

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД ОКТЯБРЬСКИЙ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «ДДиЮТ»  
\_\_\_\_\_ В.П. Ульянова  
приказ № 01-26/147  
от «16» сентября 2025 г.

ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННАЯ ПРОГРАММА  
НАСТАВНИЧЕСТВА

**«ЦИРКОВОЕ МАСТЕРСТВО:  
ВМЕСТЕ К ВЕРШИНАМ»**

Наставническая пара

Кучаева Гузалия Хикматовна — Шайхутдинова Эльвира Рустамовна  
(Цирковая студия «Какаду»)

Составители:  
методист Набиева А.М.,  
старший педагог дополнительного образования  
Кучаева Г.Х.

г. Октябрьский, 2025 год

## 1. Пояснительная записка

Программа направлена на профессиональное сопровождение педагога цирковой студии «Какаду» с акцентом на: методику тренировочного процесса (структура занятия, ОФП/СФП, растяжка, техника); охрану труда и технику безопасности (страховка, организация пространства, действия при ЧС); дозирование нагрузок и учет индивидуальных ограничений; постановку цирковых номеров (композиция, выразительность, реквизит, выходы/уходы). Предусмотрены практикумы, взаимопосещения занятий, наставнический аудит безопасности и фиксация прогресса обучающихся

## 2. Актуальность программы

Цирковое направление относится к повышенному риску травматизма и требует четких алгоритмов безопасности, вновь принятому педагогу необходима поддержка в построении тренировочного процесса и страховке, требуется подготовка конкурентоспособных номеров и качественная сценическая подача.

## 3. Отличительные особенности и новизна

Внедрение карты рисков и чек-листов безопасности по оборудованию/элементам, разработка технологических карт элементов: подводящие → элемент → типичные ошибки → страховка → критерии освоения; связка «тренировка — постановка — показ» с фиксацией прогресса.

## 4. Целесообразность программы

Программа позволяет ускорить профессиональную адаптацию наставляемого, обеспечить единые требования к качеству занятий и повысить результаты обучающихся через выстроенную методическую поддержку и регулярный контроль динамики.

## 5. Адресат программы

Наставляемый: Шайхутдинова Эльвира Рустамовна, педагог дополнительного образования (цирковая студия).

Наставник: Кучаева Гузалия Хикматовна, старший педагог дополнительного образования, руководитель цирковой студии «Какаду».

## 6. Объем и срок освоения программы

Срок реализации: 1 учебный год (сентябрь–май)

Объем: 40 часов, в том числе:

20 ч — совместные тренировки/практикумы

8 ч — консультации

8 ч — взаимопосещения и разбор

4 ч — контроль/итог (открытая тренировка/показ)

Форма итоговой аттестации (внутренняя): открытая тренировка + показ/фрагмент номера, портфолио материалов.

## 7. Цель и задачи программы

**Цель:** сформировать у наставляемого компетенции безопасного проведения тренировок и постановки циркового номера/композиции.

### **Задачи:**

- освоить структуру тренировки и методику ОФП/СФП;
- изучить требования ТБ, страховку, подготовку оборудования;
- научиться подбирать подводящие упражнения и корректировать ошибки;
- освоить планирование тренировочного цикла и учет нагрузок;
- подготовить номер/композицию и обеспечить готовность к выступлению;
- сформировать пакет методических и оценочных материалов.

## 8. Содержание программы (модули)

### **Модуль 1. Диагностика и безопасность (8 ч)**

**Темы:** стартовая диагностика; вводный/первичный инструктаж; правила зала; карта рисков; аптечка и ЧС; подготовка оборудования; дисциплина и безопасная организация пространства.

**Продукт:** ИОМ наставляемого, карта рисков, чек-листы ТБ, журнал наблюдений.

### **Модуль 2. Методика тренировки (10 ч)**

**Темы:** структура занятия; разминка; ОФП/СФП под цирковую специализацию; растяжка и мобильность; техника и страховка; восстановление; учет нагрузки (интенсивность/объем), противопоказания.

