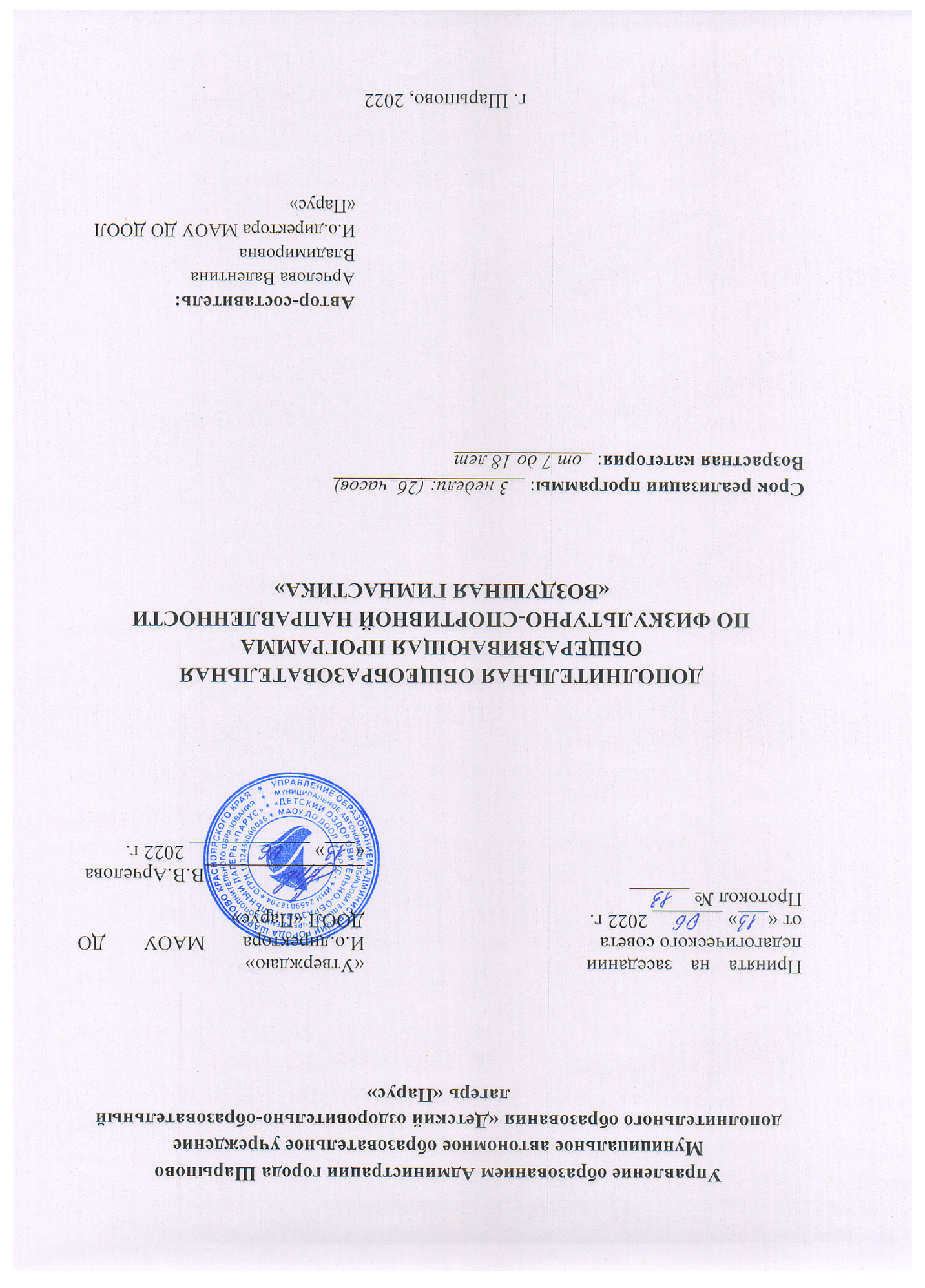
****

Содержание

Раздел 1 Характеристика программы

Раздел 2 Пояснительная записка

2.1. Введение

2.2. Актуальность

2.3. Новизна программы

2.4. Педагогическая целесообразность

## 2.5 Цель и задачи программы

## 2.6 Адресат программы

## 2.7 Уровень программы, объем и сроки реализации

## 2.8 Формы и режим занятий

## 2.9 Планируемые результаты

## 2.10 Мониторинг результативности

Раздел 3 Содержание программы

* 1. Учебно-тематический план
  2. Содержание
  3. Формы аттестации

Раздел 4 Методическое обеспечение программы

## .Методы реализации программы

4.2.Формы проведения занятий и технологии их реализации

4.3 Материально-техническое оснащение программы

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

1. **Характеристика программы**

Название программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Воздушная гимнастика» на полотнах и кольцах.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Возраст учащихся: 7-18 лет.

Форма обучения: очная.

По уровню содержания: ознакомительная.

По срокам реализации: 21 день

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Воздушная гимнастика», разработана на основании:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ).
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242 (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных учреждениях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».
7. **Пояснительная записка**

## 2.1 Введение

Детская гимнастика - это красивая фигура, правильная осанка, всестороннее развитие необходимой моторики и умений. Гимнастика развивает гибкость, ловкость, выносливость, дисциплинирует человека, улучшает его тело, учит красиво и грациозно двигаться, развивает музыкальность и укрепляет уверенность в себе, что очень важно в современном мире.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Воздушная гимнастика» - физкультурно – спортивной направленности, модифицированная. При разработке этой дополнительной программы обучения были соблюдены принципы, позволяющие учесть разные уровни развития и разные уровни усвоения учениками содержания: ознакомительный 21 день обучения. Функциональное назначение программы - общеразвивающее.

