



Євгенія ПОЗДНЯКОВА

**ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА
ЗА ЖАНРАМИ:
ЕКВІЛІБРИСТИКА –
РУЧНА ЕКВІЛІБРИСТИКА**

для студентів ОПП Циркові жанри
Методичні рекомендації



КИЇВСЬКА МУНІЦИПАЛЬНА АКАДЕМІЯ
ЕСТРАДНОГО ТА ЦИРКОВОГО МИСТЕЦТВ

КИЇВ 2022

**КИЇВСЬКА МУНІЦИПАЛЬНА АКАДЕМІЯ ЕСТРАДНОГО ТА
ЦИРКОВОГО МИСТЕЦТВ**



Факультет сценічного мистецтва

Кафедра циркових жанрів

Позднякова Євгенія

**«Професійна підготовка за жанрами:
еквілібристика – ручна еквілібристика)»**

для студентів ОПІ Циркові жанри

Методичні рекомендації

КИЇВ 2022

Рекомендовано засіданням кафедри циркових жанрів (протокол № 11 від 24 червня 2022 року). Рекомендовано науково-методичною радою Факультету сценічного мистецтва (протокол № 11 від 28 червня 2022 року). Рекомендовано засіданням Вченої ради Київської муніципальної академії естрадного та циркового мистецтв (протокол № 6 від 11 липня 2022 року).

Рецензенти:

ЮР Марина Володимирівна

доктор мистецтвознавства, провідний науковий співробітник
Інституту проблем сучасного мистецтва Академії мистецтв України.

ДОБРОВОЛЬСЬКА Світлана Михайлівна

заслужена артистка України, заступник начальника відділу
художньо-творчої роботи ДП «Державна циркова компанія України».

ШАРИКОВ Денис Ігорович

декан факультету сценічного мистецтва,
кандидат мистецтвознавства, доцент,
доцент кафедри циркових жанрів.

Літературний редактор

Стоцька Ірина Василівна, викладач циклової комісії гуманітарних дисциплін
Фахового коледжу Київської муніципальної академії естрадного та циркового
мистецтв.

Позднякова Євгенія. «Професійна підготовка за жанрами: еквілібристика – ручна еквілібристика»: методичні рекомендації для студентів ОПП Циркові жанри. Київ : Кафедра циркових жанрів Факультету сценічного мистецтва КМАЕЦМ, 2022. 56 с. іл.

У методичних рекомендаціях систематизовано методологію викладання освітньої компоненти «Професійна підготовка за жанрами: еквілібристика – ручна еквілібристика» КДУЕЦМ, КДКЕЦМ, КМАЕЦМ. Визначено систему та методологію виконання фахових елементів. Методичні рекомендації призначено для ЗВО, ЗПФО, СДЮШОР, ДЮСШ, циркових студій та шкіл, а також для широкого кола читачів. Текст та інші матеріали навчального посібника захищені авторським правом – «Свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір Державною службою інтелектуальної власності України». Копіювання, сканування, переклад, а також публікації матеріалів, ілюстрацій навчального посібника без дозволу та посилання на автора не допустимо.

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ.....	5
РОЗДІЛ 1. СПЕЦИФІКА, МЕТА ТА ЗАВДАННЯ КУРСУ ДИСЦИПЛІНИ.....	7
РОЗДІЛ 2. ІСТОРИЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЖАНРУ.....	10
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ЩОДО РЕПРЕЗЕНТАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ЗА РІВНЯМИ СКЛАДНОСТІ ТА ПОКАЗУ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАЛКІВ ТА ЕКЗАМЕНІВ.....	15
РОЗДІЛ 4. ПЕРЕЛІК ТЕМ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	18
РОЗДІЛ 5. ПЕРЕЛІК ОБОВ'ЯЗКОВИХ УМІНЬ, НАВИЧОК, ВПРАВ І КОМБІНАЦІЙ, ЯКІ ПОВИНЕН ВИКОНУВАТИ СТУДЕНТ.....	31
РОЗДІЛ 6. САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ.....	34
РОЗДІЛ 7. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	42
ІЛЮСТРАЦІЇ.....	45

АНОТАЦІЯ

Методичні рекомендації з навчальної дисципліни **«Професійна підготовка за жанрами (ручна еквілібристика)»** розрахована на студентів вищої фахової освіти на основі повної загальної середньої освіти. Методичні рекомендації укладені з урахуванням вимог державного стандарту 026 Сценічне мистецтво для освітньо-професійного ступеню Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти затвердженого Міністерством освіти і науки України.

При підготовці робочої програми врахований принцип комплексного вивчення студентами спеціальних предметів, який передбачає оволодіння ними поряд із навчальною дисципліною **«Професійна підготовка за жанрами (ручна еквілібристика)»** низки інших спеціальних дисциплін: акробатика, гімнастика, жонгливання, акторська майстерність, пантоміма, пластика руху, танець, сучасний танець, сценічно-технічна підготовка.

Пропоновані методичні рекомендації укладені з урахуванням системи знань, умінь і навичок, накопичених багаторічною Київською школою з підготовкою ручних еквілібристів КДУЕЦМ та КДКЕЦМ. Ця система базується на критичному аналізі досягнень світової еквілібристики, результатах творчих та практичних досліджень фахівців з еквілібристики в Україні.

Розробка методичних рекомендацій з навчальної дисципліни **«Професійна підготовка за жанрами (ручна еквілібристика)»** покликана необхідністю вдосконалення навчально-виховного процесу у зв'язку з підвищенням вимог до підготовки артистів цирку, цирку на сцені з жанрів еквілібристики, пов'язаних з проведенням артистичної діяльності в ринкових умовах.

Методичні рекомендації враховують також зміни, що відбулися у викладанні **«Професійна підготовка за жанрами (ручна еквілібристика)»** у відповідних навчальних закладах, специфіку фахової підготовки студентів у галузі 02 Культура і мистецтво.

Основна робота викладача зі студентами проводиться безпосередньо на заняттях. Основною формою проведення занять є **практичне (індивідуальне)** заняття з викладачем, але для творчого осмислення ідей і положень, практичних умінь та навичок з навчальної дисципліни «Професійна підготовка за жанрами (ручна еквілібристика)» студенти обов'язково самостійно готуються до занять. До робочої програми навчальної дисципліни додається перелік понять і основних вмінь, знання й виконання яких обов'язкове для кожного студента, а також список літератури з курсу «Професійна підготовка за жанрами (ручна еквілібристика)».

Критерієм оцінки знань, умінь і навичок студента є не стільки обсяг матеріалу, що залишився у пам'яті, скільки вміння його аналізувати, узагальнювати, активно і творчо використовувати в поза навчальній ситуації, самостійній роботі.

Навчальна дисципліна «Професійна підготовка за жанрами (ручна еквілібристика)» розрахована на 48 кредитів, **1440 годин, з них 720 аудиторних (практичних)**. У ній подано орієнтовний тематичний план із розподілом навчального часу на вивчення окремих тем за курсами й семестрами навчання.

Методичні рекомендації з навчальної дисципліни «Професійна підготовка за жанрами (ручна еквілібристика)» обговорені й ухвалені на засіданні кафедри циркових жанрів Київської муніципальної академії естрадного та циркового мистецтва.

РОЗДІЛ 1.

СПЕЦИФІКА, МЕТА ТА ЗАВДАННЯ КУРСУ ДИСЦИПЛІНИ

Термін **еквілібристика** – за походженням від латинського «*aeguilbris*», що означає знаходитися у рівновазі.

Еквілібристика підрозділяється на такі різновиди: ручна еквілібристика, або ручний еквілібр; еквілібристика: на «катушках», на «кулі», на «вільно стоячих, закріплених і перехідних драбинах», на «дроті (вільному і туго натягнутому)», на «канаті», на «штейн-трапе», на «велосипедах»; еквілібристика з «першами».

Еквілібристика розвиває відчуття балансування, тобто вміння зберегти рівновагу тіла в різних нестійких положеннях, на різних точках опори, виробляє координацію руху, зміцнює вестибулярний апарат, розвиває спритність і швидкість реакції, фізичну витривалість.

Основним різновидом жанру еквілібристики є **ручна еквілібристика**.

Цей різновид включає в собі такі вправи, які демонструють рівновагу тіла в різних положеннях (у стійках на двох або на одній руці, на голові, в упорі на лікті) і більш-менш обов'язково використовуються в усіх інших різновидах еквілібристики.

Головною **метою** навчання з навчальної дисципліни «Професійна підготовка за жанрами (ручна еквілібристика)» є:

- засобами спеціальних фізичних вправ досягти у підготовці майбутніх фахівців ручної еквілібристики належного рівня фізичного розвитку (відповідної сили, швидкості, спритності, гнучкості і витривалості);

- розучуванням відповідних вправ, елементів і комбінацій, закріпленням та удосконаленням певних рухливих навичок досягти високої технічної підготовки ручного еквілібрита;

- одночасно з опануванням еквілібрестичної техніки та засвоєнням

рухливих навичок, виховати у ручного еквілібрита високі морально-вольові якості: уміння подавляти в собі відчуття страху, висока

психологічна підготовка, націленість до змагань на цирковій арені, сценічній площадці тощо;

- сформувати та розвинути засобами акторської майстерності акторський темперамент, виразність, дієвість та творчу уяву ручного еквілібриста на цирковій арені і сцені;

- сформувати та розвинути засобами пластичної, танцювально-рухливої

підготовки ручного еквілібриста навички вільного володіння своїм тілом, прищепити йому відчуття ритму, музичну пам'ять та музичний слух;

- виробити в ручного еквілібриста навички орієнтації у просторі залу, сцени і манежу;

- відійти від вузько направленої підготовки ручного еквілібриста (суто виконавця) і сформувати в ньому високі дослідницько-прогностичні уміння з метою опанування та вирішення творчих задач (підготовка видовищних циркових номерів, програм тощо);

- сформувати у ручного еквілібриста спеціальні організаторські навички та уміння, пов'язані з проведенням артистичної діяльності в ринкових умовах;

- підготувати ручного еквілібриста до активного громадського життя в українській державі.

