четырех, иногда пяти человек, стоящих друг у друга на плечах, на головах, на ступнях ног (у нижнего, лежащего на тринке).

Кольца – 1) подвижной гимнастический снаряд из двух полукруглых ручек для номеров воздушной гимнастики; подвешивается на тросах; 2) номер, исполняемый на кольцах, называется римские кольца; 3) реквизит жонглера – плоские кольца различного диаметра, изготавливаемые из фанеры и пластика.

Комплимент (франц. compliment) – традиционный поклон артиста по окончании номера и при его повторных выходах на манеж в ответ на вызовы зрителей.

Копфшпрунг(нем. Kopfsprung, от Kopf – голова, Sprung – прыжок) – вид прыжка: полный переворот через голову; выполняется без рук с опорой на голову.

Копфштейн(от нем. Kopf – голова, stehen – стоять) – акробатический трюк: стойка на голове.

Корд де валан(франц. cordedevolant, от corde – веревка, шнур, канат и volant – летающий) – воздушно-гимнастический снаряд, подвешиваемый обоими концами в виде свободно раскачивающейся дуги, на которой артисты демонстрируют различные трюковые комбинации.

Корд де парель, правильное корд де париль(франц. corddeperil, cordeperillcuse – опасный, рискованный канат) – воздушно-гимнастический снаряд – туго натянутый вертикальный канат, на котором артист исполняет трюки, аналогичные упражнениям на першах или бамбуке («флажок», бланш, кульбит и др.) Верхним концом крепится к куполу; нижний натягивает ассистент; сверху снабжен петлями, машинкой для вращения.

Костюм (франц. costume) – сценическая одежда артиста, используемая вместе с гримом и париком для создания образа.

Крафт-акробатика (нем. Kraft – сила) – силовая акробатика.

Крепатура(итал.crepatura, от cреаре – трескаться) – ощущение боли в мышцах от перетренировки.

«**Крест**» – силовое гимнастическое упражнение на кольцах, разведенных в стороны под прямым углом к туловищу крестообразно.

Крутка – различного рода вращения нижним акробатом верхнего. В воздушной гимнастике: ловитор вращает вольтижера в вертикальной или горизонтальной плоскости с помощью зубников, петель и т.п.

Кульбит (от франц. culbute – кувыркание, кувырок, падение) – акробатический трюк: акробат переворачивается через голову, упираясь руками в землю, подгибает голову к груди и, перекатившись на спину, встает. Основные виды: передний кульбит – переворот из положения лицом вперед; задний кульбит – переворот в обратном направлении; боковой кульбит – переворот в сторону, касаясь земли боком; каскадный кульбит – бросок вперед (обычно через препятствие) с поворотом тела в воздухе.

Купе (от франц. coup – толчок, удар) – позиция в акробатике: бросок верхнего нижним (или двумя нижними одновременно, или средним акробатом, стоящим в «колонне») двумя руками, сплетенными в замок.

Курбет (от франц. courbette – прыжок, скачок) – элемент прыжковой и вольтижной акробатики; прыжок с ног на руки или со стойки на руках на ноги.

- Л -

Лестница – цирковой снаряд, используется в номерах акробатики, эквилибристики, гимнастики, дрессировки и др. Формы цирковых лестниц, их размеры и применение разнообразны.

Вольностоящие лестницы (не укрепленные) – высотой 1,8-3 м. Артист, удерживая равновесие с помощью легкого покачивания, взбирается до верха лестницы, где выполняются различные жонглерские, акробатические и др. трюки.

Ножные лестницы – нижний, лежа на тринке, балансирует на ступнях ног лестницу, на которой верхние выполняют гимнастические упражнения.

Небольшие лестницы (1,05-2,05 м) используют акробаты-эквилибристы: верхний делает стойку на вершине лестницы, которую нижний удерживает на согнутых в коленях ногах при помощи зубника с тросом или петли для шеи.

Лестницы различного рода (чаще стремянки) используют комические акробаты для выполнения падений (каскадов) и т.п.

Веревочные лестницы подвешивают под куполом вертикально: по ним воздушные гимнасты взбираются на свои снаряды.

Ловитор – гимнаст или акробат, ловящий вольтижера или выполняющий с ним различные гимнастические упражнения.

