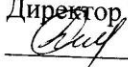


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 11 г. Кинеля  
структурное подразделение дополнительного образования детей «Вдохновение»

---

Принята на заседании  
Малого педагогического совета  
СП ДОД «Вдохновение»  
от 30 мая 2023 г.  
Протокол № 4

Утверждена:  
Приказом № 301-од  
от « 31 » мая 2023 г.  
Директор ГБОУ СОШ №11 г.Кинеля  
 О.А. Лозовская

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа

**«ВОЗДУШНАЯ ГИМНАСТИКА»**

физкультурно-спортивная направленность

Срок реализации программы: 1 год  
Возраст обучающихся 6-14 лет

Разработчики:  
**Маклов Никита Евгеньевич,**  
педагог дополнительного образования

г. Кинель 2023 г.

## **I. Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Воздушная гимнастика» составлена в соответствии с приказом № 196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации, а также методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая модульные.

В содержание программы вошли современные педагогические технологии по выявлению профессионально ориентированных обучающихся, помощи им в адаптации к учебно-воспитательному и тренировочному процессу с учетом особенностей личности, а также формированию компетенций, необходимых для дальнейшего успешного развития.

Настоящая общеобразовательная общеразвивающая программа «Воздушная гимнастика» (далее Программа) — документ, определяющий содержание образовательного процесса в учреждении дополнительного образования.

### **Актуальность программы.**

Данная программа направлена на организацию содержательного досуга учащихся, способствующего укреплению здоровья и удовлетворению потребностей в силовой двигательной активности без вреда для жизнедеятельности.

Не секрет, что многие дети младшего и среднего школьного возраста очень любят играть на детских площадках, где у них есть возможность не только скатиться с горки, но и забраться повыше, покувыркаться, или покрутиться. Таким способом проявляется у детей их природная потребность в освоении двигательных стереотипов во всем их физиологическом многообразии и тренировке вестибулярного аппарата. Именно эту потребность с успехом реализует программа «Воздушная гимнастика», попутно способствуя формированию у детей навыков безопасной работы на полу и на различной высоте, а также закладывая элементарные основы анатомии, физиологии и гигиены человека.

Данная программа востребована не только среди детей, так как любому родителю и педагогу важно сохранение жизни и здоровья ребенка. Актуальность ее также основана на социальном заказе муниципального образования, заинтересованного в реализации здоровьесберегающих технологий при образовательном процессе.

Данная программа составлена на основании принципов:

- демократизации и гуманизации педагогического процесса;
- педагогики сотрудничества;
- интенсификации и оптимизации;
- расширения межпредметных связей.

Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
5. План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
10. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
11. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

12. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Новизна программы** состоит в том, что воздушная гимнастика как вид спорта сама по себе является относительно новым направлением. Колыбелью данной дисциплины можно по праву считать цирковое искусство, однако, в последнее десятилетие число приверженцев воздушной гимнастики неуклонно растет, а развитие дисциплины начало выходить далеко за стены цирковых училищ.

В 2019 году Комитет национальных и неолимпийских видов спорта Российской Федерации признал видами спорта такие дисциплины, как «Воздушная гимнастика» и «Воздушная атлетика», а соревнования по воздушным дисциплинам на различных уровнях проводятся в России с 2014 года. Таким образом, данное направление работы становится все более востребованным, но в образовательных учреждениях дополнительного образования воздушная гимнастика совсем не представлена.

В оригинальной программе большое внимание уделяется не только обучению детей техникам владения собственным телом и воздушным снарядом, но также дополнительному формированию компетенций в области анатомии, физиологии и первой помощи, а также знаний по обеспечению безопасной жизнедеятельности.

**Педагогическая целесообразность программы** обоснована ее ориентацией на поддержку каждого учащегося в его продвижении по индивидуальной траектории обучения и развития в зависимости от исходных физических возможностей, реализуемых навыков, личных целей и потребностей каждого. Воздушная гимнастика как дисциплина в данной программе выступает системой взаимодополняемых модулей, направленных на формирование здорового и успешного поколения.

**Цель программы:** формирование устойчивой мотивации и потребности к регулярным занятиям физической культурой при бережном отношении к своему здоровью посредством занятий воздушной гимнастикой.

**Задачи программы:**

*воспитательные:*

- сформировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- привить ответственность и дисциплинированность;
- сформировать навыки самосовершенствования, самоконтроля и самопознания как на занятиях, так и за пределами учреждения;
- создать стойкий интерес и воспитать привычку к занятиям физической культурой;
- способствовать созданию условий для формирования навыков

командной работы и взаимопомощи в группе.

*развивающие:*

- развить инициативность, творческие способности и эстетический вкус обучающихся;
- всесторонне развить имеющиеся физические качества и повысить уровень культуры движения;
- расширить двигательный опыт и функциональные возможности организма обучающихся посредством освоения различных модулей программы;
- способствовать приобретению соревновательного опыта.

*обучающие:*

- сформировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- обучить основам техники безопасности при работе на полу и на любой высоте с использованием динамики снаряда;
- сформировать элементарные представления в области физической культуры и спорта;
- обучить базовой технике работы на полу и на различных воздушных снарядах;
- создать представление о методиках саморегуляции, самоорганизации и самоконтроля.