У процесі занять студенти отримують відповідні знання, уміння та навички, які необхідні для їхньої спеціалізації в ручній еквілібристиці. У свою чергу викладач повинен об'єктивно визначити рівень здібностей студента і допомогти йому правильно оцінити свої можливості як в період навчання, так і в перспективі роботи за фахом.

Разом із цим викладач повинен добиватися від студента технічно правильного здійснення вправ і чистоти виконання кожного програмного елемента ручної еквілібристики.

Перед початком занять із ручної еквілібристики необхідно систематично проводити коротку розминку вправами, що укріплюють м'язи і зв'язки та сприяють розвитку дихання і підготовці усіх систем організму до навантажень на заняттях. Поряд із фізичною підготовкою необхідно розвивати у студента вольові якості.

Специфіка підготовки фахівця в ручній еквілібристиці вимагає посиленого самоконтролю та наполегливості в досягненні мети.

Врешті-решт, сучасна професійна і творча цілеспрямованість підготовки фахівця циркового мистецтва вимагає уваги до розвитку у студента художнього смаку, високої акторської майстерності і пластичної виразності, почуття музичного і танцювального ритмів, уміння прогнозувати і на високому рівні забезпечити свою виконавську діяльність ручного еквілібриста.

Кінцевою метою підготовки ручного еквілібриста є створення на основі засвоєних ним у процесі навчання умінь та навичок і трюків класного номера, з яким він буде працювати після закінчення навчального закладу протягом декількох років. Не виключена можливість підготовки для більш здібних і обдарованих студентів 2–3-х відповідних номерів, а то й сольної циркової вистави.

Основні **поняття та терміни** з навчальної дисципліни «Професійна підготовка за жанрами (ручна еквілібристика)», які **повинен знати** студент: стійка; кубик; тростина; катушка; лонжа; мат; «бублик»; «болванка»; «руль»; «драбинка»; «опори», що обертаються; наскок; темповий підскок; рондат; колесо; переверот; флік-фляк; сальто; силові вправи; балансові вправи; хват; вхід; упор; стійка махом; стійка поштовхом; стійка силою; стійка «планшет»; стійка на одній руці; стійка на одній руці силою; стійка «вузько ручкою»; оберти у стійці на руках; «розніжка»; стійка на руках на катушці; рівновага в лікті; стійка на голові («копфштейн»); поворот; курбет; півпереверот; рівновага; захід; виплигування; зіскок; схід; «піраміда».

РОЗДІЛ 2. ІСТОРИЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЖАНРУ

Еквілібристика – один з основних циркових жанрів, який об'єднує поодинокі та групові виступи артистів, що демонструють мистецтво збереження рівноваги при нестійкому положенні тіла на землі або на різних знаряддях. Розвинуте почуття рівноваги потрібне людям завжди при проведенні деяких робіт, в народних іграх, у спортивних змаганнях. Збирачі фруктів у країнах Стародавнього Сходу використовували в роботі бамбукову жердину, на якій підіймався один із них. Коли шест був короткий, сильніший товариш піднімав і балансував його, утримуючи жердину зі збирачем за поясом.

Мистецтво еквілібристики відомо дуже давно. Як і багато інших жанрів цирку, воно виникло з трудових навичок древніх народів, святкових ігрищ, спортивних змагань. Бродячі артисти минулих століть показували у своїх виступах вправи, засновані на збереженні рівноваги. Вони балансували на пляшках, на ніжках стільця, ходили і танцювали на канаті, балансували довгу жердину з хлопчиком на вершині. Жодне народне свято або ярмаркові веселощі та гуляння не обходилися без виступу балансерів. Але особливо широкого поширення набули виступи канатохідців.

Зображення еквілібристів на каменях, що дійшли до наших днів з часів первісного Китаю, свідчать про глибoku давнину цієї професії. Китайські ремісники, які займалися плетінням джутових канатів, перевіряючи міцність своїх виробів і прагнучи витягнути його, натягували канат між дерев, вставляли на нього, тримаючись за палицю, походжали, іноді по декілька чоловік. Поступово вироблялася упевненість, розвивалося відчуття рівноваги. Окремі спритники навчилися стояти не тримаючись, а потім ставати і ходити по канату. Можна припустити, що серед них зав'язувалися змагання: хто довше простоїть, хто далі пройде по канату не тримаючись.

Попередниками канатохідців у Стародавньому Китаї, на думку істориків, були ремісники, що навчилися сплітати з джуту канати.

Вони розтягували канат між деревами або стовпами, ставали на нього і підстрибували. Згодом це перетворилося на своєрідну гру серед підмайстрів: хто довше втримається на канаті, хто наважиться станцювати, хто не побоїться зробити це на великій висоті.

Найбільш спритні і сміливі робили публічну демонстрацію ходіння по канату своєю професійною роботою. Мистецтво канатохідців високо цінувалося за часів Античності. Аристофан скаржився, що якось йому довелося двічі переривати дію п'єси, тому що публіка йшла з театру дивитися вистави канатохідців. Із маргінальних малюнків у книгах XVI–XVII століть відомо, що в репертуарі виступів канатних танцюристів з'являються трюки на провислому канаті, з яких згодом сформувалося мистецтво гімнастів на корд-де-воланами і еквілібристів на вільному дроті.

Грецький історик Ксенофонт повідав про оригінальну еквілібристку на гончарному крузі. Стоячи на ребрі колеса, що котиться, сіракузька артистка декламувала вірші. З глибини століть дійшли зображення виступів артистів, які виконують стійки на руках і на голові. Аристофан писав, що античні артисти у стійці на руках спритно танцювали між мечами, розставленими на землі вістрями вгору. Античним артистам була знайома й еквілібристика на кулі.

В історичному музеї Москви зберігається римський прапор (II століття н.е.), на якому золотом вишита фігура богині Вікторії, що балансує на кулі, яка котиться. Виступ еквілібристів із жердиною зображено на фресці Софійського собору в Києві (XI століття). Еквілібристика на жердині зображена і на багатьох індійських і турецьких мініатюрах.

Перші відомості про канатохідців у Росії з'являються в 1605 році. Канатохідці показували своє мистецтво під час веселощів, організованих при дворі ЛжеДмитра Самозванця, а також при коронації цариці Ганни Іванівни. Про виступ канатохідців сповіщають афіші кріпосного цирку С. Апраксіна. У XVI столітті кріпаки, з яких склалися трупи кріпаків цирків, відпущені на оброк, заробляли гроші різними ремеслами, а також виступами, в тому числі і на канаті.

В середині XVII століття при дворі царя Олексія Михайловича значився канатоходець Іван Семенов (Ладигін).

Немає сумніву, що давнє народнє мистецтво канатохідців зробило прямий вплив на розвиток цієї галузі в цирку.

У кінці XVIII століття багато ярмаркових артистів опиняються під дахом цирку, і з цього моменту формування нових різновидів жанру еквілібристики помітно прискорюється. У 40-х рр. XIX століття на цирковому манежі з'являються номери еквілібристив на вільностоячій драбині. У 1854 р. в Європу приїжджають китайські артисти, які знайомлять глядачів з оригінальною еквілібристикою на піраміді зі стільців й еквілібристикою на сходах, що балансується на ступнях ніг.

У 70-х рр. XIX століття японські артисти показали європейцям еквілібристику на похилому канаті та на бамбукових жердинах. У 1860 р. американець К. Вашингтон винайшов новий еквілібристичний снаряд – трапецію з обтяженою плоскою поперечною, що отримала назву штейн-трапе (за кордоном вона називається «трапеція Вашингтона»). Перший велофігурист Н. Кауфман з'являється на цирковому манежі у 80-х рр. XIX століття. У 1927 р. бразильський артист Васнес показує оригінальну роботу на еквілібристичній «котушці».

У *сучасному цирку* сформувалися наступні різновиди жанру еквілібристики: «ручний еквілібр», «на канаті (тугому, похилому, пружинистому)», «на кулі», на драбині (повільнольностоячій, ножний, перехідний), «на першах», «на дроті» (тугий, вільний), на «штейн-трапе», «на катушках», «на велосипедах», «на моноциклах».

Канатоходець утримує рівновагу за допомогою рухів руками, у яких у нього довга жердина-балансир. Еквілібрист на провислому дроті досягає рівноваги м'язовими зусиллями ніг, якими він прагне точку опори на дроті поєднати з центром ваги свого тіла. Це прагнення є специфічною особливістю в роботі всіх еквілібристив. Найбільш наочно вона проявляється в ручному еквілібрі, де виконавець утримує рівновагу у стійці на руках або на голові.

Розвиток у цьому виді еквілібристики виражалось в помітному ускладненні трюків і використанні нового реквізиту.

Російські еквілібристи М. Єгоров і В. Волжанський першими виконали складні стійки на ходулях. Особливо ефектно виглядали стрибки у стійці на одній руці на ходулях. В. Яковлев першим виконав стійку на руках на вертикалях повільно стоячій драбині. В. Арзуманов у стійці на голові на роликах здійснював спуск по похило натягнутому канату. Н. Носкова, стоячи на руках на кулі, повільно котилася по гірці вниз у манеж. Нерідко артисти вибудовують роботу на з'єднанні ручного еквілібру з трюками з інших циркових жанрів.