## 2.2 Актуальность

Воздушная гимнастика - воплощение легкости, гармонии силы и пластики. Недаром этот жанр считается самым зрелищным и увлекательным в цирковом шоу. Воздушные гимнасты демонстрируют силу, ловкость, отвагу, недоступную обычному зрителю. Они могут выполнять не только скручивающие элементы и эффектные позы, но и энергичные раскачивания, переходы. Многие движения заимствованы из культуры стран Востока, где они известны с древних времен. Основные базовые приемы современной гимнастики сформировались в начале 20 века.

Воздушная гимнастика на кольце и полотне эффективна для укрепления мышц спины, рук, живота и ног. Движение помогает избавиться от страхов и комплексов, тренирует силу воли. Первое падение может вызвать панику и беспокойство, но не нужно отчаиваться. Упорный труд поможет получить желаемый результат. Хорошая физическая подготовка позволит в короткие сроки справиться с работой с кольцом и полотном.

Воздушное кольцо или полотна - эффектный снаряд. Варианты воздушного кольца и полотна могут быть самыми разнообразными. Внешний вид кольца или полотна - все зависит от цели и вкуса артиста. Воздушное кольцо и полотно должны быть максимально комфортными и отвечать всем требованиям занимающегося для реализации задуманного. Профессионалы предпочитают регулировать воздушное кольцо и полотно со временем. Для новичков же без проблем подойдут универсальные воздушные кольца или полотна.

Ученику рекомендуется приступить к занятиям как можно раньше (оптимальный возраст для начала занятий в группе начальной подготовки - 7 лет). Если позже начать заниматься воздушной гимнастикой, то гимнасту становится сложнее достичь отличной гибкости и растяжки.

## 2.3 Новизна программы

Новизна данной методической разработки заключается в систематизации опыта по обучению воздушной гимнастике учащихся школьной возраста. Новизна данной программы в том, что она дает ученикам не только элементы воздушной гимнастики, спортивной акробатики, художественной гимнастики, но и формирование компетенций в области обеспечения безопасной жизни, основ анатомии и травматологии, хореографии, актерского мастерства.

* 1. **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность программы заключается в развитии высоких моральных качеств, коллективизма, дисциплины и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов напрямую играет спортивная деятельность, которая открывает большие возможности для развития всех этих качеств. Воздушная аэробика - это также тренировка для определенных групп мышц. Она положительно влияет не только на физическое, но и на интеллектуальное развитие, улучшают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке моторики и прилегающих речевых центров.