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

Личностные	Метапредметные	Предметные
<p><b>Проявление</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- чувства дружбы и взаимопомощи;</li> <li>- чувства ответственности, уважения к педагогу и другим учащимся;</li> <li>- дисциплины, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;</li> </ul>	<p><b>Познавательные универсальные учебные действия (УУД):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– работает с информацией: сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам различные виды спорта;</li> <li>– определяет группы различных элементов по способам захода в них;</li> <li>– выделяет собственные ошибки и неточности исполнения элементов;</li> </ul> <p><b>Коммуникативные УУД:</b></p>	<p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- начальные знания истории развития воздушной гимнастики в России;</li> <li>- базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;</li> <li>- причины травматизма и правила безопасности во время занятий;</li> <li>- технику работы на полу и на различных воздушных снарядах;</li> <li>- критерии правильности исполнения базовых элементов;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- смелости, стойкости, решительности;</li> <li>- культуры здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни;</li> <li>- культуры поведения участника соревнований и зрителя.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умеет слушать и слышать поправки педагога;</li> <li>– взаимодействует с другими участниками группового образовательного процесса, помогая другим своим примером и участвуя на чужих ошибках;</li> </ul> <p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно ставит цели;</li> <li>– самостоятельно регулирует свою индивидуальную деятельность во время занятий;</li> <li>– находит и корректирует недочеты и ошибки с помощью педагога;</li> <li>- выполняет требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;</li> <li>- выполняет требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- общие правила соревнований по воздушным дисциплинам;</li> </ul> <p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технически правильно выполнять элементы на полу и в воздухе;</li> <li>- запоминать и самостоятельно формировать связки из базовых элементов;</li> <li>- участвовать в соревновательной или отчетной деятельности.</li> </ul>
---	--	--

**Возраст обучающихся программы:** 6-14 лет.

**Срок реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год (36 учебных недель с сентября по май включительно, или 126 учебных часов).

**Форма обучения** – очная.

**Форма организации деятельности обучающихся** – парная, групповая, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические инструктажи;
- просмотр учебных видеозаписей;

- занятия по промежуточному и итоговому контролю;
- отчетные концерты и показательные занятия;
- участие в различных спортивных сборах и соревнованиях.

**Режим занятий** – два раза в неделю, по 2 и 1,5 (два и полтора) академических часа соответственно, с предусмотренным перерывом на отдых не менее 10 минут через каждые 45 минут образовательного процесса.

**Особенности формирования групп и определение объема недельной нагрузки занимающихся** указаны в таблице ниже.

Направленность	Период подготовки	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Физкультурно-спортивная	Весь период	5	10	До 15	3,5

Оптимальная наполняемость группы для занятий на воздушных снарядах предусмотрена в количестве 10 человек. Группы формируются с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей: младшая группа (6-8 лет), средняя группа (9-11 лет), старшая группа (12-14 лет). Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых детей, желающих заниматься воздушной гимнастикой, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Данная программа несет в себе ознакомительный (начальный) уровень освоения знаний и умений по воздушной гимнастике, и помогает обучающимся определиться и выбрать в дальнейшем наиболее подходящее направление.

#### **Критерии и способы определения результативности**

*Оценка теоретической подготовки* проводится в формате тестирования или беседы:

- уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%);
- уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (65-80 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки;
- уровень «низкий» - обучающийся ответил менее чем на 60% вопросов, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале.

Педагог дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовки, из тем, которые были изучены за период обучения (см. Приложение 2).

*Оценка практической подготовки на итоговом контроле:* уровень по общей и специальной физической подготовке определяется на основании контрольных испытаний (см. Приложение 3):

- уровень «высокий» - обучающийся знает и умеет выполнять основные упражнения и элементы (80-100%), демонстрируя при этом грамотную технику и отсутствие ошибок;
- уровень «средний» - знает и умеет выполнять большинство основных упражнений (65-80 %), в исполнении элементов допущены небольшие неточности и незначительные ошибки;
- уровень «низкий» (до 60%) – обучающийся не знает или не умеет выполнять до половины и более основных упражнений, отмечаются значительные пробелы в знании техники.

**Формы оценки результативности итогов и эффективности реализации программы:**

- соревнования;
- показательные выступления и отчетные концерты;
- открытые занятия.

**и средства:**

- наблюдения;
- беседа;
- опрос;
- контроль нормативов.



## II. Содержание программы

Программа по воздушной гимнастике состоит из 4-х модулей: «Партерная гимнастика», «Акробатика», «Хореография» и «Гимнастика на снаряде». При этом, модули «Партерная гимнастика», «Акробатика» и «Гимнастика на снаряде» представлены отдельными дисциплинами, а модуль «Хореография» является сквозным, проходящим через весь учебный год и дополняющим три других модуля.

### Учебный план ДООП «Воздушная гимнастика»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Партерная гимнастика»	38	2	36
2.	«Акробатика»	38	2	36
3.	«Хореография»	12	2	10
4.	«Гимнастика на снаряде»	38	4	34
	Итого	126	10	116

#### 1. Модуль «Партерная гимнастика» (38 часов)

Задачи:

*Воспитательные*

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для индивидуального творческого развития;

*Развивающие:*

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами партерной гимнастики;
- приобретение необходимых теоретических знаний в области гимнастики;
- формирование творческого мышления и эстетического вкуса;

*Обучающие:*

- обучить технике основных гимнастических элементов в партере;
- обучить навыкам пространственной ориентации в зале;
- обучить основным методам самоконтроля и самоорганизации;

**Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут

*знать:*

- историю развития гимнастики в России, основные направления гимнастики как спорта;
- правила техники безопасности на занятиях по партерной гимнастике;

- влияние физической культуры на здоровье и жизнь;
- технические особенности выполнения простых и сложнокординационных гимнастических элементов на полу;
- способы упрощения и усложнения элементов под различные цели и задачи;

- приемы страховки и само страховки в гимнастике;

*уметь:*

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять гимнастические элементы на гибкость;
- выполнять гимнастические стойки и балансы на ногах;
- выполнять повороты и вращения на полупальцах;
- выполнять различные виды прыжков;
- выполнять парную растяжку.