Брати Шулякови виконували стійки на одній руці на тростині й вільними руками перекидалися 3 м'ячами, ударяючи ними в підлогу. В іншому трюку, стоячи на голові обличчям один до одного, один тримав бубен, а інший кидав у бубен каскадом 3 м'ячі.

Відомий російський канатоходець Федір Молодцов, що прославився в другій половині XIX століття, також виступав у давній традиції.

Київська школа еквілібристики відрізняється високою технікою та чистотою виконання трюків, поєднуючи класичне та пластичне рішення з індивідуальними трюками, які підкреслюють особливості кожного виконавця. Пластикою тіла та трюків вирішується драматургія номерів. Київська школа відрізняється нетиповим поєднанням класичного еквілібру з елементами гнучкості («каучук»). Яскравим представником жанру ручного еквілібру, який виконує свій номер без класичного реквізиту, використовуючи елементи акробатики та деталі свого костюму, неначе «розтікаючись» по підлозі, є заслужений артист України та лауреат фестивалів у Парижі 1998 р та Монте-Карло 1999 р – Анатолій Залевський. Заслужена артистка України, лауреат циркового фестивалю в Парижі 2002 р Наталія Василюк, вдало поєднує гнучкість свого тіла із швидким обертанням у центрі оригінального реквізиту. Дмитро Булкін – лауреат циркового фестивалю в Парижі 2007 р., Сергій Тимофеев – лауреат циркового фестивалю в Парижі 2008 р., Павел Станкевич – лауреат циркового фестивалю в Парижі 2012 р., Анастасія Мазур –

лауреат циркового фестивалю у Вісбадені (Німеччина). Еквілібристи, які поєднали елементи класичного еквілібру із елементами гнучкості на одній руці на оригінальних реквізитах, виконують свої номери, одночасно демонструючи складні трюки пластичного еквілібру. Вікторія Гнатюк – лауреат циркового фестивалю у Вісбадені (Німеччина 2015р.). У номері поєднується оригінальний реквізит «довгі кубики» із пірамідою із трюків, яка будується вгору із різноманітних елементів ручного еквілібру. Вікторія Дзюба – лауреат міжнародного циркового фестивалю, Срібний клоун «New Generation» у Монте-Карло 2020 р. – демонструє на найвищому рівні оригінальні індивідуальні фігурні стійки пластичного еквілібру на одній руці на реквізиті заввишки 4 метрів.

РОЗДІЛ 3.
МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ЩОДО РЕПРЕЗЕНТАЦІЇ
НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ЗА РІВНЯМИ СКЛАДНОСТІ ТА
ПОКАЗУ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ ПІД ЧАС
ПРОВЕДЕННЯ ФОРМ КОНТРОЛЮ –
ЗАЛІКІВ ТА ЕКЗАМЕНІВ

I курс 1 семестр – екзамен

- стійка на руках (поштовхом на тростинах; відведення в бік та збирання почергово двох кубиків; на одній руці, притримуючись іншою; «вузькоручкою»; силою на підлозі);
- стійка на голові (зі стійки на руках – у стійку на голові /руки у сторони, ноги – «розніжкою»/; фіксація стійки на голові, притримуючись руками, – і знову у стійку на руках);
- рівновага на катушці (застрибувати і зістрибувати; заходити і сходити);
- рівновага на лікті (опускання у рівновагу на лікті зі стійки на руках; фіксація рівноваги на лікті без допомоги іншої руки).

I курс 2 семестр – диференційований залік

- стійка на руках (вихід силою на тростини – ноги у групуванні і під кутом; на одній руці на тростинах /самостійно/; на тростинах виконання однієї з фігурних стійок на одній руці);
- стійка на голові (фіксувати стійку на голові без допомоги рук);
- рівновага на катушці (вихід у стійку на руках поштовхом);
- рівновага на лікті (опускання в рівновагу на лікті зі стійки на руках і один повний оберт у цьому положенні).

II курс 3 семестр – екзамен

- стійка на руках («планшем» на підлозі, на кубиках; на одній руці – ноги разом, порізно, фігурні стійки; силою на тростинах – ноги у групуванні і під кутом);
- стійка на голові (фіксація з випрямленими ногами);

- рівновага на катушці (стійка на руках);
- рівновага на лікті (зі стійки на руках – у рівновагу на лікті і силою знову у стійку на руках; обертання з рівновагою на лікті 2-3 повних обертів).

II курс 4 семестр – диференційований залік

- стійка на руках («планшем» на тростинах; на одній руці й обертання одне повне коло на тростині; поштовхом на одну руку на кубиках);
- стійка на голові (фіксувати та виконувати рухи – групування і випрямлення ніг /опускання і піднімання їх під кутом/);
- рівновага на катушці (вихід у стійку на руках – ноги під кутом);
- рівновага на лікті (опускання в рівновагу зі стійки на руках з обертанням повного кола спочатку в одну, а потім в протилежну сторону і знову вихід у стійку на руках силою).

III курс 5 семестр – екзамен

- стійка на руках («планшем» на тростинах; силою з виходом на одну руку без допомоги іншої на кубуку, тростині);
- рівновага на лікті (опускання зі стійки на руках та зворотнє обертання з силою у стійку).

III курс 6 семестр – диференційований залік

- стійка на руках («планшем» на тростинах; силою з виходом на одну руку без допомоги іншої на кубуку, тростині);
- рівновага на лікті (опускання зі стійки на руках та зворотнє обертання з силою у стійку).

IV курс 7 семестр – диференційований залік

- стійка на руках (на тростині вихід силою на одну руку без допомоги іншої; на тростині зі стійки на одній руці – в рівновагу на лікті; обертання на тростині у фігурних стійках на одній руці).

Показ рівня професійної майстерності виконання елементів, вправ та комбінацій у стійці на руках на тростині.

IV курс 8 семестр – Державний екзамен

- стійка на руках (на тростині вихід силою на одну руку без допомоги іншої; на тростині зі стійки на одній руці – в рівновагу на лікті; обертання на тростині у фігурних стійках на одній руці).

Показ рівня професійної майстерності виконання елементів, вправ та комбінацій у стійці на руках на тростині через випускний номер.

РОЗДІЛ 4.

ПЕРЕЛІК ТЕМ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Початкові вправи стійки на руках.

Правильне фіксування положення тулуба, рук, ніг, голови. Вихід у стійку махом на підлозі. Техніка балансування. Вихід у стійку поштовхом на підлозі (на кубиках, на тростині). Відводити по черзі два кубика у сторони (підготовка). Вихід у стійку силою /жимом/ (підготовка). Дівчата за можливостями виконують перехід на одну руку (підготовка).

Інформаційні ресурси

1. Види еквилибристики. Еквилибр на руках. URL: <https://air-dance.ru/about/stati/207-vidyi-ekvilibristik-i-ekvilibr-na-rukax/> (дата звернення 02.03.2020).
2. Денис Трунов - ручної еквилибр. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=-IoVyeE8UkE>.
3. Диана Бутан кастинг «Минута славы» ручної еквилибр на тростях. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=cJ-gxAGeCMY>.

Тема 2. Початкові вправи стійки на голові.

Правильне фіксування положення тулуба, голови, рук, ніг. Техніка балансування. Фіксування за допомогою рук.

Інформаційні ресурси

1. Nicole Martini / Ручної еквилибр (2020) URL: <https://www.youtube.com/watch?v=1wSIUtMuu4E>.
2. Ручної еквилибр - Шарифзода Мухаммад. URL : https://www.youtube.com/watch?v=D_XqTAFxrR8.
3. Ручної еквилибр. Сергей Игнатьев (2011). URL: https://www.youtube.com/watch?v=gxagPKh_Jss.

Тема 3. Рівновага на котушках (початкові вправи).

Застрибування та зістрибування. Заходження та сходження. Техніка балансування.

Інформаційні ресурси

1. Денис Трунов - ручної еквилибр. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=-IoVyeE8UkE>.
2. Диана Бутан кастинг «Минута слави» ручної еквилибр на тростях. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=cJ-gxAGeCMY>.
3. Енциклопедія циркового і естрадного мистецтва URL: <http://www.ruscircus.ru/encyc?func=let&sellet=%CB> (дата звернення 06.03.2020).
4. Ручної еквилибр. URL: http://www.ruscircus.ru/ruchnoj_ekvilibr_215. (дата звернення 01.06.2020).

Тема 4. Рівновага на лікті (початкові вправи).

Правильне фіксування положення тулуба, рук, ніг. Техніка балансування. Фіксувати, притримуючись другою рукою.

Інформаційні ресурси

1. Диана Бутан кастинг «Минута слави» ручної еквилибр на тростях. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=cJ-gxAGeCMY>.
2. Ручної еквилибр. URL: http://www.ruscircus.ru/ruchnoj_ekvilibr_215. (дата звернення 01.06.2020).
3. Nicole Martini / Ручної еквилибр (2020) URL: <https://www.youtube.com/watch?v=1wSIUtMuu4E>.

Тема 5. Стійка на руках – поштовхом на тростинах; на одній руці (притримуючи іншою); силою на підлозі; силою на тростинах.

Вихід у стійку поштовхом на тростинах, «рулі». Вправи з двома кубиками (відводити кубики по черзі з сторони). Стійка на одній руці, притримуючись іншою. Стійка «вужькоручкою». Стійка силою на тростинах.

Інформаційні ресурси

1. Ручної еквилибр. URL: http://www.ruscircus.ru/ruchnoj_ekvilibr_215. (дата звернення 01.06.2020).
2. Ручної еквилибр - Шарифзода Мухаммад. URL : https://www.youtube.com/watch?v=D_XqTAfXrR8.