Эта программа ориентирована на творческие способности детей, которые формируются на основе развития эстетического сознания - эстетических эмоций, чувств, интересов, вкусов, потребностей, представлений о красоте движения, звука, линии, цвета, формы.

## 2.5 Цель и задачи программы

Цель программы:

- формирование устойчивого интереса к спорту;

- развитие широкого спектра моторики и умений;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для повышения квалификации по воздушной гимнастике.

Стратегическая цель программы - формирование целостной, гармонично развитой личности.

Задачи программы:

Образовательные:

- приобретение знаний в области воздушной гимнастики, изучение истории физической культуры;

- приобретение навыков основ воздушной гимнастики;

Развивающие:

- развитие моторики и умений детей;

-обучение учеников приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимного контроля, самооценки и взаимной оценки, самостоятельного приобретения знаний;

- развитие коммуникативного опыта.

Воспитательные:

- формирование у ребенка общей культуры личности, способной адаптироваться к современному обществу;

- обучение умению контролировать свое поведение, размышлять над своими действиями;

- формирование сценической культуры, развитие художественного вкуса.

## 2.6 Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 7-18 лет. Разделение на группы основано на их возрасте, физических способностях и возможностях. В большинстве случаев это ученики с базовой гимнастической подготовкой.

7-11 лет - при выборе средств и методов тренировок, дозировки и определения объема, интенсивности тренировочной нагрузки для технической, общей и специальной физической подготовки следует учитывать, что сердечно-сосудистая система школьников этого возраста достаточно устойчива и адаптируется, увеличивается жизненная емкость легких. Мышечная масса увеличивается, но силовые параметры молодого спортсмена еще недостаточно подготовлены к длительному силовому напряжению. Нервная система развивается. На начальном этапе обучения следует учитывать, что ученики этого возраста переоценивают свои силы и способности и что девочки в возрасте от 12 до 14 лет испытывают дисгармонию физиологических функций, физических и особенно координационных способностей из-за наступления полового созревания. Этот возраст лучше всего подходит для развития скорости, силы, гибкости и координации движений. При настройке тренировочного процесса на этапе обучения, планирования тренировок и соревновательного стресса, тренер-преподаватель должен понимать, что 15-16-летние ученики в это время испытывают ускоренный рост тела, руки и ноги быстро растут. Сердечно-сосудистая система хорошо адаптируется к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличиваются объем мышц и показатели силы. Продолжается окостенение хрящевой ткани, но есть разница между силой и скоростными способностями мальчиков и девочек. На этом этапе двигательные навыки развиваются быстро и прочно, а сопротивление общей производительности увеличивается. Процесс окостенения еще не завершен. У девочек мышцы плечевого пояса развиваются слабее, завершается формирование суставов, в связи с чем становится сложно освоить упражнения на подвижность.

Количество учеников в группе от 15 до 20 человек.

## 2.7 **Уровень программы, объем и сроки реализации**

Данная программа краткосрочная, рассчитана на 3 недели (24 часа). Частота проведения занятий по 2 часа 4 раза в неделю. Продолжительность занятий - 40 минут, перерыв -5 минут.

Форма обучения - очная.

## 2.8 Формы и режим занятий

Форма обучения по программе – очная. С учётом возраста учащихся, направленности программы и в соответствии с рекомендациями СанПиНа 2.4.4.3172-14(от 04.07.2014 №41) занятия проводятся 4 раза в неделю по 2 академических часа, 24 часа за 3 недели.

Виды занятий – практические, теоретические и комбинированные. Программа совмещает в себе несколько форм занятий:

1. групповую;
2. фронтальную;
3. индивидуально-групповую.

## 2.9 Планируемые результаты

Личностные результаты:

- Осознание ответственности за общее благополучие своей этнической принадлежности.

- Проведение рефлексивного анализа собственной учебной деятельности.

- Работа на различных учебных должностях: ученик, тренер-преподаватель, педагог, критик, оценщик, спикер.

- Стремление к самосовершенствованию.

- Формирование широкой мотивационной базы учебной деятельности, включающей социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.

Метапредметные результаты:

- Умение распознавать проблему, самостоятельно определять цель, формулировать промежуточные задачи.