### Учебно-тематический план модуля «Партерная гимнастика»

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Всего
1. Теоретическая подготовка:					2
- техника безопасности на занятиях;	0,5	0,5			0,5
- история развития гимнастики и различные ее направления;	0,5	0,5			0,5
- базовая анатомия, физиология и правила гигиены;	0,5	0,5			0,5
- особенности выполнения упражнений.	0,5	0,5			0,5
Итого часов:	2	2			2
2. Практическая подготовка					36
ОФП:	12	4	4	4	12
- общеразвивающие упражнения;	2	1	1		2
- упражнения на развитие силы;	2	1		1	2
- упражнения на развитие координации;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие гибкости;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие выносливости.	2		1	1	2
СФП:	10	3	3	4	10
- упражнения на устойчивость и баланс;	3	1	1	1	3
- упражнения на повороты и вращения;	3	1	1	1	3

- упражнения на освоение пространства.	4	1	1	2	4
Техническая подготовка	8	2	3	3	8
- махи;	3	1	1	1	3
- турляны;	2		1	1	2
- работа со стопами.	3	1	1	1	3
Постановочная подготовка	4	1	2	1	4
- отработка связок элементов.	4	1	2	1	4
Итого часов:	36	10	12	12	36
Оценка подготовленности обучающихся (контрольные испытания, участие в физкультурных мероприятиях, открытых занятиях, спортивных соревнованиях и пр.)	2			2	2
Итого часов:				2	2
Всего часов:	38	12	12	14	38

### Календарный план-график (сентябрь, октябрь, ноябрь)

Раздел подготовки	Недели/часы												Всего
	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5									2
Общая физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Специальная физическая подготовка	0,5	0,5	1	1	0,8	0,8	0,7	0,7	1	1	1	1	10
Техническая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	0,5	0,5	1	1	8
Постановочная подготовка			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			4
Оценка подготовленности обучающихся									0,5	0,5	0,5	0,5	2
Итого	2,5	2,5	3,5	3,5	3	3	3	3	3,5	3,5	3,5	3,5	38

## 2. Модуль «Акробатика» (38 часов)

Задачи:

*Воспитательные*

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами дисциплины акробатика;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития и профессионального самоопределения;

*Развивающие:*

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами акробатики;
- приобретение необходимых теоретических знаний по партерной и парной акробатике;

*Обучающие:*

- обучить основным техническим приемам акробатики;
- обучить навыкам пространственной ориентации в зале при индивидуальной и парной работе;
- обучить основным методам страховки и само страховки на занятиях по акробатике;
- обучить приемам упрощения и усложнения акробатических элементов под различные задачи;

**Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут

*знать:*

- историю развития акробатики в России и в мире;
- правила техники безопасности на занятиях по акробатике;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья и профилактику травматизма;
- технические особенности выполнения основных акробатических элементов;
- технические особенности выполнения парных и групповых гимнастических элементов на полу.

*уметь:*

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические элементы различных групп и уровней сложности;
- выполнять парные и групповые поддержки;
- выполнять приемы страховки и само страховки на занятиях по акробатике.

**Учебно-тематический план модуля «Акробатика»**

Содержание занятий	Кол-во часов	Декабрь	Январь	Февраль	Всего
1. Теоретическая подготовка:					2
- техника безопасности на занятиях;	0,5	0,5			0,5
- история развития акробатики;	0,5	0,5			0,5
- базовая анатомия, физиология и правила гигиены;	0,5	0,5			0,5
- особенности выполнения упражнений.	0,5	0,5			0,5
Итого часов:		2			2
2. Практическая подготовка					36
ОФП:	12	4	4	4	12
- общеразвивающие упражнения;	2	1	1		2
- упражнения на развитие силы;	2	1		1	2
- упражнения на развитие координации;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие гибкости;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие выносливости	2		1	1	2
СФП:	10	3	3	4	10
- скоростно-силовые упражнения;	3	1	1	1	3
- упражнения на основе кувырков;	3	1	1	1	3
- упражнения на основе стоек на руках.	4	1	1	2	4
Техническая подготовка	8	2	3	3	8
- колесо и переворот;	3	1	1	1	3
- стойки на руках;	2		1	1	2
- парные и групповые поддержки.	3	1	1	1	3
Постановочная подготовка	4	1	2	1	4
- отработка дорожек элементов.	4	1	2	1	4
Итого часов:		10	12	12	36
Оценка подготовленности обучающихся (контрольные испытания, участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и	2			2	2

пр.)					
Итого часов:	2			2	2
Всего часов:	38	12	12	14	38

### Календарный план-график (декабрь, январь, февраль)

Раздел подготовки	Недели/часы												Всего
	Декабрь				Январь				Февраль				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5									2
Общая физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Специальная физическая подготовка	0,5	0,5	1	1	0,8	0,8	0,7	0,7	1	1	1	1	10
Техническая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	0,5	0,5	1	1	8
Постановочная подготовка			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			4
Оценка подготовленности обучающихся									0,5	0,5	0,5	0,5	2
Итого:	2,5	2,5	3,5	3,5	3	3	3	3	3,5	3,5	3,5	3,5	38

### 3. Модуль «Хореография» (12 часов)

Данный модуль является сквозным и дополняет своим материалом три других модуля в течение всего учебного года.

Задачи:

*Воспитательные*

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами хореографии;
- создание и обеспечение необходимых условий для творческого развития и формирования эстетического вкуса;

*Развивающие:*

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами хореографии;
- приобретение необходимых теоретических знаний в области базовой хореографии;

- расширение двигательных возможностей посредством хореографического арсенала;

- формирование творческого мышления и эстетического вкуса;

*Обучающие:*

- обучить основным хореографическим позициям рук и ног;

- обучить навыкам пространственной ориентации в зале, а также навыкам использования дополнительного оборудования (хореографического станка, резиновых лент, мячей и кубиков и пр.);

- обучить основным методам саморегуляции, самоконтроля и самоорганизации в зале и за его пределами.

**Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут

*знать:*

- историю развития хореографии в России и в мире;

- правила техники безопасности на занятиях по хореографии;

- влияние физической культуры на здоровье и эстетику тела;

- технические особенности выполнения базовых хореографических позиций;

- особенности составления хореографических комбинаций.

*уметь:*

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами хореографии;

- выполнять хореографические позиции рук и ног на полу, у станка и на середине зала;

- запоминать и выполнять различные хореографические комбинации у станка и на середине зала.

**Учебно-тематический план модуля «Хореография»**

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Дектябрь	Январь	Март	Май	Всего
1. Теоретическая подготовка:								2
- техника безопасности на занятиях;	1	0,5	0,5					1
- история развития хореографии.	1	0,5	0,5					1
Итого часов:								2
2. Практическая подготовка								10
ОФП:	4							4
- упражнения на	2	0,5	0,5	0,5	0,5			2

развитие силы ног;													
-упражнения на развитие координации;	2			0,5				0,5	1				2
Техническая подготовка	4												4
- позиции у станка;	2	0,5							0,5	1			2
- позиции на середине;	2					0,5			0,5	1			2
Постановочная подготовка													2
- составление и отработка хореографических комбинаций.	2					1	1						2
Итого часов:													10
Всего часов:		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	12

### Календарный план-график (сентябрь, октябрь, декабрь)

Раздел подготовки	Недели/часы												Всего
	Сентябрь				Октябрь				Декабрь				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	0,5	0,5			0,5		0,5						2
Общая физическая подготовка	0,5					0,5		0,5	0,5				2
Техническая подготовка		0,5								0,5			1
Постановочная подготовка									0,5	0,5			1
Итого:	1	1			0,5	0,5	0,5	0,5	1	1			6

### Календарный план-график (январь, март, май)

Раздел подготовки	Недели/часы												Всего
	Январь				Март				Май				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка													
Общая физическая подготовка	0,5	0,5			0,5		0,5						2



Техническая подготовка						0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	3
Постановочная подготовка			0,5	0,5									1
Итого:	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6

#### 4. Модуль «Гимнастика на снаряде» (38 часов)

Задачи:

*Воспитательные*

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся во взрывной двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры и спорта;
- создание и обеспечение необходимых условий для индивидуального творческого развития и жизненного самоопределения;

*Развивающие:*

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами гимнастики с использованием различных воздушных снарядов;
- приобретение необходимых теоретических знаний в области воздушной гимнастики;
- формирование пространственного мышления;
- развитие творческого восприятия и эстетического вкуса;
- создание условия для формирования инициативной и деятельной личности с учетом индивидуальных склонностей обучающихся;
- борьба с внутренними страхами и ограничениями обучающихся.

*Обучающие:*

- обучить технике работы на различных воздушных снарядах;
- обучить навыкам пространственной ориентации в воздухе;
- обучить основным методам самоконтроля и самоорганизации;
- обучить методам взаимной страховки и взаимопомощи на занятиях по воздушной гимнастике и в жизни.

**Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут

*знать:*

- историю развития воздушной гимнастики в России и в мире;
- правила безопасного поведения на воздушных снарядах и нахождения рядом с ними;
- влияние физической культуры и спорта на здоровье;
- специфику различных снарядов и их особенности;
- технические тонкости выполнения различных элементов на воздушных снарядах;
- способы упрощения и усложнения элементов на снарядах под различные цели и задачи;

- приемы страховки и самостраховки в воздушной гимнастике;
- уметь:
- различать воздушные снаряды;
  - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
  - выполнять гимнастические элементы на воздушном кольце;
  - выполнять гимнастические элементы на воздушных полотнах;
  - составлять и выполнять комбинации элементов на различных воздушных снарядах;
  - выполнять парную работу на снарядах.

### Учебно-тематический план модуля «Гимнастика на снаряде»

Содержание занятий	Кол -во час ов	Март	Апрель	Май	Всего
1. Теоретическая подготовка:					4
- техника безопасности на снарядах и рядом с ними;	1	0,5	0,5		1
- история развития воздушной гимнастики;	1	0,5	0,5		1
- особенности выполнения базовых элементов.	2	1	1		2
Итого часов:		2	2		4
2. Практическая подготовка					32
ОФП:					8
- общеразвивающие упражнения;	2	0,5	0,5	1	2
- упражнения на развитие силы;	2	0,5	0,5	1	2
-упражнения на развитие координации;	2	0,5	0,5	1	2
- упражнения на развитие гибкости.	2	0,5	0,5	1	2
СФП:					10
- упражнения на воздушном кольце;	5	1	2	2	5
- упражнения на	5	2	2	1	5

воздушных полотнах.					
Техническая подготовка					10
- силовые элементы на снарядах;	3	1	1	1	3
- элементы на гибкость на снарядах;	3	1	1	1	3
- балансовые элементы на снарядах;	3	1	1	1	3
- динамические элементы.	1		1		1
Постановочная подготовка					4
- отработка связок элементов на снарядах.	4	1	2	1	4
Итого часов:	32				32
Оценка подготовленности обучающихся		1		1	2
Итого часов:					2
Всего часов:	38	12	14	12	38

### Календарный план-график (март, апрель, май)

Раздел подготовки	Недели/часы												Все го
	Март				Апрель				Май				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5					4
Общая физическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	8
Специальная физическая подготовка	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	1	1	10
Техническая подготовка	1	1	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	10

Постановочная подготовка	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	4
Оценка подготовленнос ти обучающихся			0,5	0,5					0,5	0,5			2
Итого	3	3	3	3	3,5	3,5	3,5	3,5	3	3	3	3	38

### **III. Содержание разделов подготовки обучающихся**

#### **Теоретическая подготовка**

Перед началом непосредственно тренировочной деятельности спортивно-оздоровительный процесс предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями анатомии, физиологии и гигиены человека, основами физической культуры и спорта, особенностями техники избранного вида спорта.