3. Ручной эквилибр. Сергей Игнатъев (2011). URL: https://www.youtube.com/watch?v=gxagPKh_Jss.

Тема 6. Стілка на голові – ноги «розніжкою».

Опуститися на голову зі стійки на руках. Зі стійки на голові – у стійку на руках. Фіксування стійки на голові.

Інформаційні ресурси

1. Энциклопедия циркового и эстрадного искусства URL: <http://www.ruscircus.ru/encyc?func=let&setlet=%CB> (дата звернення 06.03.2020).

2. Ручной эквилибр. URL : http://www.ruscircus.ru/ruchnoj_ekvilibr_215. (дата звернення 01.06.2020).

3. Nicole Martini / Ручной эквилибр (2020) URL: <https://www.youtube.com/watch?v=1wSIUtMuu4E>.

Тема 7. Рівновага на катушках – стійка на руках поштовхом.

Застрибування та зістрибування. Заходження та сходження (самостійно). Жонглювання трьома предметами.

Інформаційні ресурси

1. Денис Трунов - ручной эквилибр. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=-IoVyeE8UkE>.

2. Диана Бутан кастинг «Минута славы» ручной эквилибр на тростях. URL:<https://www.youtube.com/watch?v=cJ-gxAGeCMY>.

3. Ручной эквилибр. URL: http://www.ruscircus.ru/ruchnoj_ekvilibr_215. (дата звернення 01.06.2020).

Тема 8. Рівновага на лікті. Фіксування на обертовій опорі.

Фіксувати без допомоги іншої руки. Опускатися в рівновазі на лікті зі стійки на руках. Ставати в упор на лікоть без допомоги іншої руки.

Інформаційні ресурси

1. Ручной эквилибр. URL: http://www.ruscircus.ru/ruchnoj_ekvilibr_215. (дата звернення 01.06.2020).

2. Nicole Martini / Ручной эквилибр (2020) URL: <https://www.youtube.com/watch?v=1wSIUtMuu4E>.

3. Ручной эквилибр - Шарифзода Мухаммад. URL : https://www.youtube.com/watch?v=D_XqTAFxR8.

4. Триумфальное выступление Анатолия Залевского на фестивале в Монте-Карло. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Pu6RxK0w6zY>.

5. Цирковые термины. URL: <http://circus.narod.ru/termin.htm> (дата звернення 01.06.2020).

Тема 9. Стійка на руках – силою на підлозі; силою на тростинах (ноги у групуванні і під кутом); на одній руці (самостійно); на кубиках (збирання та відкидання 4-5-ти кубиків).

Вихід силою на підлозі. Вихід силою на тростинах – ноги у групуванні. Вихід силою – ноги під кутом. Стійка на одній руці (самостійно). Вихід у стійку «планшет» (підготовка). Збирати та відкидати 4-6 кубиків. «Вузькоручка» силою (підготовка). Обертатися у стійці на руках – одне коло.

Інформаційні ресурси

1. Ручной эквилибр - Шарифзода Мухаммад. URL : https://www.youtube.com/watch?v=D_XqTAFxR8.

2. Ручной эквилибр. Сергей Игнатьев (2011). URL: https://www.youtube.com/watch?v=gxagPKh_Jss.

3. Цирковые термины. URL: <http://circus.narod.ru/termin.htm> (дата звернення 01.06.2020).

Тема 10. Стійка на голові – відпускаючи руки.

Опускається у стійку на голові зі стійки на руках. Фіксувати, відпускаючи руки, зі стійки на голові – у стійку на руках силою.

Інформаційні ресурси

1. Ручной эквилибр. URL: http://www.ruscircus.ru/ruchnoj_ekvilibr_215. (дата звернення 01.06.2020).

2. Nicole Martini / Ручной эквилибр (2020) URL: <https://www.youtube.com/watch?v=1wSIUtMuu4E>.

3. Ручной эквилибр - Шарифзода Мухаммад. URL : https://www.youtube.com/watch?v=D_XqTAfXrR8.

4. Ручной эквилибр. Сергей Игнатьев (2011). URL: https://www.youtube.com/watch?v=gxagPKh_Jss.

Тема 11. Рівновага на котушках – стійка на руках (підготовка).

Стійка на руках поштовхом (підготовка). Дівчата виконують за бажанням.

Інформаційні ресурси

1. Виды эквилибристики. Эквилибр на руках. URL: <https://air-dance.ru/about/stati/207-vidyi-ekvilibristik-i-ekvilibr-na-rukax/> (дата звернення 02.03.2020).

2. Nicole Martini / Ручной эквилибр (2020) URL: <https://www.youtube.com/watch?v=1wSIUtMuu4E>.

3. Ручной эквилибр - Шарифзода Мухаммад. URL : https://www.youtube.com/watch?v=D_XqTAfXrR8.

4. Ручной эквилибр. Сергей Игнатьев (2011). URL: https://www.youtube.com/watch?v=gxagPKh_Jss.

5. Триумфальное выступление Анатолия Залевского на фестивале в Монте-Карло. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Pu6RxK0w6zY>.

Тема 12. Рівновага на лікті – опускатися у рівновазі на лікті зі стійки на руках; обертатися одне коло; з рівноваги на лікті - у стійку на руках силою (підготовка).

Опускатися в рівновагу на лікті зі стійки на руках. Обертатися одне коло. Із рівноваги на лікті – у стійку на руках силою (підготовка).

Інформаційні ресурси

1. Ручной эквилибр - Шарифзода Мухаммад. URL : https://www.youtube.com/watch?v=D_XqTAfXrR8.

2. Диана Бутан кастинг "Минута славы" ручной эквилибр на тростях. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=cJ-gxAGeCMY>.

Тема 13. Стійка на руках – «планшем»; на одній руці; силою на тростинах; «вузько ручкою» силою.

«Планшем». На одній руці (самостійно). «Вузькоручкою» силою на одній руці. Обертання – 2-3 оберти. Опускатися і підніматися по драбині. Збирати та розбирати «піраміду» з 6-ти кубиків.

Інформаційні ресурси

1. Денис Трунов - ручної еквилибр.URL: <https://www.youtube.com/watch?v=-IoVyeE8UkE>.

2. Диана Бутан кастинг «Минута славы» ручної еквилибр на тростях.URL:<https://www.youtube.com/watch?v=cJ-gxAGeCMY>.

3. Ручной эквилибр. URL : http://www.ruscircus.ru/ruchnoj_ekvilibr_215. (дата звернення 01.06.2020).

Тема 14. Стійка на голові – фіксування, випроставши ноги.

Силою зі стійки на голові – у стійку на руках (юнаки). Фіксувати самостійно в різних положеннях (групувати та випрямляти ноги).

Інформаційні ресурси

1. Виды эквилибристики. Эквилибр на руках. URL: <https://air-dance.ru/about/stati/207-vidyi-ekvilibristik.-ekvilibr-na-rukax/> (дата звернення 02.03.2020).

2. Энциклопедия циркового и эстрадного искусства URL: <http://www.ruscircus.ru/encyc?func=let&setlet=%CB> (дата звернення 06.03.2020).

3. Ручной эквилибр. URL : http://www.ruscircus.ru/ruchnoj_ekvilibr_215. (дата звернення 01.06.2020).

4. Nicole Martini / Ручной эквилибр (2020) URL: <https://www.youtube.com/watch?v=1wSIUtMuu4E>.

Тема 15. Рівновага на катушках – стійка на руках.

Стійка на руках (самостійно).

Інформаційні ресурси

1. Диана Бутан кастинг «Минута славы» ручної еквилибр на тростях.URL:<https://www.youtube.com/watch?v=cJ-gxAGeCMY>.

2. Ручной эквилибр. Сергей Игнатъев (2011). URL: https://www.youtube.com/watch?v=gxagPKh_Jss.

3. Триумфальное выступление Анатолия Залевского на фестивале в Монте-Карло. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Pu6RxK0w6zY>.

4. Ручной эквилибр - Шарифзода Мухаммад. URL : https://www.youtube.com/watch?v=D_XqTAFxR8.

Тема 16. Рівновага на лікті – зі стійки на руках у рівновагу на лікті та силою назад у стійку.

Із рівноваги на лікті вийти у стійку на руках силою (юнаки). Зі стійки на руках вийти в рівновагу на лікті і силою знову у стійку (юнаки). Обертатися – 2-3 оберти.

Примітка: Вправи: стійка на руках, на одній руці, “вужькоручкою”, рівновага на лікті – фіксувати на витримку.

Інформаційні ресурси

1. Денис Трунов - ручной эквилибр. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=-IoVyeE8UkE>.

2. Ручной эквилибр. URL : http://www.ruscircus.ru/ruchnoj_ekvilibr_215. (дата звернення 01.06.2020).

3. Nicole Martini / Ручной эквилибр (2020). URL: <https://www.youtube.com/watch?v=1wSIUtMuu4E>.

Тема 17. Стійка на руках – «планшет» на тростинах; силою з кута на тростинах; на одній руці (лівій, правій); поштовхом на одну руку на кубики.

Збирати та розбирати «піраміду» з 6-ти кубиків. «Планшем» на тростинах: силою з кута – декілька разів підряд. На одній руці (лівій, правій – самостійно). Поштовхом на одну руку на кубики без допомоги іншої руки (підготовка).

Інформаційні ресурси

1. Виды эквилибристики. Эквилибр на руках. URL: <https://air-dance.ru/about/stati/207-vidyi-ekvilibristik-i-ekvilibr-na-ruках/> (дата звернення 02.03.2020).