**Продукт:** конспекты занятий (на месяц), шаблон плана микроцикла, памятка по дозированию.

### **Модуль 3. Технологические карты элементов (10 ч)**

**Темы:** отбор элементов по уровню; подводящие упражнения; типовые ошибки; критерии освоения; алгоритм страховки; индивидуальная траектория ребенка.

**Продукт:** минимум 5 технологических карт + критерии оценивания + карты освоения обучающихся.

#### **Модуль 4. Постановка номера (8 ч)**

**Темы:** идея/образ; музыка и счет; композиция; связки; мизансцены; выразительность; работа с реквизитом/костюмом; правила сцены и техники безопасности на показах.

**Продукт:** паспорт номера (техкарта композиции), план прогонов, лист готовности номера.

#### **Модуль 5. Контроль и итог (4 ч)**

**Формы:** открытая тренировка/открытый фрагмент; анализ; корректирующие действия; итоговый план развития.

**Продукт:** итоговый отчет наставнической пары, портфолио материалов.

### **9. Формы, методы работы и контроль**

#### **Формы работы:**

- совместные тренировки с распределением ролей;
- взаимопосещение занятий (не менее 2 раз) с разбором;
- консультации (оч/дист);
- микрокейсы «что делать, если...»;
- сопровождение подготовки к выступлению (прогоны, контроль экипировки).

#### **Контроль:**

- чек-лист ТБ на каждом взаимопосещении;
- экспертиза планов тренировок и технологических карт;
- мониторинг динамики по картам освоения;
- просмотр связок (промежуточно);

итог: открытая тренировка + показ/фрагмент номера.

### **10. План-график (по месяцам)**

<b>Месяц</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Результат/продукт</b>
Сентябрь	Диагностика, ТБ, карта рисков	ИОМ наставляемого; чек-листы ТБ; карта рисков
Октябрь	Структура тренировки, дозирование	План занятий/микроцикл на 1 месяц
Ноябрь	Взаимопосещение №1 (акцент ТБ)	Акт наблюдения + корректировки

Месяц	Мероприятие	Результат/продукт
Декабрь	Технологические карты (2–3 элемента)	Карты + критерии освоения
Январь	Подводящие, коррекция ошибок	Методпамятка + примеры упражнений
Февраль	Постановка номера: идея/музыка/связки	Паспорт номера
Март	Взаимопосещение №2 (техника/страховка)	Отчет + план улучшений
Апрель	Прогоны, готовность к выступлению	Лист готовности номера
Май	Открытая тренировка/показ + итог	Портфолио + итоговый отчет

### 11. Показатели результативности

- утвержден и применяется комплект чек-листов ТБ;
- разработано **не менее 5** технологических карт элементов;
- есть положительная динамика освоения элементов;
- подготовлен и показан номер/фрагмент;
- качество открытой тренировки — не ниже «хорошо» по рубрике;
- снижение травмоопасных ситуаций/замечаний по дисциплине

Индивидуальный образовательный маршрут (ИОМ) наставляемого

ФИО наставляемого: \_\_\_\_\_

ФИО наставника: \_\_\_\_\_

Период: сентябрь–май

1) Стартовая самооценка (0–2 балла по каждому)

0 — не владею; 1 — частично; 2 — владею уверенно.

Компетенция	0	1	2	Комментарий/пример
Планирование структуры занятия				
ОФП/СФП (под цирковые задачи)				
Растяжка (безопасная)				
Страховка и команды				
Подбор подводящих упражнений				
Дозирование нагрузки				
Документация по ТБ				
Постановка номера				
Работа с родителями/ограничениями				

2) Целевые дефициты и задачи на год

- Дефицит 1: \_\_\_\_\_ → действие: \_\_\_\_\_ → срок: \_\_\_\_\_
- Дефицит 2: \_\_\_\_\_ → действие: \_\_\_\_\_ → срок: \_\_\_\_\_

3) Контрольные точки

- Ноябрь: \_\_\_\_\_ (документ/умение)
- Январь: \_\_\_\_\_
- Март: \_\_\_\_\_
- Май: \_\_\_\_\_