Изучение теоретического материала программы осуществляется прямо в ходе тренировочного процесса в виде свободных эвристических бесед, доступных и интересных по содержанию. По возможности, такие беседы могут сопровождаться использованием наглядных материалов (фото, буклеты, плакаты, видеоматериалы).

#### Перечень тем для теоретических бесед:

Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их. Инвентарь и оборудование мест занятий, правила их использования.

Физическая культура и спорт в России и в мире.

История развития избранных видов спорта. Особенности видов спорта.

Строение и функции организма человека. Физические упражнения и их влияние на организм человека.

Профилактика травматизма и правила первой помощи.

Основы личной и спортивной гигиены. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Режим дня и режим питания занимающегося физической культурой и спортом.

Технические особенности видов спорта.

Основные правила соревнований.

#### **Практическая подготовка**

**Общая физическая подготовка.** Физическая подготовка в широком понимании направлена на развитие базовых физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся, что имеет в дальнейшем решающее значение в достижении результативности у спортсменов. Физическую подготовку традиционно делят на общую и специальную. Задачей общей физической подготовки является укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и приобретение широкого спектра двигательных навыков.

Строевые упражнения: шеренга, колонна, дистанция.

Построение: выравнивание строя, расчет по строю. Движение в строю. Переход на ходьбу, бег, шаг.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки, отведение и приведение, то же в различных положениях (сидя, стоя, лежа, во время ходьбы и бега).

Упражнения для ног: ходьба и бег на полупальцах; сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение ног в тазобедренных суставах, приседания; махи ногами в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинки в выпаде; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны, круговые движения, повороты туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц: могут выполняться у стены, у станка, с короткой и длинной скакалкой, гантелями, резиновыми лентами, гимнастическими блоками, палками, со штангой и гирей (для юношей).

Упражнения для развития силы (с преодолением собственного веса): подтягивания из виса различными хватами на перекладине, отжимания в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах, упражнения на укрепление мышц спины и пресса, статичная и динамическая нагрузка в планке.

Работа в парах, преодоление веса и сопротивления партнера.

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения на увеличение амплитуды движений. Наклоны, складки, мосты, шпагаты, захваты и затяжки ног руками в различных положениях. Упражнения на хореографическом станке и шведский стенке.

**Специальная физическая подготовка** представляет собой комплексы упражнений, специфичных для конкретного вида спорта и являющихся обязательным компонентом выбранной спортивной специализации.

Упражнения у станка на проработку эстетики линий рук и ног.

Упражнения на разработку стоп: вытянутая и сокращенная стопа, работа пальцами ног, стойка на одной и двух ногах, балансы, повороты, вращения на полупальцах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Акробатическая подготовка: кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега, с прыжка, из стойки на руках. Стойки на лопатках, голове, руках и предплечьях. Колесо, перевороты вперед и назад, рондат. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.

Упражнения на снарядах: воздушное кольцо и воздушные полотна. Вращения и раскачивания как адаптация вестибулярного аппарата к динамике снаряда; элементы на гибкость, силу и баланс с использованием уникальных возможностей снарядов.

### **Техническая подготовка**

Под технической подготовкой понимается степень освоения обучающимися системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении элементов на полу и в воздухе значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки.

Освоение конкретного двигательного действия или приёма происходит в четыре этапа:

1. Ознакомление с упражнением или элементом.
2. Разучивание его в упрощенном варианте.
3. Совершенствование упражнения или элемента в разнообразных условиях.
4. Реализация изучаемого действия на соревнованиях или иных выступлениях.

В каждом из модулей данной программы выбраны несколько основных групп упражнений по видам спорта, которые подлежат оттачиванию с точки зрения техники, что в дальнейшем скажется на результативности спортсменов в выбранной дисциплине.

### **Постановочная подготовка**

Постановочная подготовка подразумевает подготовку номера и предусматривает изучение практических навыков построения связок с учетом логики и эстетики движения на снаряде и на полу.

«Номером» здесь и далее именуется целостный творческий продукт, представляющий собой последовательность элементов, объединенных в связки, исполняющийся непрерывно под музыкальное сопровождение.

Результатом такой подготовки могут стать не только связки элементов, составленные педагогом, которые обучающиеся запоминают и воспроизводят, но и придуманные непосредственно обучающимися. Для реализации этих целей педагог активно поддерживает творческие инициативы и мягко подталкивает к воплощению новых идей.

#### IV. Ресурсное обеспечение программы

##### Методическое обеспечение:

- Вспомогательное оборудование: свисток, секундомер;
- Наглядные средства: раздаточный материал – буклеты или плакаты с изображениями основных элементов на снарядах (см. Приложение 5);
- Тестовые задания по выбранным темам для проверки знаний учащихся (см. Приложение 2);
- Видеофрагменты: выступления участников и победителей различных международных и всероссийских соревнований по воздушным дисциплинам.