2. Денис Трунов - ручной эквилибр. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=-IoVyeE8UkE>.

3. Диана Бутан кастинг "Минута славы" ручной эквилибр на тростях. URL:<https://www.youtube.com/watch?v=cJ-gxAGeCMY>.

4. Энциклопедия циркового и эстрадного искусства. URL: <http://www.ruscircus.ru/encyc?func=let&sellet=%CB> (дата звернення 06.03.2020).

Тема 18. Сійка на голові – фіксування (самостійно), виконуючи рухи ногами.

Фіксувати (самостійно), виконувати рухи: групувати і випрямляти ноги, опускати їх під кутом та піднімати, з'єднувати і роз'єднувати.

Інформаційні ресурси

1. Денис Трунов - ручной эквилибр. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=-IoVyeE8UkE>.

2. Диана Бутан кастинг «Минута славы» ручной эквилибр на тростях. URL:<https://www.youtube.com/watch?v=cJ-gxAGeCMY>.

Тема 19. Рівновага на катушках – силою у сійку на руках – ноги під кутом (підготовка).

Силою у сійку на руках – ноги під кутом.

Інформаційні ресурси

1. Диана Бутан кастинг «Минута славы» ручной эквилибр на тростях. URL:<https://www.youtube.com/watch?v=cJ-gxAGeCMY>.

2. Энциклопедия циркового и эстрадного искусства URL: <http://www.ruscircus.ru/encyc?func=let&sellet=%CB> (дата звернення 06.03.2020).

3. Ручной эквилибр. URL : http://www.ruscircus.ru/ruchnoj_ekvilibr_215. (дата звернення 01.06.2020).

Тема 20. Рівновага на лікті – силою у сійку на руках з рівноваги на лікті.

Із сійки на руках опускатися в рівновагу на лікті і силою знову у сійку на руках (на праву і ліву руку по черзі).

Інформаційні ресурси

1. Ручной эквилибр. URL: http://www.ruscircus.ru/ruchnoj_ekvilibr_215. (дата звернення 01.06.2020).
2. Nicole Martini / Ручной эквилибр (2020). URL: <https://www.youtube.com/watch?v=1wSIUtMuu4E>.
3. Ручной эквилибр - Шарифзода Мухаммад. URL : https://www.youtube.com/watch?v=D_XqTAfXrR8.

Тема 21. Стійка на руках – силою на одну руку на кубику без допомоги іншої руки (підготовка); жим від грудей у стійку декілька разів підряд.

Вихід і схід «планшет». Зафіксувати стійку на одній руці і прикласти іншу руку до стегна. Поштовхом у стійку на одній руці на тростині. Силою на одну руку на кубику (підготовка).

Інформаційні ресурси

1. Виды эквилибристики. Эквилибр на руках. URL: <https://air-dance.ru/about/stati/207-vidyi-ekvilibristik.-ekvilibr-na-rukax/> (дата звернення 02.03.2020).
2. Денис Трунов - ручной эквилибр. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=-IoVyeE8UkE>.
3. Ручной эквилибр. URL: http://www.ruscircus.ru/ruchnoj_ekvilibr_215. (дата звернення 01.06.2020).
4. Nicole Martini / Ручной эквилибр (2020) URL: <https://www.youtube.com/watch?v=1wSIUtMuu4E>.
5. Ручной эквилибр - Шарифзода Мухаммад. URL : https://www.youtube.com/watch?v=D_XqTAfXrR8.

Тема 22. Стійка на голові – фіксування; оберти у стійці на голові (підготовка).

Стояти самостійно, виконуючи рухи ногами.

Інформаційні ресурси

1. Ручной эквилибр. URL: http://www.ruscircus.ru/ruchnoj_ekvilibr_215. (дата звернення 01.06.2020).

2. Ручной эквилибр - Шарифзода Мухаммад. URL : https://www.youtube.com/watch?v=D_XqTAfXrR8.

3. Ручной эквилибр. Сергей Игнатьев (2011). URL: https://www.youtube.com/watch?v=gxagPKh_Jss.

Тема 23. Рівновага на катушках – силою у стійку на руках – ноги підкутом (самостійно).

Силою у стійку на руках.

Інформаційні ресурси

1. Ручной эквилибр. URL: http://www.ruscircus.ru/ruchnoj_ekvilibr_215. (дата звернення 01.06.2020).

2. Nicole Martini / Ручной эквилибр (2020). URL: <https://www.youtube.com/watch?v=1wSIUtMuu4E>.

3. Триумфальное выступление Анатолия Залевского на фестивале в Монте-Карло. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Pu6RxK0w6zY>.

4. Цирковые термины URL: <http://circus.narod.ru/termin.htm> (дата звернення 01.06.2020).

Тема 24. Рівновага на лікті – опуститися зі стійки на руках; обертатися; силою з рівноваги на лікті у стійку на руках.

Зі стійки на одній руці опуститися в рівновагу на лікті (підготовка).

Інформаційні ресурси

1. Энциклопедия циркового и эстрадного искусства. URL: <http://www.ruscircus.ru/encyc?func=let&setlet=%CB> (дата звернення 06.03.2020).

2. Ручной эквилибр. URL: http://www.ruscircus.ru/ruchnoj_ekvilibr_215. (дата звернення 01.06.2020).

3. Nicole Martini / Ручной эквилибр (2020) URL: <https://www.youtube.com/watch?v=1wSIUtMuu4E>.

4. Ручной эквилибр - Шарифзода Мухаммад. URL : https://www.youtube.com/watch?v=D_XqTAfXrR8.

Тема 25. Сійка на руках – силою на одну руку без допомоги іншої (самостійно); фігурні сійки на одній руці; обертання в сійці на одній руці.

Вихід і схід «планшет». Фіксувати сійку на правій і лівій руці. Поштовхом у сійку на одній руці на тростині. Силою на одну руку на кубуку. Обертання в сійці на одній руці (підготовка).

Інформаційні ресурси

1. Ручной эквилибр. Сергей Игнатьев (2011). URL: https://www.youtube.com/watch?v=gxagPKh_Jss.
2. Триумфальное выступление Анатолия Залевского на фестивале в Монте-Карло. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Pu6RxK0w6zY>.
3. Цирковые термины URL: <http://curcus.narod.ru/termin.htm> (дата звернення 01.06.2020).

Тема 26. Сійка на голові – фіксування, прикладаючи руки до стегон.

Фіксувати сійку на голові на витримку.

Інформаційні ресурси

1. Денис Трунов - ручной эквилибр. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=-IoVyeE8UkE>.
2. Диана Бутан кастинг «Минута славы» ручной эквилибр на тростях. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=cJ-gxAGeCMY>.
3. Ручной эквилибр. URL: http://www.ruscircus.ru/ruchnoj_ekvilibr_215. (дата звернення 01.06.2020).

Тема 27. Рівновага на лікті – опускатися зі сійки на руках, обертатися та назад силою у сійку.

Зі сійки на одній руці опуститися в рівновагу на лікті без допомоги іншої руки.

Інформаційні ресурси

1. Диана Бутан кастинг "Минута славы" ручной эквилибр на тростях. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=cJ-gxAGeCMY>.

2. Энциклопедия циркового и эстрадного искусства URL: <http://www.ruscircus.ru/encyc?func=let&sellet=%CB> (дата звернення 06.03.2020).

3. Ручной эквилибр. URL: http://www.ruscircus.ru/ruchnoj_ekvilibr_215. (дата звернення 01.06.2020).

4. Nicole Martini / Ручной эквилибр (2020) URL: <https://www.youtube.com/watch?v=1wSIUtMuu4E>.

5. Ручной эквилибр - Шарифзода Мухаммад. URL : https://www.youtube.com/watch?v=D_XqTAFxrR8.

Тема 28. Сійка на руках – обергання у сійці на одній руці; зі сійки на одній руці – в рівновагу на лікті; фігурні сійки.

Силою на одну руку без допомоги іншої (самостійно). Обергання у сійці на одній руці (правій, лівій). Згинання – розгинання рук (жимом від грудей) декілька разів підряд. Фігурні сійки на одній руці.

Інформаційні ресурси

1. Види еквілібристики. Еквілібр на руках. URL: <https://air-dance.ru/about/stati/207-vidyi-ekvilibristiki.-ekvilibr-na-rukax/> (дата звернення 02.03.2020).

2. Денис Трунов - ручной эквилибр. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=-IoVyeE8UkE>.

3. Nicole Martini / Ручной эквилибр (2020) URL: <https://www.youtube.com/watch?v=1wSIUtMuu4E>.

4. Ручной эквилибр - Шарифзода Мухаммад. URL : https://www.youtube.com/watch?v=D_XqTAFxrR8.

Тема 29. Сійка на голові – обергання на опори.

Фіксувати, прикладаючи руки до стегон («свічка»).

Інформаційні ресурси

1. Ручной эквилибр - Шарифзода Мухаммад. URL : https://www.youtube.com/watch?v=D_XqTAFxrR8.

2. Ручной эквилибр. Сергей Игнатьев (2011). URL: https://www.youtube.com/watch?v=gxagPKh_Jss.

3. Триумфальное выступление Анатолия Залевского на фестивале в Монте-Карло. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Pu6RxBK0w6zY>.

Тема 30. Рівновага на лікті – удосконалення вивчених вправ до професійного рівня.

Удосконалення вивчених на третьому курсі і в першому семестрі четвертого курсу вправ до професійного рівня.