- Умение оценивать собственную работу по критериям, самостоятельно разрабатывать критерии оценки, использовать разные системы оценки (оценка, баллы).

- Умение адекватно воспринимать предложения и оценки учителей и товарищей, родителей и других людей.

- Умение самостоятельно планировать деятельность, следовать составленному плану.

- Умение самостоятельно определять и формулировать познавательную цель.

- Умение заметить проблему, самостоятельно ее сформулировать, наметить пути решения поисковых и творческих задач.

Предметные результаты:

В результате освоения данной программы у ребенка развивается потребность в систематических занятиях физкультурой, чтобы придерживаться норм здорового образа жизни. Также формируется установка на развитие ценностей физической культуры, укрепления здоровья и культурного развития в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

## 2.10 Мониторинг результативности

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Параметры | 1 балл | | 2 балла | 3 балла |
| 1 | Ловкость | Большие сложности  в управлении  движениями  в пространстве и времени | | Затруднение в возможности управления движениями в пространстве и времени | Возможность управления движениями в пространстве и времени |
| 2 | Сила | Сила не соответствует возрасту | | Сила не совсем соответствует возрасту | Сила соответствует возрасту и степени подготовленности |
| 3 | Координация движений | Скованность и затрудненность в движениях, не правильное сочетание движений рук и ног в ходьбе | | Небольшая скованность в движениях, правильное сочетание движений рук и ног в ходьбе | Точность и ловкость в движениях, правильное сочетание движений рук и ног в ходьбе |
| 4 | Гибкость | Плохая подвижность суставов, слабая гибкость позвоночника | | Некоторая затрудненность в подвижности суставов, гибкости позвоночника | Мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатически упражнения |
| 5 | Шпагат | Неправильная техника исполнения | | Правильная техника исполнения с помощью педагога | Правильная техника исполнения, без помощи педагога |
| 6 | Мост | Неправильная техника исполнения | | Правильная техника исполнения с помощью педагога | Правильная техника исполнения, без помощи педагога |
| Параметры 21 дня обучения | | | | | |
| 1 | Сгибание  и  разгибание  рук  лежа  на  скамье | | Девочки - 10  Мальчики – 12 | Девочки - 12  Мальчики – 14 | Девочки - 14  Мальчики – 16 |
| 2 | Подтягивание  в  висе на  перекладине кольца | | Девочки - 0  Мальчики – 2 | Девочки - 4  Мальчики – 6 | Девочки - 6  Мальчики – 8 |
| 3 | В висе на кольце сгибание  туловища на 90º  «Углы» | | Девочки - 4  Мальчики – 6 | Девочки - 6  Мальчики – 8 | Девочки - 8  Мальчики – 10 |
| 4 | Прыжок в длину  толчком двумя с  места | | Девочки - 50  Мальчики – 60 | Девочки - 100  Мальчики –120 | Девочки - 130  Мальчики – 150 |
| 5 | Отжимание  в  стойке на руках у  опоры | | Девочки – 0  Мальчики – 4 | Девочки – 2  Мальчики – 6 | Девочки – 4  Мальчики – 8 |
| 6 | Наклон вперед до  касания грудью из  положения  сидя  ноги врозь | | Неправильная  техника  исполнения | Правильная техника  исполнения  с  помощью педагога | Правильная  техника  исполнения,  без  помощи педагога |
| 7 | Удержание  ноги  вперед и в сторону  под углом | | Девочки – 30º  Мальчики – 30º | Девочки – 45º  Мальчики – 45º | Девочки – 50º  Мальчики – 50º |

Педагог оценивает визуально, используя методы наблюдения и контрольного тестирования.

1 балл – низкий уровень

2 балла – средний уровень

3 балла – высокий уровень

Данные заносятся в индивидуальные диагностические карты, предназначенные для проведения промежуточной аттестации.