**Материально-технические условия реализации программы** является одним из условий успешной организации занятий.

##### Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 4м<sup>2</sup> на одного обучающегося, оборудованный зеркалами;
- высота потолка должна составлять не менее 3,5 метров;
- отдельная комната для переодевания;
- подвесы для снарядов в количестве не менее 5 штук (см. описание и схемы в Приложении 4);
- воздушные кольца и воздушные полотна в количестве по одному на одну единицу подвеса, не менее 5 штук (см. Приложение 4);
- мягкие гимнастические маты (плотные поролоновые размером 1х2 метра не менее 10 см в высоту, в текстильном или кожанном чехле) в количестве по одному на одну единицу подвесного оборудования, но не менее 5 штук;
- гимнастические коврики (плотные полипропиленовые размером 1х2 метра) для разминки по количеству обучающихся;
- эластичные резинки, скакалки;
- хореографический станок высотой 1 метр;
- полужесткие блоки для растяжки (размером 10х20х5 см.) в количестве не менее 10 штук.



**Информационное обеспечение** представляет собой перечень информационных ресурсов для дополнительного изучения.

Литература для обучающихся:

1. Воропаев В.В., Пушкин С.А., Хомяк П.А. / Краткий курс гимнастики.- М.: Советский спорт.- 2007. - 72 с.
2. История мирового цирка: [Пер. с фр] / Доминик Жандо.- М.: Искусство, 1984.- 191 с. В пер.
3. Коркин В.П. / Акробатика.- М.: Физкультура и спорт, 1983.- 127 с. Ил.- (Азбука спорта).

Литература для педагога:

1. Гавердовский Ю.К. / Обучение спортивным упражнениям.- М.: Физкультура и спорт.- 2009.- 912 с.
2. Гуревич З.Б. / О жанрах советского цирка: Учебное пособие для училищ циркового и эстрадного искусства и отделений режиссуры цирка театральных институтов.- М.: Искусство, 1984.- 303 с.
3. Левшин В.И. / Взгляды, опыт и система работы тренера и режиссера.- Ростов-на-Дону: Донской издательский дом, 2007.- 200 с.
4. Спортивная гимнастика: Энциклопедия / сост. В.М. Смолевский; под ред. Л.Я. Аркаев – М: АНИТА-ПРЕСС, 2006 – 378с.
5. Физиология тестирования спортсменов высокого класса / Под. Ред. Дж. Дункана Мак-Дугалла, Говарда Э, Уэнгера, Говарда ДЖ. Грина – Киев Олимпийская литература, 1998.- 430 с.

**Кадровое обеспечение программы:** данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное профильное образование в области гимнастики, акробатики или хореографии, и постоянно повышающим уровень своего профессионального мастерства. Педагог дополнительного образования по желанию может участвовать в массовых спортивных мероприятиях профильной направленности в качестве организатора, судьи, сопровождающего педагога или участника, при наличии соответствующих полномочий.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

## **V. Список литературы**

### Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242.
5. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ).
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).

### Профильная литература:

1. Гавердовский Ю.К. / Обучение спортивным упражнениям.- М.: Физкультура и спорт.- 2009.- 912 с.
2. Гавердовский Ю.К; Рос. Гос.акад. физ.культуры / Теория и практика физической культуры/, 2001. - № 9
3. Гимнастика и методика преподавания / Под общей редакцией профессора В. М. Смолевского.- М.: Физкультура и спорт, 1987.- 202 с. Изд. 3-е, переработанное и дополненное.
4. Гимнастика: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / под ред. М.Л.Журавина, Н.К. Меньшикова – М, : АCADEMIA, 2001. – 444с.
5. Горохова В.Е. Показатели специальной физической подготовленности высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике / В.Е. Горохова // Теория и практика физической культуры – 2002.
6. Гуревич З.Б. / О жанрах советского цирка: Учебное пособие для училищ циркового и эстрадного искусства и отделений режиссуры цирка театральных институтов.- М.: Искусство, 1984.- 303 с.

7. Журавин М.Л., Загрядская О.В. и др./ Гимнастика. Учебник.- Саратов.: Издательский центр «Академия», 2002.- 432 с.
8. История мирового цирка: [Пер. с фр] / Доминик Жандо.- М.: Искусство, 1984.- 191 с.
9. Коркин В.П. / Акробатика.- М.: Физкультура и спорт, 1983.- 127 с. Ил.- (Азбука спорта).
10. Левшин В.И. / Взгляды, опыт и система работы тренера и режиссера.- Ростов-на-Дону: Донской издательский дом, 2007.- 200 с.
11. Методическое пособие «Базовые элементы на воздушном кольце» / Сало Д.С.- Харьков, 2018.- 32 с.
12. Ренальд Кныш, «Как делать олимпийских чемпионов» / Ренальд Кныш // ПБ: №1171-1177, 2002.
13. Спортивная гимнастика: Энциклопедия / сост. В.М. Смолевский; под ред. Л.Я. Аркаев – М: АНИТА-ПРЕСС, 2006 – 378с.
14. Физиология тестирования спортсменов высокого класса / Под. Ред. Дж. Дункана Мак-Дугалла, Говарда Э, Уэнгера, Говарда ДЖ. Грина – Киев Олимпийская литература, 1998.- 430 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://circusland.com> – цирковой реквизит.
2. <http://frapa.com> – сайт Федерации воздушной атлетики России.
3. <http://knnvs.com/> – официальный сайт Комитета национальных и неолимпийских видов спорта России.