Інформаційні ресурси

1. Ручной эквилибр. URL: http://www.ruscircus.ru/ruchnoj_ekvilibr_215. (дата звернення 01.06.2020).
2. Nicole Martini / Ручной эквилибр (2020) URL: <https://www.youtube.com/watch?v=1wSIUtMuu4E>.
3. Ручной эквилибр - Шарифзода Мухаммад. URL : https://www.youtube.com/watch?v=D_XqTafXrR8.
4. Ручной эквилибр. Сергей Игнатьев (2011). URL: https://www.youtube.com/watch?v=gxagPKh_Jss.
5. Спортивна гімнастика URL: https://encyclopaedia.big.ru/enc/sport/sportivnaya_gimnastika.html (дата звернення 01.02.2021).
6. Триумфальное выступление Анатолия Залевского на фестивале в Монте-Карло. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Pu6RxK0w6zY>.
7. Циркові термини. URL: <http://curcus.narod.ru/termin.htm> (дата звернення 01.06.2020).

РОЗДІЛ 5.
ПЕРЕЛІК ОBOB'ЯЗKOBИХ УМІНЬ, НАВИЧOK, BПPAВ
І КОМБІНАЦІЙ, ЯКІ ПОВИHEH BИKOHУBAТИ CТУДЕНТ
Перший курс

Студент повинен знати:

- 1). Термінологію еквілібристики;
- 2). Техніку простих вправ еквілібристики;
- 3). Методику навчання вправ еквілібристики;
- 4). Програмні вимоги до студентів першого курсу.

Студент повинен вміти:

- 1). Провести розминку з включенням простих вправ еквілібристики;
- 2). Самострахування і страхувати (за необхідністю) партнера;
- 3). Користуватися для страхування ручними і підвішеними ременями.

Другий курс

Студент повинен знати:

- 1). Техніку базових елементів і вправ еквілібристики та методику їх навчання;
- 2). Методику розвитку фізичних якостей.

Студент повинен вміти:

- 1). Аналізувати техніку вправ еквілібристики;
- 2). Розробляти програми навчання елементів і вправ еквілібристики в обсязі засвоєного навчального матеріалу.

Третій курс

Студент повинен знати:

- 1). техніку складних вправ еквілібристики;
- 2). методику оволодіння вправами еквілібристики.

Студент повинен вміти:

- 1). аналізувати техніку вправ еквілібристики;
- 2). ефективно навчатися шляхом реалізації відповідних засобів і методів.

Четвертий курс

Студент повинен знати:

1). проблеми підбору і виготовлення відповідного реквізиту з еквілібристики.

Студент повинен вміти:

1). виконати обладнання свого випускного номера відповідними засобами і реквізитом з еквілібристики.

ОСНОВНІ ЕЛЕМЕНТИ І ВПРАВИ

1). Стілки на руках (на підлозі, кубиках, тростинах):

- махом;
- поштовхом;
- силою;
- «спічак»;
- у групуванні;
- під кутом;
- «вузько ручкою».

2). Стілка на одній руці:

- ноги разом;
- «розніжка»;
- фігурна.

3). Обертання в стійці на одній руці (лівою, правою) на тростині.

4). Вихід у стійку на одній руці (правою, лівою) поштовхом, силою на підлозі, на кубиках, на тростинах.

5). Рівновага на лікті:

- зі стійки на руках – в рівновагу на лікті (на правій чи лівій руці) і зворотно силою у стійку на руки;
- обертання в рівновазі на лікті на тростині по чергово в ліву і в праву сторони;
- зі стійки на одній руці – силою опуститися в рівновагу на лікті.

6). Стілка на голові:

- фіксація стійки в різних положеннях.

7). Рівновага на катушці:

- стійка на руках на площадці.

8). Пропоновані комбінації з ручної еквілібристики:

- вихід «спічаком» у стійку на тростинах, перехід на одну руку і обертатися одне коло; перехід на іншу руку і обертатися в одній із фігурних стійок;
- опуститися зі стійки на одній руці на тростині в рівновагу на лікті і обертатися одне коло і за допомогою іншої руки вийти зворотно силою у стійку. Зійти – ноги під кутом;
- вихід на тростину на одну руку силою і обертатися одне коло; перехід на іншу руку і обертатися одне коло, знаходячись в одній із фігурних стійок;
- опуститися на одній руці на тростині в рівновагу на лікті і обертатися одне коло і зворотно силою двома руками у стійку.

РОЗДІЛ 6. САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

Враховуючи технічну складність вправ з еквілібристики, виконання яких пов'язане з ризиком отримання травм, переважна більшість цих вправ розучується безпосередньо на заняттях під керівництвом викладача. Але недоцільно розучувати усі програмні елементи і вправи еквілібристики тільки на заняттях під керівництвом викладача. Тому викладач, спираючись на досвід підготовки еквілібристів, повинен сам вирішити, які елементи або вправи можна довірити студенту розучувати і закріплювати самостійно у відповідності з ступенем підготовки еквілібрита самостійно виконувати той чи інший елемент.

У підготовці еквілібристів **рекомендується** винести на самостійну роботу в першу чергу вправи на розвиток студентами своїх фізичних якостей, а саме: ***силова підготовка, вправи на гнучкість та рівновагу тіла***, а також ***удосконалення техніки виконання стійки на одній і двох руках***.

Для **розвитку сили** студенти самостійно виконують вправи із застосуванням спеціальних предметів або пристроїв (гантелі, штанга, різні тренажери та інше). Максимальну силу необхідно розвивати, виконуючи вправи 2–3 рази з обмеженою вагою. При виборі засобів для розвитку статичної і динамічної сили у еквілібристів перевага надається вправам з використанням власної ваги, що значно покращує рухові взаємодії.

У контексті розвитку статично-динамічної сили для еквілібрита підбираються спеціальні вправи на витривалість, а також вправи на розвиток функцій балансування і рівноваги, гнучкості, спритності та інших швидко-силових якостей.

Основний прийом самостійного розвитку сили еквілібритами – це ***повторювання***, що характеризується виконанням значної кількості силових вправ в одному підході. Кількість таких підходів залежить від віку, статі та технічної підготовленості еквілібристів.

Самостійна силова підготовка у еквілібристів доповнюється розвитком швидкісних якостей. Ці якості виявляються у латентному періоді рухової реакції, часі поодинокого руху, частоті руху, різкості.

Важливе значення в самостійній підготовці еквілібристів набувають вправи на **розвиток гнучкості**. В еквілібристиці оволодіння технікою деяких вправ взагалі неможливе без виконання рухів з великою амплітудою (однією з розповсюджених причин травматичних ушкоджень у еквілібристів є недостатня гнучкість). Студент повинен самостійно навчитися розвивати і використовувати гнучкість свого тіла відповідно до температури навколишнього середовища, стану нервово-м'язового апарату, добових ритмів і психічного стану.

Основний прийом самостійного розвитку гнучкості еквілібристів – це виконання фізичних вправ з **максимальною амплітудою** і з обов'язковим врахуванням вікових та статевих особливостей еквілібриста. В розвитку гнучкості також присутнє повторювання значної кількості вправ в одному підході.

У самостійній підготовці еквілібристів приділяється багато уваги **розвитку спритності** і, в першу чергу, формуванню таких її компонентів, як координація рухів, просторово-часова орієнтація, швидкість, сила і гнучкість.

Основні прийоми самостійного розвитку спритності у еквілібристів – це прості вправи еквілібристики, стрибки на батуті, опорні стрибки, гімнастичні вправи, спеціальні вправи для тренування вестибулярного аналізатора, вправи на координацію, ігри та змагання. В розвитку спритності також присутнє повторювання значної кількості вправ в одному підході.

Студент самостійно готує навчальний реквізит та інше обладнання, необхідне для проведення занять з еквілібристики.

Самостійна робота студентів доповнюється обов'язковим вивченням дійсної програми навчання, спеціальних підручників, посібників, методичних розробок, інших основних і додаткових літературних джерел, виконанням письмових або усних домашніх завдань, які дозволяють набути студентам сучасні теоретичні,

методичні та практичні знання з техніки базових елементів і вправ еквілібристики.

У написанні робіт (конспект, доповідь або реферат) студент, у першу чергу, повинен уявити завдання.

Для цієї підготовки студенту рекомендується мати окремий зошит або відвести певну частину зошита для конспектування теоретичного блоку – занять зі спеціальних предметів, де він міг би робити відповідні помітки, записи, складати тези, конспектувати чи робити витяги з першоджерел тощо.

Готуючись до виконання письмового завдання, студент спочатку складає розгорнутий орієнтовний план відповідей на кожне питання. Надалі – головне правильно підібрати і ефективно опрацювати електронні відеоджерела та фахову рекомендовану літературу. Це можливо зробити як у приватному INTERNET просторі або в читальному залі свого навчального закладу, так і в бібліотеках вузів, з якими заклад перебуває у співпраці.

Студент уважно знайомиться із змістом електронних відеоджерел вибраної та фахової літератури, відшукує для висвітлення того чи іншого питання певні розділи, глави, інші матеріали та занотовує в своєму зошиті номери сторінок, які відповідають змісту завдання. Потім уважно читає вибране, а в разі необхідності, конспектує і робить витяги з літературних текстів. Врешті, засвоївши прочитане, студент за розгорнутим планом та законспектованими матеріалами складає **тези** своєї **відповіді**, обов'язково робить узагальнення і висновки з кожного питання. При цьому слід передбачити з боку опонентів можливі запитання та окремо підготувати на них також короткі відповіді. Для доповнення інших відповідей, якщо студент знайшов цікавий матеріал, складається **повідомлення**.

Специфіка мистецьких навчальних закладів, а саме широке використання індивідуальних графіків навчання, вимагає активного впровадження в навчальний процес такої форми контролю якості знань студентів, як написання ними рефератів.