Подписи: наставник \_\_\_\_\_ / наставляемый \_\_\_\_\_ / методист \_\_\_\_\_

Карта рисков (учебный зал/занятие цирковой студии)

Объект/зона: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ Ответственный: \_\_\_\_\_

Опасность	Где возникает	Вероятность (Н/С/В)	Тяжесть (Н/С/В)	Меры предупреждения	Контроль (чем подтверждается)
Срыв/падение при выполнении элемента	зона снаряда			страховка, маты, допуск	чек-лист, журнал
Скользкий пол/зона	зал			уборка, обувь	осмотр до занятия
Неисправный инвентарь	склад/зал			осмотр, запрет использования	акт осмотра
Перегруз/перерастяжение	на растяжке			дозирование, противопоказания	карты нагрузок
Столкновения детей	при перемещениях			разметка, дисциплина	наблюдение

Итог: ключевые риски на период \_\_\_\_\_ и план мер \_\_\_\_\_.

Приложение 3.

Чек-лист безопасности занятия (контроль наставником/методистом)

Дата: \_\_\_\_\_ Группа: \_\_\_\_\_ Педагог: \_\_\_\_\_ Проверяющий: \_\_\_\_\_

Оценка: 2 — выполнено, 1 — частично, 0 — нет.

А. Перед занятием

Пункт	0	1	2	Комментарий
Осмотр пола/зоны (сухо, без препятствий)				
Осмотр инвентаря/снарядов (исправность)				
Маты уложены правильно (стыки, зона падения)				
Аптечка/телефон/контакты доступны				
Учет противопоказаний/самочувствия				

Б. В ходе занятия

Пункт	0	1	2	Комментарий
Инструктаж/напоминание правил				
Дисциплина и управление потоком				
Страховка/ассистенты организованы				
Дозирование нагрузки (перерывы/вода)				
Запрет опасных действий соблюдается				

В. После занятия

Пункт	0	1	2	Комментарий
Заминка/восстановление проведены				
Инвентарь убран безопасно				
Фиксация происшествий/замечаний				

Итог: сумма баллов \_\_\_\_\_ / максимальная \_\_\_\_\_

Рекомендации: \_\_\_\_\_

Акт взаимопосещения занятия (наблюдение + разбор)

Дата: \_\_\_\_\_ Педагог: \_\_\_\_\_ Наблюдатель: \_\_\_\_\_

Тема занятия: \_\_\_\_\_ Цель: \_\_\_\_\_

1) Сильные стороны (3–5 пунктов)

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

2) Зоны роста (конкретно)

○ \_\_\_\_\_

3) Рекомендации наставника (что изменить на следующем занятии)

○ \_\_\_\_\_

4) Договоренности и срок

○ Сделать: \_\_\_\_\_ срок: \_\_\_\_\_ критерий: \_\_\_\_\_

Подписи: наставник \_\_\_\_\_ / наставляемый \_\_\_\_\_

Шаблон плана-конспекта тренировочного занятия (цирковая студия)

Дата: \_\_\_\_\_ Группа/возраст: \_\_\_\_\_ Продолжительность: \_\_\_\_\_ мин

Цель: \_\_\_\_\_

Оборудование: \_\_\_\_\_

ТБ (ключевые акценты): \_\_\_\_\_

Структура

1. Разминка (\_\_\_ мин): суставная, пульс, координация.
2. ОФП/СФП (\_\_\_ мин): (упражнение — объем — отдых — цель).
3. Техника/элемент (\_\_\_ мин): подводящие → элемент → закрепление.
4. Связки/композиция (\_\_\_ мин): кусок номера/перестроения.
5. Заминка/растяжка (\_\_\_ мин): безопасная, без боли.
6. Рефлексия/итог (2–3 мин): что получилось/дом.рекомендации.