Практическа я подготовка										
ОФП:										
- общеразвива ющие упражнения;	1	1		1	1		0,5	0,5	1	6
- упражнения на развитие силы;	1,5	0,5	1	1,5	0,5	1	0,5	0,5	1	8
-упражнения на развитие координаци и;	1	1,5	1	1	1,5	1	1,5	0,5	1	10
- упражнения на развитие гибкости;	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	1	8
- упражнения на развитие выносливост и		1	1		1	1				4
СФП:										
- упражнения на устойчивост	1	1	1							3

ь и баланс;										
- упражнения на повороты и вращения;	1	1	1							3
- упражнения на освоение пространства;	1	1	2							4
- скоростно-силовые упражнения;				1	1	1				3
- упражнения на основе кувыркков;				1	1	1				3
- упражнения на основе стоек;				1	1	2				4
- упражнения на воздушном кольце;							1	2	2	5
- упражнения							2	2	1	5

на воздушных полотнах.										
Техническая подготовка										
- махи;	1	1	1							3
- турляны;		1	1							2
- работа со стопами;	1	1	1							3
- колесо и переворот;				1	1	1				3
- стойки на руках;					1	1				2
- парные и групповые поддержки;				1	1	1				3
- позиции у станка;	0,5						0,5		1	2
- позиции на середине зала;				0,5			0,5		1	2
- силовые элементы на снарядах;							1	1	1	3
- элементы на гибкость на снарядах;							1	1	1	3
- балансовые элементы на							1	1	1	3





**Тест по теоретической подготовке обучающихся по модулю  
«Воздушная гимнастика».**

- 1. Назовите хват, который НЕ используется на воздушном кольце?**
  - а) Прямой
  - б) Обратный
  - в) Косой (+)
  - г) Боковой
  
- 2. Верно ли утверждение: «В виси на кольце под коленями нужно расслаблять ноги и держаться руками за пол»?**
  - а) Да
  - б) Нет (+)
  
- 3. Как называется базовый элемент на полотнах, который является основой большинства обрывов?**
  - а) Треугольник
  - б) Разножка (+)
  - в) Уголок
  - г) Шпагат
  
- 4. Укажите виды элемента «Амазонка» в упоре на кольце:**
  - а) Фронтальная и боковая (+)
  - б) Горизонтальная и вертикальная
  - в) Верхняя и нижняя
  - г) Базовая и усложненная
  
- 5. Как называется вариант поясничного виса на любом снаряде, когда ноги максимально разведены в стороны?**
  - а) Птичка
  - б) Корзиночка
  - в) Затяжка
  - г) Бабочка (+)
  
- 6. Что такое СФП?**
  - а) То же, что и растяжка
  - б) Стойка фронтальная простая
  - в) Специальная физическая подготовка (+)
  - г) Отжимания и упражнения на пресс
  
- 7. С помощью какого элемента НЕЛЬЗЯ забраться на полотна?**
  - а) Шпагат
  - б) Ступенька
  - в) Сальто (+)

г) Замотка

**8. Верно ли утверждение, что на кольце на локтевых сгибах можно выполнять висы как на верхней, так и на нижней дугах кольца?**

а) да (+)

б) нет

**9. Как может называться элемент на снарядах, выполненный из положения «Свечка» с раскрытием ног в разные стороны?**

а) Затяжка из поясничного вися

б) Шпагат из вися на руках (+)

в) Прогиб в переднем упоре

**10. Какая вариация элемента «Стойка» НЕ используется на снарядах?**

а) Стойка на груди

б) Стойка на одном плече

в) Стойка на предплечьях (+)

### Оценка практической подготовки обучающихся.

Оценка практических навыков обучающихся делится на оценку по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Также во внимание принимаются визуальный контроль технических аспектов исполнения упражнений и элементов.

#### Нормативы по общей физической подготовке:

- отжимания от пола или гимнастической скамьи;
- подтягивания на низкой и высокой перекладине;
- подъем переворотом на низкой и высокой перекладине;
- подъемы рук и ног в положении лежа на животе;
- подъемы рук и ног в положении лежа на спине;
- упражнение «лягушка»;
- складка сидя к прямым ногам.

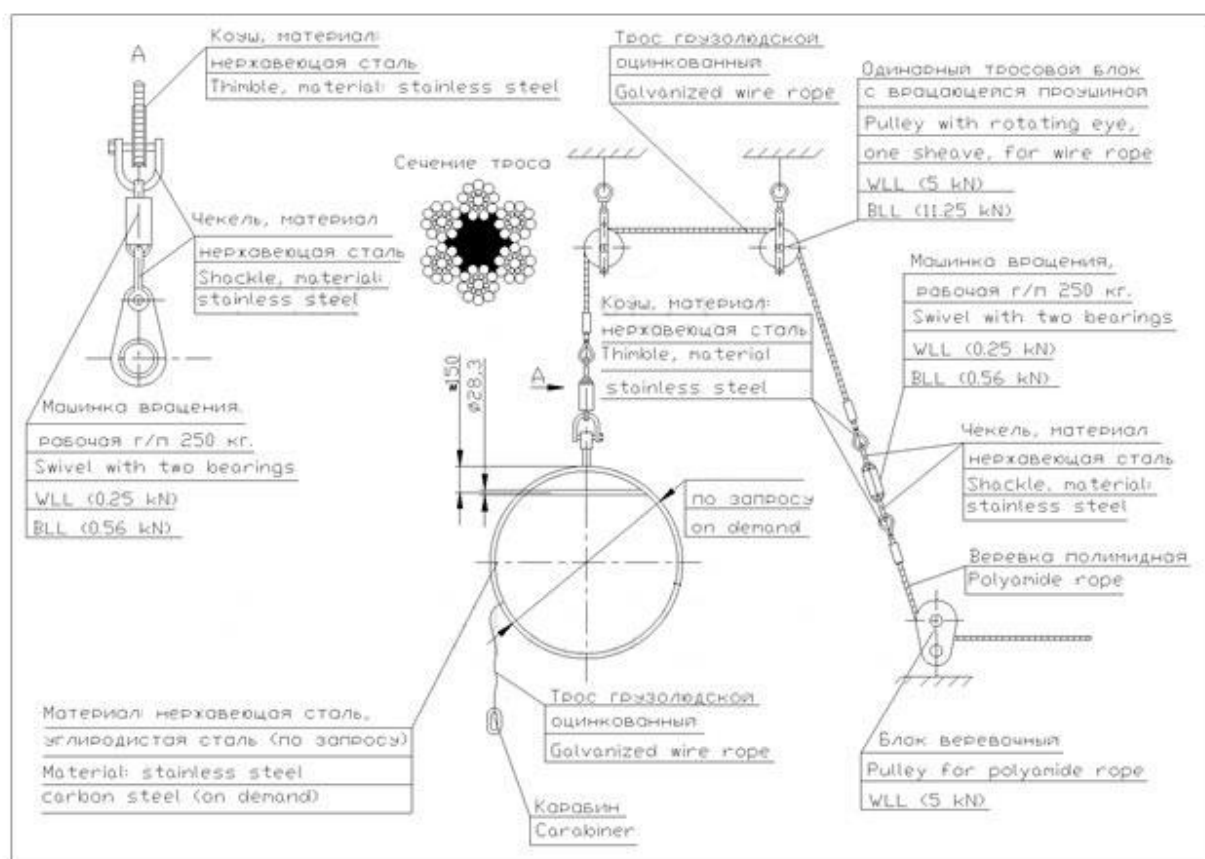
#### Нормативы по специальной физической подготовке:

- хореографические позиции рук и ног у станка;
- кувырки на полу в группировке;
- шпагаты продольные и поперечный;
- мостик;
- элемент на снаряде «разножка»;
- способы захода на воздушные снаряды;
- способы схода с воздушных снарядов.

**Описание и чертежи подвесных конструкций и воздушного оборудования.**

**Подвесное оборудование** представляет собой грузолодской трос (или армированную веревку в сечении не менее 10 мм, разрывной нагрузкой не менее 1,5 тонн), протянутый через два направляющих тросовых блока с вращающимся роликом подшипникового типа, прикрепленных с помощью анкеров к потолку. Один конец троса оканчивается петлей, плотно затральной металлическими скобами в количестве не менее 2 штук. На данную петлю через альпинистский грузолодской карабин с муфтой крепится воздушный снаряд. Наличие машинки вращения обязательно. Другой конец троса также затральной и крепится к стене или полу (через карабин с муфтой) посредством металлического анкера с кольцом.

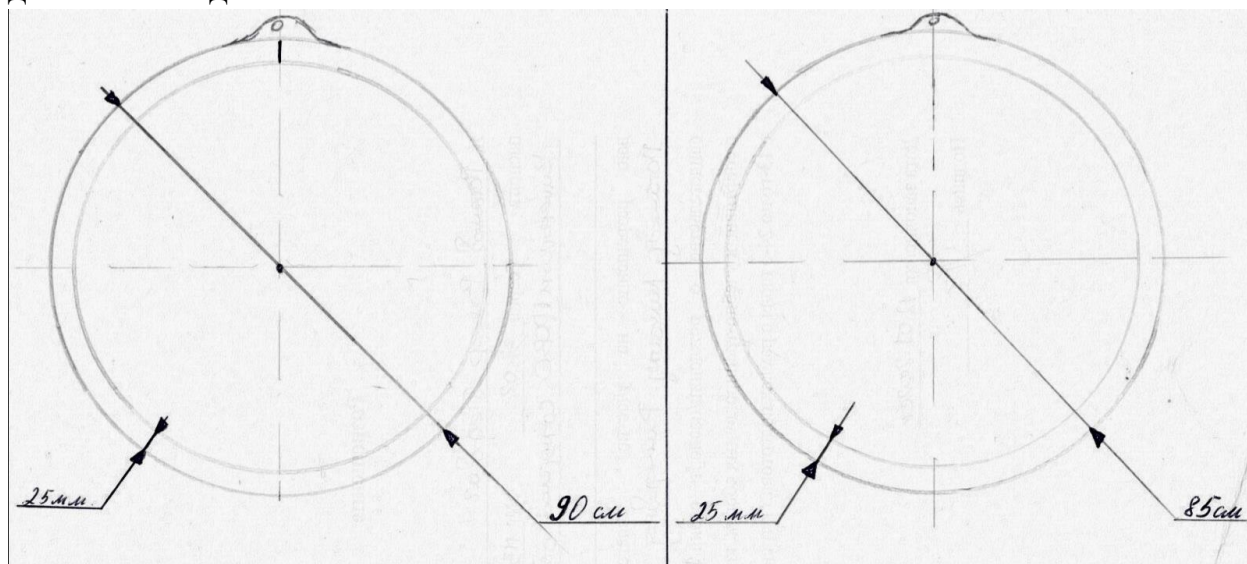
Перед использованием оборудования раз в 12 месяцев ответственными лицами проводится визуальный осмотр и испытания оборудования с применением динамической нагрузки не менее 500 кг.



**Воздушные снаряды** для реализации данной программы использованы двух типов: воздушное кольцо и воздушные полотна.

Воздушное кольцо представляет собой загнутую в кольцо стальную трубу сечением не менее 25 мм со стенкой толщиной не менее 1,5 мм.

Диаметр кольца может варьироваться от 80 до 105 см. Допускаются одна или две точки подвеса.



Воздушное полотно представляет собой ткань вида креп-атлас или стрейч-габардин шириной 1,5 метра, сложенную вдвое по длине и замотанную на альпинистскую глухую восьмерку. Длина полотен, необходимых для работы, определяется по следующей формуле:

$(ВП \times 2) + 3$  метра, где ВП — высота потолка зала.

**Оборудование для соревнований** отличается использованием большей высоты по сравнению со спортивным залом. Также приветствуется наличие электрической лебедки.

Пример наглядного раздаточного материала: брошюра по воздушному кольцу для начинающих.