За визначеним переліком викладач обирає для студента теми рефератів і терміни їх виконання та подання на перевірку. Кількість

тем рефератів для тих студентів, котрі перебувають на індивідуальному графіку навчання, встановлюється викладачем у залежності від різних умов проходження ним цього графіку, але не менше 2-х рефератів у кожному семестрі. Інші студенти пишуть у семестр як мінімум 1 реферат.

Реферат складається з титульної сторінки, змісту, вступу, окремих вузлових питань (кількість і назва визначається змістом теми), висновків і списку використаної літератури та інших матеріалів. Обсяг реферату становить 15–20 написаних від руки сторінок учнівського зошита чи 6–8 сторінок друкованого машинописного тексту. Реферат (якщо не друкований) повинен бути написаний чітким та розбірливим почерком. Сторінки написаних власноруч і друкованих рефератів мають бути пронумеровані, дотримано інтервал між рядками і розміри полів для зауважень викладача, правильно зроблені посилання на використану під час написання літературу. На титульній сторінці вказують назву навчального закладу і реферату, прізвище та ініціали студента, курс і групу. В кінці реферату, після списку використаної літератури, студент ставить особистий підпис.

Студент у позанавчальний час *складає етюди* з метою артистичного показу на підсумкових заняттях засвоєних ним елементів і вправ з еквілібристики. Для цього він обов'язково застосовує, у відповідності до змісту створюваного етюд, набуті пластичні і танцювальні навички, спирається на прийоми і засоби акторської майстерності. Важливо в самостійній етюдній роботі гармонійно і з естетичним смаком поєднати елементи і вправи еквілібристики з пластично-танцювально-акторськими навичками. Не менш важливо для студента – підібрати для етюдів відповідне музичне супроводження. Це досягається шляхом самовиховання студентом музичного смаку через прослуховування різних музичних творів та створенням міні-фонотеки за відповідною тематикою.

Для підготовки навчального або випускного номера студент плідно співпрацює з режисером і хореографом – постановниками його циркового номера з еквілібристики. Він самостійно розучує усі завдання, які ставляться перед ним постановниками номера. При

цьому студент повинен звертати особливу увагу на бездоганне і чітке виконання поставлених перед ним завдань. Студент повинен через самостійне опрацювання засвоїти характер створюваного ним в цирковому номері художнього образу, усвідомити свою акторську роль, психологічно налаштувати себе на її виразне виконання. Студент також самостійно повинен подбати про свій артистичний костюм, продумати, згідно з художнім образом, усі деталі його форми та зручність у використанні.

Теми або розділи тем, що виносяться на самостійне вивчення студентами:

Тема 1. Початкові вправи стійки на руках – 10 годин.

Самостійне опрацювання елементів виходу у стійку махом і поштовхом із різних положень. Самостійне опрацювання балансування у стійці на руках.

Тема 4. Рівновага на лікті (початкові вправи) – 4 години.

Самостійне опрацювання рівноваги тіла у стійці на лікті у статичному положенні.

Тема 5. Стійка на руках – поштовхом на тростилах; на одній руці (притримуючи іншою); силою на підлозі; силою на тростилах – 6 годин.

Самостійне опрацювання стійки силою (жимом) на підлозі.

Тема 28. Стійка на руках – обертання у стійці на одній руці; зі стійки на одній руці – в рівновагу на лікті; фігурні стійки – 3 години.

Самостійне опрацювання зв'язок комбінацій при підготовці випускного номера.

Інформаційні ресурси

1. Види еквилибристики. Еквилибр на руках. URL: <https://air-dance.ru/about/stati/207-vidyi-ekvilibristici.-ekvilibr-na-rukax/> (дата звернення 02.03.2020).

2. Денис Трунов - ручної еквилибр. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=-IoVyeE8UkE>.

3. Диана Бутан кастинг «Минута славы» ручной эквилибр на тростях.URL:<https://www.youtube.com/watch?v=cJ-gxAGeCMY>.

4. Энциклопедия циркового и эстрадного искусства URL: <http://www.ruscircus.ru/encyc?func=let&sellet=%CB> (дата звернення 06.03.2020).

5. Ручной эквилибр. URL: http://www.ruscircus.ru/ruchnoj_ekvilibr_215. (дата звернення 01.06.2020).

6. Nicole Martini / Ручной эквилибр (2020) URL: <https://www.youtube.com/watch?v=1wSIUtMuu4E>.

7. Ручной эквилибр - Шарифзода Мухаммад.URL : https://www.youtube.com/watch?v=D_XqTAfXrR8.

8. Ручной эквилибр. Сергей Игнатьев (2011).URL: https://www.youtube.com/watch?v=gxagPKh_Jss.

9. Спортивная гимнастика URL:[//encyclopaedia.bigaru.ru/enc/sport/sportivnaya_gimnastika.html](http://encyclopaedia.bigaru.ru/enc/sport/sportivnaya_gimnastika.html) (дата звернення 01.02.2021)

10. Триумфальное выступление Анатолия Залевского на фестивале в Монте-Карло.URL:<https://www.youtube.com/watch?v=Pu6RxK0w6zY>.

Основні вміння:

Студент повинен вміти:

- 1). Володіти ефективними прийомами збереження рівноваги тіла;
- 2). Правильно виконувати усі стійки, необхідні в роботі ручного еквилібриста;
- 3). Володіти методикою розвитку фізичних якостей ручного еквилібриста. Правильно провести розминку з урахуванням початкових вправ з еквилібристики;
- 4). Правильно застосовувати страхувальні засоби, необхідні як при розучуванні, так і при виконанні вправ з ручної еквилібристики;
- 5). Правильно виконувати усі зістрибування, заходи, сходи, зіскоки, необхідні в роботі ручного еквилібриста;
- 6). Правильно виконувати як прості, так і складні вправи з ручної еквилібристики, необхідні в роботі еквилібриста;
- 7). Правильно аналізувати власну техніку виконання вправ із ручної еквилібристики, уміти вчасно знаходити та виправляти помилки технічного характеру;

8). Уміти керувати своїми емоціями і проявляти високі морально-вольові якості;

9). Ефективно володіти основами акторської майстерності. Бути виразним, створювати під час виступів атмосферу циркового свята, виконанням номера впливати зі сцени або арени на глядача, стимулюючи в ньому адекватні переживання, керувати увагою глядача протягом виконання циркового номера;

10). Досконало володіти навичками виконання танцювальних елементів і пластичних рухів та, у відповідності з ритмом, змістом і характером циркового номера, творчо їх відтворювати під час виступу;

11). володіти елементарними знаннями і навичками режисерської роботи;

12). прогнозувати напрямки, стилі і форми виконавської роботи ручного еквілібриста;

13). Активно пропагувати засобами циркового номера з ручної еквілібристики принципи гуманізму і патріотизму;

14). Прищеплювати глядачу засобами циркового номера з ручної еквілібристики високу культуру і вишуканий естетичний смак;

15). Постійно бути готовим до артистичної діяльності перед різними верствами населення і в різних виробничих умовах;

16). Постійно бути готовим до творчих циркових змагань (конкурсів, фестивалів тощо);

17). Постійно прагнути до створення позитивного «іміджу» циркової зірки.

Як і кожний жанр еквілібристики, ручна еквілібристика безперервно розвивається. Зростають вимоги та збільшується трудність і складність елементів, вправ і комбінацій з ручної еквілібристики, в цілому удосконалюється індивідуальна майстерність циркових виконавців. Це вимагає постійного удосконалення методики проведення занять, прискіпливого пізнання особливостей в оволодінні технікою простих і складних вправ з ручної еквілібристики.

РОЗДІЛ 7.
КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ
ДОСЯГНЕНЬ СТУДЕНТІВ

<i>Рівні навчальних досягнень</i>	<i>Загальні критерії оцінювання</i>
<i>Відмінно 90-100 (A)</i>	Студент абсолютно точно володіє і виконує всі рухи, вправи, комбінації. Демонструє естетичне та образне виконання вправ і рухів. Самостійно опрацьовував складні вправи і комбінації. Відмінно репрезентує сценічні прийоми. Дотримується чіткої дисципліни та порядку. Демонструє відмінні знання спеціальної термінології.
<i>Добре 80 – 89 (B) 74 – 79 (C)</i>	Студент добре володіє і виконує всі рухи, вправи, комбінації. Намагається демонструвати естетичне та образне виконання вправ і рухів. Самостійно опрацьовував складні вправи і комбінації. Дотримується чіткої дисципліни та порядку. Демонструє добрі знання спеціальної термінології.
<i>Задовільно 66 – 73 (D) 60-65 (E)</i>	Студент задовільно знає і виконує всі рухи, вправи, комбінації. Самостійно слабо опрацьовував складні вправи і комбінації. Періодично порушує дисципліни та порядок. Демонструє слабкі знання спеціальної термінології.
<i>Незадовільно 35-59 (FX) 1-34 (F)</i>	Студент не знає точно та не виконує всі, рухи, вправи, комбінації. Самостійно не опрацьовував всю програму. Не дотримується дисципліни та порядку. Не знає професійної термінології.

Шкала оцінювання: національна та ECTS*

Оцінка за шкалою ECTS		Оцінка за національною шкалою	
Сума балів	Оцінка ECTS	для екзамену, диф. заліку курсової/магістерської роботи	для заліку
90-100	A	відмінно	зараховано
80-89	B	добре	
74-79	C		
66-73	D	задовільно	
60-65	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F		

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Базова:

1. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. 76 с.