1. **Содержание программы**
   1. **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма аттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Введение, знакомство с оборудованием инвентарем. Элементарные понятия гимнастики | 2 | 1 | 1 | Обсуждение |
| 2 | Растяжка | 4 | 1 | 3 | Контрольный срез, открытый урок, промежуточная аттестация |
| 3 | Силовая подготовка | 4 | 1 | 3 | Промежуточная аттестация, промежуточная аттестация.  Сдача нормативов |
| 4 | Полотна | 7 | 1 | 6 | Открытый урок |
| 5 | Кольцо | 7 | 1 | 6 | Открытый урок |
| 6 | Итого | 24 | 5 | 19 | Конкурс,  соревнования,  промежуточная  аттестация |

**Методы тренировок могут быть следующими:**

-Интервальной, где чередуются работа и отдых;

-Непрерывной тренировки, где упражнения выполняются одно за другим, отдых после всех выполненных упражнений;

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников, такие как:

-Показательные выступления;

-Фитнес марафон.

## 3.2 Содержание

Теоретическая подготовка.

Тема №1 «Роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации» (влияние физической культуры в поддержании здоровья молодого поколения, режим дня, гигиена тела).

Тема №2 «Правила Техники безопасности при занятиях видом спорта акробатика» (правила т.б. до и после занятий, правила поведения в на занятиях, правили т.б. при выполнении гимнастических упражнений).

Тема№3 «Оборудование инвентарь и экипировка в виде спорта воздушная гимнастика» (оборудование и инвентарь, используемые при занятиях спортивной гимнастикой, правила пользования инвентарем, спортивная одежда для занятий спортивной гимнастикой и выступлений).

Практическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения на растяжку и гибкость.

Из положения сидя ноги вместе, наклон вперед к ногам (складка ноги вместе), из положения сидя ноги врозь, наклон вперед, грудью коснуться пола (складка ноги врозь). Прямой шпагат, правый и левый полушпагаты. Мост из положения лежа.

Упражнения на силовую подготовку.

Прыжок в длину толчком двумя, отжимания от скамейки, подтягивания в висе на кольце, в висе сгибание туловища на кольце "углы. Индивидуальная работа.

Высокое равновесие согнув ногу вперед (ласточка) и в сторону, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках махом (у опоры), стойка на руках опускание в мост (перекидка вперед).

Полотно (элементы):

Вис на полотне, Хват на полотне с замком, Хват на полотне без замка, Лаз и спуск с полотна, Завязывание ног, Парус вперед, Парус назад, Крутка-Пируэт, Фламинго, 1 рука/1 нога, Группировка-свечка-птичка, Связка-полушпагат-полукольцо-птичка, Базовый заход в узел, Ласточка, Вращение спираль, Полумост, Завязывание петельки-выход изпетли.

Кольцо (элементы):

Заход на кольцо через группировку, Заход на кольцо через боковую дугу, Сид в кольце, Лунный человек, лунный человек-Амазонка, Полушпагат с положения стоя на нижней дуге (по степени готовности ребенка –разгибание ноги в шпагат), Оттяжка с виса на двух подколенках на верхней дуге, Поднятие ног на верхнюю дугу с помощью маха и пресса, Русалочка (для физ.подготовленного ребенка выход из русалочки в шпагат), Супермен с удержанием 1 ноги в боковую дугу кольца, Крутка в одной подколенки, Оттяжка кольца –прогиб с положения стоя на нижней дуге, Заход в кольцо через ласточку с помощью пресса.

**3.3.** **Формы аттестации**

Аттестация проводится в конце смены на двадцатый день.

Задачей диагностики является определение уровня физического и психо – моторного развития учеников, задействованных в программе.

Основным способом диагностики является педагогическое наблюдение, и фиксация результатов с учетом существующих нормативов, соответствующих возрасту и степени подготовленности.