Ловиторка – часть аппаратуры в номерах «Воздушный полет»: качающаяся перекладина (дл.50-60 см), подвешиваемая к штамберту на двух тросах. Ловитор, вися на ловиторке (на подколенках), ловит вольтижера.

Л'онжа(от франц. longe – длинный ремень, веревка) – приспособление, обеспечивающее безопасность артистов, страхующее их при выполнении опасных трюков.

- М -

Манеж (франц. manege), арена – круглая площадка диаметром 13 м посередине цирка, на которой дается представление.

Мачта – цирковой снаряд: вертикально укрепленная труба, шест или бамбук.

Меланж-акт (от франц. melange – смешение, acte – действие) – номера, сочетающие трюки нескольких разнородных жанров. Жанровая принадлежность меланж-акта определяется по характеру преобладающих в нем трюков.

Моноцикл (однокольный велосипед) – в цирке на моноцикле выступают акробаты, жонглеры, балансеры, музыканты.

«Мост» – положение в силовой и пластической акробатике, атлетике, классической борьбе: артист, запрокинувшись назад, опирается на ступни ног и голову; крутой прогиб назад с опорой на ступни ног и кисти рук.

- Н –

Нижний (в дореволюц. цирке – унтерман, от нем. Untermann, букв. нижний человек) – 1) в акробатике артист, который принимает себе на плечи, в руки (в икарских играх – на ноги) верхнего после выполнения им трюков в воздухе; 2) в номерах эквилибристики артист, балансирующий перш и лестницу на которых верхний выполняет упражнения.

- О –

«Обмотка» – быстрое вращение нижним вокруг себя верхнего партнера.

Образ в цирке – тип, характер, воплощаемый артистом средствами циркового искусства, результат осмысления определенных явлений действительности.

«Обрыв» (в цирковом обиходе – апфль, от нем. Abfall – падение) – трюк воздушной гимнастики, имитирующий потерю равновесия и падение.

- П –

Парад-пролог – вводная часть циркового представления.

Пассаж (от франц. passage – перелет, переход) – 1) в номерах воздушной гимнастики одновременные перелеты двух вольтижеров, меняющихся местами (один – с трапеции в руки ловитору, другой – от ловителя на трапецию; иногда вольтижер перелетает над вольтижером – т.н. встречный пассаж).

2) В групповой акробатике встречный пассаж – перелет двух верхних на руки (или на плечи) нижних. 3) В жонглировании, гимнастике пассажем называют также комбинацию трюков, следующих один за другим (сложный пассаж).

Пассировка, пассирование (от франц. passer – передавать, переправлять, переходить) – 1) в партерной акробатике и гимнастике оказание какой-либо помощи исполнителю (в нужный момент подбросить его, подхватить, поддержать, подать очередной реквизит и т.п.) 2) В манипуляции прием, с помощью которого артист как бы передает обыгрываемый предмет ассистенту или перемещает этот предмет из одной руки в другую.

Перекал – упражнение в партерной акробатике. Перевертывание (перекалывание) исполнителя, лежащего на ковре, по горизонтальной оси.

Перш (франц. perche – шест, жердь) – эквилибристический снаряд, шест длиной от 2 до 10 м. По конструкции перши бывают прямые, гнущиеся, коленчатые, трехступенчатые, вилкообразные, пневматические, наращивающиеся и др. Нижний балансирует перш на лбу, плече, руке, в зубнике, в металлическом стакане на поясе;

верхний демонстрирует на вершине перша эквилибристические, акробатические, гимнастические и жонглерские трюки.

Петли – 1) Деталь гимнастических снарядов в форме петли, предназначена для ручных и ножных «флажков». Крепится одним концом к першу, лестнице, «мачте», «бамбуку», корд де парели и др.; в петлю вдевается рука или нога исполнителя. Петли снабжены шлевками (род кожаного хомутика), закрепляющими ногу, иногда шарикоподшипниковыми приспособлениями для исполнения трюковых вращений.

Пирамида – элемент художественной, силовой и пластической акробатики, групповое расположение акробатов, которые, поддерживая друг друга, образуют сложные фигуры.