3. Кашеваров Володимир. Орел Дмитро. Сценічно-технічна підготовка в циркових жанрах: техніка безпеки, манеж, реквізит : навчальний посібник Київ : КМАЕЦМ, 2018. 75 с. : іл.

4. Kashuba Yuri. (2018). Specific features of circus acrobatics: power acrobatics, analysis of the scenic method in the Kiev Municipal Academy of Variety and Circus Art. Innovative solutions in modern science, 6 (25), 100–105.

5. Кувшинов В. А. Робоча програма з предмета «Спеціалізація за жанрами» (Ручна еквілібристика) для студентів зі спеціальності 5.020206 «Естрадно-циркове мистецтво», спеціалізація «Еквілібристика» (на основі базової і повної загальної середньої освіти). Київ, Циклова комісія еквілібристики, жонглювання, клоунади і музичної ексцентрики Київського державного коледжу естрадного та циркового мистецтв. 2002. 26 с.

6. Орел Дмитро. Львова Інесса. Акробатика: теорія та методика викладання для студентів циркових, сценічних жанрів та хореографії: навчальний посібник. Київ : КМАЕЦМ, 2022. 169 с. іл. спец. вид.

7. Орел Дмитро. Акробатика: теорія та методика викладання для студентів циркових, сценічних жанрів та хореографії: навчальний посібник. Київ : КМАЕЦМ, 2022. 174 с. іл. 2 вид.

8. Орел Дмитро. Львова Інесса. Шариков Денис. Горковенко Олександра. Гімнастика: методичні рекомендації для студентів ОПП Циркові жанри. Київ : Кафедра циркових жанрів Факультету сценічного мистецтва КМАЕЦМ, 2022. 43 с. іл.

9. Orel Dmytriy. Features of the specificity of the circus genre of Acrobatics in the educational and creative process of the Kyiv City Academy Variety and Circus Arts. Paradigme of knowledge. Muscat, Oman: Center for International cooperation TK "Meganom". 2017. № 3 (23). P. 131–133.

10. Позднякова Є.В. Роль розминки в тренувальному процесі для підвищення функціональних можливостей м'язової системи в ручному еквілібрі. Сценічне та музичне мистецтво: циркові та естрадні жанри. Науково-методичний аспект: програма XI-ї науково-практичної конференції (15–16 квітня 2021 року) / [редактор-упорядник С.Г. Черняк]. Київ. 2021. С. 113–114.

11. Романенкова, Ю., Игнатов, А., Гандзюк, В. Эксперименты молодых артистов в жанре парного ручного эквилибра в контексте развития украинского проекта «Raw Art». Science, research, development. London, 2018. С. 29–34.

12. Romanenkova, J., Paliychuk, A., Sharykov, D., Bratus, I., Kuzmenko, H., Gunka, A. (2021). Circus art in modern realities: functions, problems, prospects. Revista inclusions. 8. 571–581.

13. Романенкова Ю. Современное цирковое искусство как поле для борьбы со стереотипами. Арт-платформа. 2020. Вып. 1. Сс. 69-93.

Допоміжна:

14. Белохвостов Б. Н. Вольтижная акробатика. Москва : ЛКИ 2012. 304 с.

15. Лебедев П. Н. Методика управления процессом освоения программного материала в парной акробатике на основе контроля и самоконтроля индивидуальных трудностей спортсменов : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04. Ярославль : Ярослав. гос. пед. ун-т им. К. Д. Ушинского, 2009. 195 с. : ил.

16. Болобан В.Н. Система обучения движениям в сложных условиях поддержания статодинамической устойчивости: автореферат диссер. доктора педагогич. наук. Киев, 1990.

17. Дворецкий Л.К. Программа занятий в кружке «оздоровительная акробатика». Минск, 1995.

18. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. Москва : Советский спорт, 1990.

19. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : [учеб. пособие]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. 112 с.

20. Цирковое искусство России. Энциклопедия / ред. коллегия, гл. ред. Швыдкой М.Е. Москва: «Большая Российская энциклопедия», 2000.

Інформаційні ресурси

21. Виды эквилибристики. Эквилибр на руках. URL: [https:// air-dance.ru /about/stati /207-vidyi-ekvilibrystiki-ekvilibr-na-rukax/](https://air-dance.ru/about/stati/207-vidyi-ekvilibrystiki-ekvilibr-na-rukax/) (дата звернення 02.03.2020).

22. Денис Трунов - ручной эквилибр. URL: [https:// www.youtube.com/watch?v=-IoVyeE8UkE](https://www.youtube.com/watch?v=-IoVyeE8UkE).

23. Диана Буган кастинг "Минута славы" ручной эквилибр на тростях. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=cJ-gxAGeCMY>.

24. Энциклопедия циркового и эстрадного искусства. URL: [http:// www. ruscircus.ru/encyc? func=let&setlet=%CB](http://www.ruscircus.ru/encyc?func=let&setlet=%CB) (дата звернення 06.03.2020).

25. Ручной эквилибр. URL: [http:// www. ruscircus.ru ruchnoj_ekvilibr_215](http://www.ruscircus.ru/ruchnoj_ekvilibr_215). (дата звернення 01.06.2020).

26. Nicole Martini / Ручной эквилибр (2020) URL: <https://www.youtube.com/watch?v=1wSIUtMuu4E>.

27. Ручной эквилибр - Шарифзода Мухаммад. URL : https://www.youtube.com/watch?v=D_XqTAfXrR8.

28. Ручной эквилибр. Сергей Игнатьев (2011). URL: https://www.youtube.com/watch?v=gxagPKh_Jss.

29. Спортивная гимнастика URL:// encyclopaedia.big.ru/enc/sport/sportivnaya_gimnastika.html (дата звернення 01.02.2021).

30. Триумфальное выступление Анатолия Залевского на фестивале в Монте-Карло. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Pu6RxK0w6zY>.

31. Цирковые термины URL: <http://curcus.narod.ru/termin.htm> (дата звернення 01.06.2020).

ІЛЮСТРАЦІЇ



Рисунок 1. Стійка на одній руці

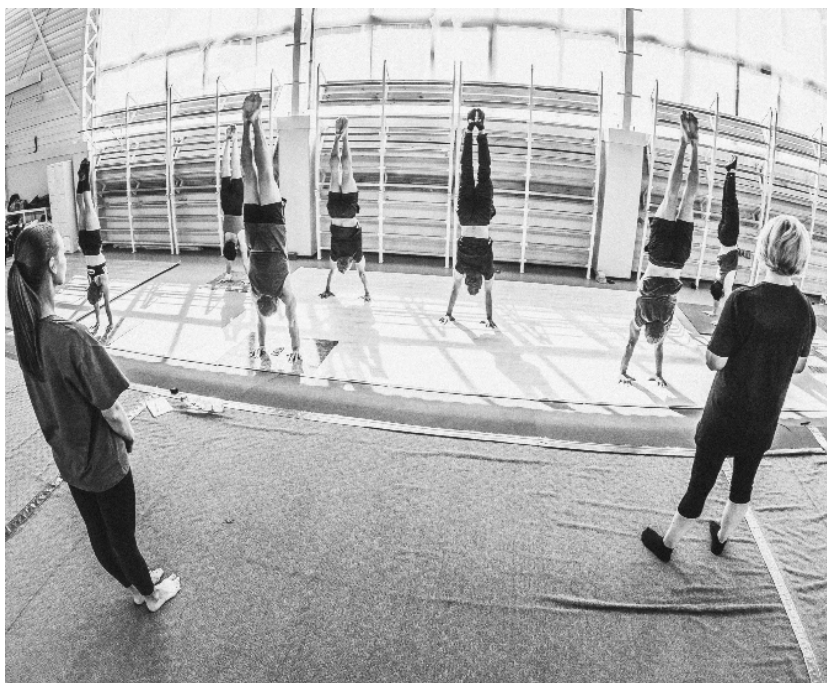


Рисунок 2. Стійка на двох руках



Рисунок 3. Сійка на одній руці «Фіґа» із закладкою



Рисунок 4. Стійка на одній руці «Флажок із закладкою»



Рисунок 5. Стійка на одній руці «Японський флажок»



Рисунок 6. Фігурна стійка на двох руках



Рисунок 7. Бокова стійка на одній руці «Японський флажок»



Рисунок 8. Рівновага на лікті в «шпагаті»



Рисунок 9. Стійка на правій руці в «шпагаті»



Рисунок 10. Стійка на лівій руці в «шпагаті»



Рисунок 11. Стійка на одній руці «Фіга» з нахилом



Рисунок 12. Стійка на двох руках «Горизонт»

Факультет сценічного мистецтва

Кафедра циркових жанрів

ЮРІЙ ПОЗДНЯКОВ

**«Професійна підготовка за
жанрами: еквілібристика –
ручна еквілібристика)»**

для студентів ОПП Циркові жанри

Методичні рекомендації

Підписано до друку 27.10.2022.
Формат 60x84/16. Папір офсетний.
Друк цифровий.
Друк. арк. 3,5. Умов. друк. арк. 3,26.
Обл.-вид. арк. 1.
Наклад 300 прим. Зам. № 5278/1.

Віддруковано з оригіналів замовника.
ФОП Корзун Д.Ю.

Свідоцтво про державну реєстрацію фізичної особи-підприємця
серія В02 № 818191 від 31.07.2002 р.

Видавець та виготовлювач ТОВ «ТВОРИ».
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і
розповсюджувачів
видавничої продукції серія ДК № 6188 від 18.05.2018 р. 21027,
м. Вінниця, вул. Немирівське шосе, 52а.
Тел.: (0432) 603-000, (096) 97-30-934, (093) 89-13-852.
e-mail: info@tvoru.com.ua
<http://www.tvoru.com.ua>