**Диагностическая карта (Полотна)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ф.И. учащегося | | |
| Возраст учащегося (месяц и год рождения) | | |
| Параметры | Начало занятий | Двадцатый день летней оздоровительно-образовательной деятельности |
| Ловкость |  |  |
| Сила |  |  |
| Координация движений |  |  |
| Гибкость |  |  |
| Шпагат |  |  |
| Мост |  |  |
| Сгибание и разгибание рук лежа на скамейки |  |  |
| Подтягивание в висе на кольце |  |  |
| В висе сгибание туловища на 900 «УГЛЫ» |  |  |
| Прыжок в длину толчком двумя с места |  |  |
| Отжимания в стойке на руках у опоры |  |  |
| Наклон вперед до касания грудью из положения сидя ноги врозь |  |  |
| Удержание ноги вперед и в сторону под углом |  |  |
| Вис на полотне |  |  |
| Хват на полотне с замком |  |  |
| Хват на полотне без замка |  |  |
| Лаз и спуск с полотна |  |  |
| Завязывание ног |  |  |
| Парус вперед |  |  |
| Парус назад |  |  |
| Крутка-Пируэт |  |  |
| Фламинго |  |  |
| 1 рука/1 нога |  |  |
| Группировка-свечка-птичка |  |  |
| Связка-полушпагат-полукольцо-птичка |  |  |
| Базовый заход в узел |  |  |
| Ласточка |  |  |
| Вращение спираль |  |  |
| Полумост |  |  |
| Завязывание петельки-выход изпетли |  |  |
| **Итого баллов** |  |  |

**Диагностическая карта (Кольцо)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ф.И. учащегося | | |
| Возраст учащегося (месяц и год рождения) | | |
| Параметры | Начало занятий | Двадцатый день летней оздоровительно-образовательной деятельности |
| Ловкость |  |  |
| Сила |  |  |
| Координация движений |  |  |
| Гибкость |  |  |
| Шпагат |  |  |
| Мост |  |  |
| Сгибание и разгибание рук лежа на скамейки |  |  |
| Подтягивание в висе на кольце |  |  |
| В висе сгибание туловища на 900 «УГЛЫ» |  |  |
| Прыжок в длину толчком двумя с места |  |  |
| Отжимания в стойке на руках у опоры |  |  |
| Наклон вперед до касания грудью из положения сидя ноги врозь |  |  |
| Удержание ноги вперед и в сторону под углом |  |  |
| Заход на кольцо через группировку |  |  |
| Заход на кольцо через боковую дугу |  |  |
| Сид в кольце |  |  |
| Лунный человек |  |  |
| Лунный человек-Амазонка |  |  |
| Полушпагат с положения стоя на нижней дуге (по степени готовности ребенка –разгибание ноги в шпагат) |  |  |
| Оттяжка с виса на двух подколенках на верхней дуге |  |  |
| Поднятие ног на верхнюю дугу с помощью маха и пресса |  |  |
| Русалочка (для физ.подготовленного ребенка выход из русалочки в шпагат) |  |  |
| Супермен с удержанием 1 ноги в боковую дугу кольца |  |  |
| Крутка в одной подколенки |  |  |
| Оттяжка кольца –прогиб с положения стоя на нижней дуге |  |  |
| Заход в кольцо через ласточку с помощью пресса. |  |  |
| **Итого баллов** |  |  |

Оценивание результатов проходит по трехбалльной системе. На каждого обучающегося подсчитывается общий балл, по которому можно определить уровень: низкий, средний или высокий.

От 1 до 20 баллов – низкий уровень.

От 21 до 50 баллов – средний уровень.

От 51 до 87 баллов – высокий уровень.

После определения уровня каждого обучающегося необходимо заполнить сводную таблицу:

**Сводная таблица**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Низкий уровень  % | Средний уровень  % | Высокий уровень  % |
| На начало учебной деятельности |  |  |  |
| На конец учебной деятельности |  |  |  |

1. **Методическое обеспечение программы**

## 4.1 Методы реализации программы

Словесные методы - методы занимают ведущее место в системе методов обучения, позволяют в кратчайшие сроки передать обширную информацию, поставить перед учеником задачи и показать способы их решения:

1. Рассказ - включает устное повествовательное изложение содержания учебного материала. С педагогической точки зрения рассказ должен: давать идейно-нравственную направленность урока, содержать только достоверные и научно доказанные факты, содержать достаточное количество описательных и убедительных примеров, иметь факты, иметь четкую логику изложения, отражать оценку и отношение учителя к изложенным фактам и событиям. Поэтому рассказывание историй - очень важный педагогический метод, который тренер может использовать на каждой тренировке;

2. Беседа - это диалогический метод обучения, при котором учитель использует хорошо продуманную систему вопросов, чтобы помочь ученикам понять новый материал или проверить, усвоено ли уже изученное. Этот метод также очень популярен на тренировках.