Пируэт (франц. pirouette) – трюк в номерах прыжковой акробатики и гимнастики: акробат (гимнаст), делая полный оборот тела в воздухе, в то же время вращается вокруг продольной оси своего тела (винтообразно).

Подкидная доска – цирковой снаряд в номерах прыжковой акробатики: доска длиной 2-3 м из прочных реек, укрепленная в середине на металлической подставке высотой 40-50 см и свободно качающаяся на ней подкидная доска. Верхний акробат становится на опущенный край подкидной доски, а партнер (отбивающий) прыгает на поднятый противоположный конец доски («отбивает»). Подброшенный верхний выполняет в воздухе сальто и др. акробатические и гимнастические упражнения.

«Полет», «воздушный полет» - номер воздушной гимнастики, состоящий из трюковых перелетов с трапеции на трапецию или с трапеции в руки ловителя.

Преднос(в акробатике, гимнастике) – 1) положение, при котором гимнаст, повиснув на снаряде (акробат, опираясь на руки нижнего), держит вытянутые вперед ноги горизонтально («скамеечкой»); 2) положение, при котором туловище и ноги гимнаста, взбирающегося по канату (или спускающегося с него), образуют прямой угол.

Проволока – 1) Цирковой снаряд. Существует несколько видов: тугонатянутая (тугая) – трос длиной 9-11 м натянутый между двумя пьедесталами; свободновисящая (свободная) – трос толщиной 3-8 мм, укрепленный с провисами между двумя «мачтами».

Программа (от греч. programma – объявление, распоряжение) - совокупность номеров, интермедий (в т.ч. клоунских и балетных), пролога, эпилога и т.п., входящих в цирковое представление.

Прыжковая акробатика – акробатика, строящаяся в основном на прыжках разного рода.

Пьедестал (франц. pedestal – подножие) – цирковой снаряд. Возвышающаяся над манежем площадка круглой, квадратной или др. формы.

- Р -

Разминка – «разогревание», подготовительный комплекс физических упражнений перед выступлением артиста.

Разножка – прыжок или другое акробатическое упражнение с разведенными в стороны ногами.

Рамка – воздушно-гимнастический снаряд в форме металлического прямоугольника, разборный или цельносварной; подвешивается к штамберту на

двух вертикальных тросах и туго укрепляется растяжками. Ловитор (нижний), повиснув на подколенках на одной из перекладин рамки и зацепившись для упора носками ног за другую, держит (подбрасывает, вращает) в руках (на зубнике, на шее) одного или нескольких вольтижеров

Растяжки – тросы, с помощью которых крепится цирковая аппаратура (мачты, турники, лестницы и др.)

Реклама (франц. *reclame*, от лат. *reclamo* – выкрикиваю) – в цирке – средство информации и пропаганды циркового искусства.

«Ремни» («Китайские ремни») – 1) воздушно-гимнастический снаряд из двух вертикально свисающих ремней (иногда фитилей); 2) номер, исполняемый на этом снаряде: наматывая на руки ремни, артисты таким образом поднимаются вверх, проделывают ряд сложнейших трюков, а затем, раскручивая намотанные ремни, таким же образом, в трюках, спускаются на манеж.

Ренское колесо – цирковой снаряд, применяемый в акробатике и эквилибристике. Состоит из двух одинаковых трубчатых ободов, скрепленных поперечинами; имеет крепления для рук и ног. Акробат, находясь внутри, усилием рук и тела катит колесо.

Ризенвелль – гимнастический трюк: полный оборот на руках вокруг перекладины турника («солнце»).

Рондат (от франц. *rond*, нем. *rund* – круглый) – элемент прыжковой акробатики: прыгун разбегается и с вальсета ставит руки на землю, повернув корпус на 180 град., принимает положение стойки и затем, оттолкнувшись руками от земли, резким маховым движением опускает ноги и становится во весь рост, получая т.о. большую инерцию для рывка вверх. Рондат выполняется как подготовительное упражнение перед серией прыжков.

- С -

Сальто-мортале, сальто (от итал. *salto* – прыжок, *mortale* – смертельный) – цирковой трюк: переворот тела прыгуна в воздухе через голову, без опоры. Сальто подразделяются на: передние (вращение тела вперед); задние (назад); боковые (боком, т.н. арабские сальто); сальто-бланш (в горизонтальном положении, без группировки). Сальто двойные, тройные, в комбинации с др. прыжками («окрошки»).