Дозирование: РРЕ/интенсивность \_\_\_\_\_ ; ограничения \_\_\_\_\_

Страховка: кто/где/команды \_\_\_\_\_

Технологическая карта элемента (шаблон)

Элемент: \_\_\_\_\_ Уровень: нач./сред./продв.

Предусловия (что ребенок должен уметь): \_\_\_\_\_

Оборудование/материалы: \_\_\_\_\_

Риски: \_\_\_\_\_

1) Подводящие упражнения

Упражнение	Объем	Ключевой акцент	Ошибки
1			
2			

2) Техника выполнения (по шагам)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

3) Типичные ошибки и коррекция

Ошибка	Причина	Коррекция (упражнение/подсказка)
--------	---------	----------------------------------

4) Страховка и команды

- Позиция страхующего: \_\_\_\_\_
- Команды/сигналы: \_\_\_\_\_
- Запреты: \_\_\_\_\_

5) Критерии освоения (допуск к усложнению)

- критерий 1: \_\_\_\_\_ (да/нет)
- критерий 2: \_\_\_\_\_ (да/нет)

Рубрика оценки техники элемента (0–2)

0 — не сформировано; 1 — частично; 2 — стабильно.

Критерий	0	1	2	Комментарий
Точность позиций/углы				
Контроль корпуса/центра				
Амплитуда и качество движения				
Устойчивость/приземление				
Соблюдение ТБ (самоконтроль)				

Итог: \_\_\_\_/10. Решение: повтор / закреплять / усложнить.

Индивидуальная карта освоения элементов обучающегося

ФИО ребенка: \_\_\_\_\_ Группа: \_\_\_\_\_ Период: \_\_\_\_\_

Элемент	Дата старта	Текущий уровень (0-3)	Ошибки	Подводящие	Дата допуска	Примечание
---------	-------------	-----------------------	--------	------------	--------------	------------

Уровень 0-3: 0 — не выполняет; 1 — с полной страховкой; 2 — с частичной; 3 — самостоятельно стабильно.

Название номера: \_\_\_\_\_  
Состав: \_\_\_\_\_  
Музыка/длительность: \_\_\_\_\_  
Реквизит/снаряды: \_\_\_\_\_  
Костюм/образ: \_\_\_\_\_  
Сценическая схема (вход/выход): \_\_\_\_\_  
Технические элементы/трюки (список): \_\_\_\_\_  
Риски и меры безопасности на показе: \_\_\_\_\_  
План прогонов (даты/задачи): \_\_\_\_\_

Оценочный лист готовности номера (0–2)

Показатель	0	1	2	Комментарий
Техника элементов (стабильность)				
Синхрон/взаимодействие (если группа)				
Чистота рисунка/перестроений				
Артистизм/образ/эмоция				
Музыкальность/счет				
Выходы/уходы/поклоны				
Реквизит: готовность и безопасность				
Костюм: удобство/безопасность				

Итог: \_\_\_\_/16. Решение: готов / готов с условиями / не готов.

Условия (если есть): \_\_\_\_\_

Кейс: ребенок боится выполнять элемент / отказ после падения

Алгоритм педагога:

1. остановить выполнение, убрать давление группы;
2. проверить самочувствие, при необходимости — медработник/родители;
3. вернуться на безопасный уровень (подводящие, страховка);
4. зафиксировать в карте освоения, запланировать повтор;
5. обсудить с наставником корректировку нагрузки/методики.  
(Добавить 5–10 кейсов под ваши снаряды и типовые ситуации.)

Итоговый отчет наставнической пары (шаблон)

Период: \_\_\_\_\_

Что сделано (документы/материалы):

- чек-листы ТБ — \_\_\_ шт.
- технологические карты — \_\_\_ шт.
- планы занятий/микроциклы — \_\_\_
- паспорт номера — да/нет
- проведены взаимопосещения — \_\_\_

Динамика (кратко): \_\_\_\_\_

Риски/инциденты и выводы: \_\_\_\_\_

Рекомендации на следующий год: \_\_\_\_\_

Подписи: наставник \_\_\_\_\_ / наставляемый \_\_\_\_\_ / методист \_\_\_\_\_