3. Дискуссия - стимулирование познавательного интереса, вовлечение учеников в активное обсуждение различных научных точек зрения на конкретную проблему, поощрение их понимания различных подходов к аргументированию позиции других и своей собственной.

4. Речевые сигналы (счет, подсказки).

Наглядные методы - это те методы, при которых усвоение материала учеником зависит от использования визуальных и технических средств. Визуальные методы влияют на эмоциональное и сенсорное восприятие учеников:

1. Метод наблюдения - когда наблюдения становятся источником знаний: для явлений, объектов, действий. Лучше выбирать такие формы обучения, которые позволяют ученикам реально наблюдать за развитием действия или явления. Например, демонстрация коротких видеороликов с участием воздушных акробатов;

2. Иллюстративные - это использование различных типов иллюстраций: карт, картинок, плакатов, диаграмм, графиков, таблиц и т. д. Этот метод рекомендуется для всех типов обучения;

3. Демонстрационные сочетают в себе все виды демонстрации наглядного материала: видео, фильмы, демонстрации устройств, эксперименты, технические инсталляции. Современное оборудование позволяет расширить рамки демонстрационного метода обучения и использовать его на каждом занятии: вне зависимости от формы и типа урока. Например, демонстрация короткометражных видеороликов с выступлениями воздушных акробатов;

4. Визуальные сигналы (визуальный счет, специальные сигналы для обозначения движения, направления движения, начала и повторения).

Практические методы сводятся к целостным методам: строго регламентированные упражнения, частично регламентированные упражнения, сегментированные упражнения, игровые методы, соревновательные методы:

1. Элементы воздушной гимнастики и спортивной акробатики;

2. Упражнения с комментариями для развития силы и гибкости.

* 1. **Формы проведения занятий и технологии их реализации**

Коллективное обучение - это форма обучения, при которой все ученики выполняют общие задачи под руководством тренера. Преимущество этой формы - простота организации, которая позволяет тренеру получить четкое представление о всей команде, влиять на отдельных учеников и нормализовать упражнения. Обычная форма тренировок рекомендуется при разминке, изучении отдельных элементов акробатики и силовых тренировках.

Групповое обучение. Каждая группа обучаемых тренируется независимо, выполняет разные упражнения, имеет разную нагрузку и использует свои вспомогательные средства. Групповые тренировки обычно проводятся с теми, кто тренируется для физического развития. Групповые занятия создают хорошие условия для развития самостоятельности и активности.

Индивидуальное обучение - это форма обучения, при которой один или другой ученик выполняет задания индивидуально, а остальные заняты вместе. Индивидуальные тренировки помогают воздушным гимнастам развить самостоятельность и инициативу, помогают устранить недостатки.

**4.3 Материально-техническое оснащение программы**

Материально-техническое обеспечение:

1. инвентарь:
2. гимнастические маты;
3. набор скакалок,
4. реквизит для воздушной гимнастики (кольца, полотна)
5. реквизит для растяжек (гимнастические резинки);
6. скамейки;
7. музыкальный центр;
8. видеокамера

# Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

1. Асташенко, О. И. Гимнастика для суставов и сосудов / О.И. Асташенко. - М.: Невский проспект, Вектор, 2017. - 128 c.
2. Барсукова, С. Веселая музыкальная гимнастика. Выпуск 1 / С. Барсукова. - М.: Феникс, 2016. - 202 c.
3. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2016. - 312 c.
4. Борисова, В.Н. Гимнастика. Основы хореографии / В.Н. Борисова. - М.: Бибком, 2016. - 101 c.
5. Гиппиус, С. В. Актерский тренинг. Гимнастика чувств / С.В. Гиппиус. - М.: Прайм-Еврознак, 2016. - 384 c.
6. Милюкова, И. В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. - М.: Сова, АСТ, 2017. - 992 c.
7. Сидоровнин, Г.П. Восточная гимнастика / Г.П. Сидоровнин. - М.: Саратов: Приволжское, 2019. - 272 c.
8. Собинов, Б.В. Художественная гимнастика / Б.В. Собинов. - М.: Искусство, 2016. - 192 c.