Седам, сед – положение акробата (верхнего), сидящего на ступнях ног, на плечах, на кистях рук партнера.

Стойка – один из основных элементов акробатики; тело артиста находится в вертикальном положении ногами вверх.

Стрекасат – прием в прыжковой акробатике, посыл (направление) тела в сторону, противоположную вращению (напр. при исполнении переднего сальто тело одновременно направляется назад; заднего сальто – вперед).

Суплес (франц. *souplesse* – мягкость, податливость) – гибкость тела, одно из непременных условий для занятий всеми видами акробатики. Основное значение для развития суплеса имеют тренировочные упражнения, способствующие увеличению подвижности позвоночника и эластичности межпозвоночных хрящевых дисков, всего суставно-связочного аппарата и мышечной системы.

Твист (англ. twist – поворот, кручение) – сложный акробатический прыжок. Акробат, выполнив после поворота на 180 град. переднее сальто, делает в воздухе полупируэт.

Темп (итал. tempo, от лат. tempus – время) – степень быстроты, с которой исполняются в определенном ритме упражнения в цирковых номерах.

Трамплин (франц. tremplin, от итал. trampolino, от trampolo – ходули) – цирковой снаряд; приспособление для увеличения высоты и длины прыжка. Это небольшая площадка для отталкивания ногами и пружинящее, подбрасывающее устройство.

Трансформация (от позднелат. transformatio – преобразование, превращение) – художественный прием, заключающийся в мгновенной перемене костюма, маски и изменении характера образа.

Трапедия (от греч. trapezion – четырехугольник с неравными сторонами, букв. – столик) – снаряд воздушной гимнастики; горизонтальная металлическая перекладина (т.н.гриф), высоко подвешенные на вертикальных стропах (веревки с вмонтированными в них тросами). Трапедии по характеру работы гимнастов делятся на:

- ❖ швунг-трапе (нем.Schwung – взмах, рывок, полет, trapez – трапедия) – используется для гимнастических упражнений динамического характера (швунги - резкие волевые рывки тела), на швунг-трапе – артист выполняет «закидки», «вертушки», «обрывы» и др.;
- ❖ штейн –трапе (нем. stehen – стоять) – применяется для баланса на лестнице, на стуле, на шаре (стоящих на трапедии), а также для различных раскачек, в т.ч. стоя на трапедии на голове;
- ❖ доппль-трапе (нем. doppel – двойной; трапедия с удлиненной вдвое перекладиной, подвешенной на трех стропах) – предназначена для работы двух гимнастов; вольтижер проделывает различные трюки в руках у ловителя, висящего на трапедии без рычагов для упора ног (на подколенках);
- ❖ двухъярусная, трехъярусная трапедия – подвешивают одна над другой).

Тринка – приспособление для устойчивости и упора тела нижнего викарийских играх, номерах антипода, ножной лестницы: деревянное или металлическое ложе по размеру тела артиста с мягкой обивкой; один конец тринки круто возвышается, другой имеет упоры – ограничители для плеч, обычно в виде колышков.

Трюк (франц. truc) – цирковое действие, одно из главных выразительных средств циркового искусства.

Турник (от франц. tourner – вертеть, вращать, перевертывать) – один из древнейших гимнастических снарядов, металлический слегка пружинящий стержень (диаметром 25-27 мм) на вертикальных стойках, которые крепятся к барьеру с помощью тройных блоков.

Униформа (от франц. *uniforme*, букв. – единообразный) – группа рабочих, обслуживающих цирковую арену во время представления и на репетициях (от униформы – униформисты, названы так по единообразной форме одежды).

- Ф -

Факел (нем. *Fackel*, от лат. *facula*, уменьшит. от *fax* – лучина, факел) – реквизит жонглеров, представляет собой палку, обмотанную с одного конца фитилем, который пропитывается бензином.

Факир (араб., букв. бедняк, нищий) – исполнитель номера, основанного на демонстрации нечувствительности тела к физической боли. Среди трюков, исполняемых факиром: хождение босиком по лезвиям сабель, горящим углям, битому стеклу, протыкали острыми предметами руки, ноги, щеки, язык, глотали огонь, лягушек, рыб, шпаги и др., ложились на острия гвоздей.

«Флажок» – трюк воздушной гимнастики и эквилибра в номерах на бамбуке, перше, мачте, корд де парели: артист, закрепив одну ногу в петле на снаряде, а другой упираясь в него, придает телу горизонтальное положение. Существуют также ручные «флажки».

Флик-фляк (франц. *flic-flac* – шлеп-шлеп! хлоп-хлоп!) также флип-флап (англ. *flip-flap*) – упражнение в акробатике: прыжок назад с двух ног, прогнувшись в спине, опираясь на прямые руки и после переворота приземляясь на обе ноги.

Фордершпрунг (от нем. *Vordersprung* – передний прыжок) – акробатический прыжок. Исполнитель, оторвавшись от земли, совершает полный поворот тела через голову. Выполняется с опорой на руки, на голову, на прямые руки, на одну руку.

Фусвиль – гимнастический трюк, выполняемый на турнике: артист совершает полный оборот тела вокруг перекладины (грифа) в прогнутом положении с одновременным захватом его руками и опорой на ноги; после поворота он в прогнутом положении перелетает на др. турник с приходом на ноги, затем захватывает гриф руками.

Фус-сальто (от нем. *Fub* – нога, ступня, подножие) – акробатический трюк: верхний ставит ногу (иногда обе ноги) на сцепленные руки нижнего, как на ступеньку, и, резко подброшенный, делает сальто.

- Ш -

Шапито (франц. *chapiteau*, букв. капитель, колпак) – сооружение разборного типа из брезента или др. материала для демонстрации цирковых спектаклей.

Шар – цирковой аппарат в виде полого или сплошного шара: 1) полый – для демонстрации внутри него трюковой езды на велосипедах, мотоциклах; 2) сплошной – для исполнения на нем эквилибристических и др. трюков.

Шаривари (франц. *charivari* – «кошачий концерт»; гам, шум) – вид комико-акробатического попури. Шаривари – это концовка группового номера или всей программы, краткое динамичное действие всех артистов, располагающихся на манеже, барьере, а иногда и в воздухе (на снарядах) и одновременно исполняющих какие-нибудь динамичные трюки.

Швунг(от нем. Schwung – взмах, полет) – прием в акробатике и гимнастике: резкий рывок тела артиста при исполнении акробатических и гимнастических упражнений.

«Шпагат» - трюк в пластический акробатике и гимнастике: ноги исполнителя, разведенные в сторону, образуют одну прямую линию.

Штамберт – металлическая перекладина, неподвижно укрепленная тросами на определенной высоте. Предназначена для подвески различной цирковой аппаратуры при исполнении номеров воздушной гимнастики.

Штиц(нем. Stutze – подпорка, стойка) – гимнастический трюк: положение гимнаста, когда он, подтянувшись на кольцах до высоты плеч, переходит в упор на вытянутых руках.

Штрабаты – трюковой реквизит: веревки определенной длины, с помощью которых осуществляется в воздушной гимнастике эффектный трюк - «обрыв».

- Э -

Эквилибристика (от лат. aequilibris – находящийся в равновесии)- цирковой жанр, искусство артиста удерживать в равновесии себя или партнеров (или одновременно себя и партнера). Артист, исполняющий номер эквилибристики, называется эквилибристом, а номер – эквилибром.

Эксцентрика (от лат. excenticus – вне центра) – художественный прием заостренно-комедийного изображения явлений деятельности, заключается в нарочитом нарушении логики, последовательности и взаимосвязи между изображаемыми событиями и в алогичном, с точки зрения общепринятых норм, поведении персонажей; в результате явления предстают как бы смещенными с привычных позиций и получают неожиданное переосмысление.

Этюд (от франц. etude – изучение, разработка) – название номеров, в которых отдельные трюки плавно переходят один в другой и образуют стройную композицию. (Акробатический этюд, пластический этюд).

**Управление образования администрации МО «г. Березники»
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества»**

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

Протокол № 2

«25» сентября 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО ДДИОТ

 **Л.А. Малахова**

«25» сентября 2023 г.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Вечное движение»

ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА

«Непоседы»

Возраст учащихся: 8-15 лет

Срок реализации: 2023-2024 учебный год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Тарасенкова Лариса Алексеевна

Березники, 2023 г.

Воспитательная деятельность в детском коллективе осуществляется в соответствии с РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ МАУ ДО ДДЮТ «ТВОРЧЕСТВО НАМ ДАРИТ СЧАСТЬЕ»

Модуль «ВОСПИТАНИЕ НА УЧЕБНОМ ЗАНЯТИИ»

Учебные занятия *художественной направленности* направлены на раскрытие творческого потенциала ребенка, получение опыта познания себя и преобразования окружающего мира по законам красоты, повышают общекультурный уровень детей. Воспитывающее воздействие оказывает музыкальный репертуар, изучаемые шедевры мировой культуры.

Учебные занятия *физкультурно-спортивной* направленности направлены на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и обеспечивают развитие у детей физических способностей; таких качеств, как воля, благородство, уверенность в себе, жизнестойкость, патриотизм; приобретение навыков самообороны, самодисциплины, осознанный выбор жизненного пути.

Сроки	Мероприятия	Ответственный	Уровень реализации уч. группа, коллектив, учреждение, город, край	Охват участнико в	Охват зрите ль
Модуль «ВОСПИТАНИЕ В ДЕТСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ»					
октябрь	Посвящение в Непоседы «Шапито приглашает друзей»	Тарасенкова Л.А.	коллектив		
ноябрь	Игровая программа «Школа вежливости»	Тарасенкова Л.А.	коллектив		
апрель	«Олимпийские игры на цирковом манеже», программа посвящённая дню цирка	Тарасенкова Л.А.	коллектив		
Модуль «НАСТАВНИЧЕСТВО И ТЮТОРСТВО»					
сентяб рь	Участие в соревнованиях по воздушной акробатике «Кубок Урала», г. Екатеринбург	Тарасенкова Л.А.	коллектив		
февраль	Участие в соревнованиях по воздушной акробатике «Кубок Урала», г. Екатеринбург	Тарасенкова Л.А.	коллектив		
март	Участие в фестивале по цирковому искусству «Звёзды манежа», г.	Тарасенкова Л.А.	коллектив		

	Тюмень				
Модуль «КЛЮЧЕВЫЕ КУЛЬТУРНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬ-НЫЕ СОБЫТИЯ»					
ноябрь	Учебно-познавательная программа «Путешествие в мир цирка»	Тарасенкова Л.А.	коллектив		
март	Урок-игра «Формула успеха в спорте», для учащихся 6,8 г.о.	Тарасенкова Л.А.	коллектив		
май	Итоговая программа	Тарасенкова Л.А.	коллектив		
Модуль «ВЕКТОР РАЗВИТИЯ» (Творческое, личностное развитие и профессиональное самоопределение)					
ноябрь	Участие в соревнованиях по воздушной акробатике «Кубок Урала», г. Екатеринбург	Тарасенкова Л.А.	Край		
декабрь	Конкурс по силовой подготовке «Арена – 2023»	Тарасенкова Л.А.	коллектив		
май	Соревнования по парной, воздушной акробатике «Сияние звёзд»	Тарасенкова Л.А.	коллектив		
Модуль «МЫ ВМЕСТЕ» (Взаимодействие с родителями)					
ноябрь	Игровая программа «Поздравлялки для наших мам»	Тарасенкова Л.А.	коллектив		
Февраль, март	Спортивные мероприятия посвященные 23 февраля, 8 марта «Первые шаги»	Тарасенкова Л.А.	коллектив		
Декабрь, апрель	Открытые занятия для учащихся 3,4 г.о.	Тарасенкова Л.А.	коллектив		
Модуль «СОЦИАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ»					
Гражданско-патриотическое, экологическое воспитание и деятельность в рамках РДДМ, реализация социальных проектов					
Модуль «ПРЕДМЕТНО-ЭСТЕТИЧЕСКАЯ И ИНФОРМАЦИОННАЯ СРЕДА УЧРЕЖДЕНИЯ»					

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022274

Владелец Малахова Любовь Александровна

Действителен с 19.04.2023 по 18.04.2024