



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Казанский национальный исследовательский технологический университет»
(ФГБОУ ВО «КНИТУ»)
ИНСТИТУТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
(ИДПО ФГБОУ ВО «КНИТУ»)

УТВЕРЖДАЮ



Директор, председатель учебно-методической комиссии
ИДПО ФГБОУ ВО «КНИТУ»

Ю.Н.Зиятдинова

10 июня 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

«Освоение базы в воздушных дисциплинах (воздушный обруч, воздушные ленты, воздушный гамак)» (24 акад. часа)

Лицензия ФГБОУ ВО «КНИТУ» серия 90Л01, № 0009203, рег. №2165 от 27.05.2016

Программа утверждена на заседании учебно-методической комиссии
ИДПО ФГБОУ ВО «КНИТУ» (протокол от 10 июня 2026 г. № 6)

Секретарь учебно-методической комиссии
ИДПО ФГБОУ ВО «КНИТУ»

У.А. Казакова

Казань, 2026

Цели обучения:	Обеспечение гармоничного физического и эстетического развития обучающихся посредством воздушной гимнастики; воспитание культуры движений, пространственной ориентации и чувства равновесия; развитие силовой выносливости, пассивной и активной гибкости, а также координационных способностей в условиях работы на подвесных снарядах; предупреждение нарушений опорно-двигательного аппарата и формирование навыков безопасной физической активности.
Задачи	1. Образовательные: -изучить базовые знания о биомеханике подвесных снарядов, видах захватов и способах фиксации на обруче и лентах; -отработать до автоматизма технику выполнения базовых элементов и их связок; -обучить приёмам самостраховки, правильному распределению нагрузки и сохранению устойчивости в динамических и статических позах; -сформировать систему знаний о безопасности занятий на воздушных снарядах, методах профилактики перегрузок плечевого пояса и позвоночника. 2. Воспитательные: -привить устойчивую потребность в регулярных занятиях воздушной гимнастикой как составляющей здорового образа жизни; -воспитать ответственное отношение к собственной безопасности, дисциплинированность, терпение, эмоциональную устойчивость, умение концентрироваться и доводить начатое до результата; -укрепить внутреннюю мотивацию к преодолению физических трудностей (страх высоты, мышечное утомление) и систематическим тренировкам с учётом индивидуальных особенностей. 3. Развивающие: -способствовать пропорциональному укреплению мышечного корсета, особенно мышц верхних конечностей, плечевого пояса и корпуса; -минимизировать имеющиеся дисбалансы в физическом развитии (асимметрия мышц, нарушения осанки, слабость вестибулярного аппарата); -повысить уровень ключевых физических кондиций: взрывной и статической силы хвата, тотальной координации, динамической гибкости, вестибулярной устойчивости; -углубить кинестетическое восприятие — способность чувствовать положение всех сегментов тела в пространстве при отсутствии жёсткой опоры; -отработать навык дозированной активации мышц для выполнения точных захватов и фиксации поз на высоте; -усовершенствовать ведущие двигательные способности: силовую выносливость, ориентационную ловкость, пассивную и активную гибкость.
Планируемые результаты обучения	Предметные результаты: -воспроизведение базовых и усложнённых элементов на воздушном обруче, гамаках и лентах;

	-использование дыхательных и мышечных техник как инструмента регуляции движений и поддержания баланса; -устойчивое сохранение нейтрального положения позвоночника и вовлечение глубоких стабилизаторов туловища при выполнении элементов различной сложности; -прирост функциональных показателей (силы сцепления с инвентарём, эластичности связок, пространственной ловкости, баланса) за счёт занятий на воздушных снарядах; -сформированная способность самостоятельно разрабатывать короткие связки из 2-4 элементов для демонстрации или поддержания физической готовности. Личностные результаты: -осознание ценности физического здоровья и безопасного поведения как приоритетных жизненных установок; -закреплённая привычка нести ответственность за своё физическое состояние и соблюдать режим тренировок; -повышение самооценки и уверенности в себе за счёт преодоления страха высоты и освоения новых, ранее недоступных двигательных навыков; -проявление организованности, самодисциплины, усидчивости и планомерности при изучении технически сложных элементов; -стабильно положительное эмоциональное подкрепление занятий воздушной гимнастикой, отсутствие страха перед нагрузкой. Метапредметные результаты: -умение анализировать технику выполнения движений без внешней оценки, замечать и исправлять собственные ошибки; -развитие навыка внутренней концентрации внимания на ощущениях тела в каждый момент выполнения элемента; -способность удерживать фокус внимания на качестве движений, а не на внешнем результате или сравнении с другими; -умение переносить освоенные двигательные и дыхательные паттерны в повседневную активность (ощущение своего тела в пространстве, контроль равновесия в бытовых ситуациях).
Способы определения результативности (способ оценки соответствуют виду результатов (обучающие, развивающие, воспитательные) логика представления планируемых результатов соответствует логике задач; результаты сформулированы четко и конкретно; перечислены приобретаемые знания, умения и качества личности)	Иметь представление: о биомеханике движений на подвесных снарядах, распределении нагрузки на мышцы и суставы; о физиологических основах вестибулярной устойчивости и адаптации организма к работе на высоте; о принципах профилактики травматизма плечевого пояса, позвоночника и запястий при занятиях воздушной гимнастикой; о том, как устроены воздушный обруч и ленты, какие бывают способы их крепления и регулировки. Знать (иметь систему знаний): -устройство и принципы крепления воздушных снарядов, требования к безопасности снарядов; -технику выполнения базовых элементов на каждом из снарядов; -способы фиксации на снаряде и приёмы самостраховки при потере равновесия; -критерии безопасного выполнения движений: высота снаряда, состояние хвата, положение корпуса, контроль дыхания. Уметь: -выполнять базовые элементы на воздушном обруче и лентах с

	соблюдением принципов плавности, точности и контроля мышечного усилия; -применять техники самостраховки и фиксации для предотвращения срывов и падений; -составлять индивидуальные короткие связки из 2–4 элементов для самостоятельной отработки; -анализировать собственную технику и корректировать ошибки без обращения к инструктору. Иметь опыт практической деятельности в: -самостоятельном подборе элементов под собственный уровень подготовки; -составлении и отработке индивидуальных тренировочных связок под наблюдением преподавателя; -интеграции освоенных двигательных навыков в собственный тренировочный процесс вне занятий (по желанию и при наличии условий). Демонстрировать: - заметное улучшение индивидуальных показателей: более надёжный хват, уменьшение раскачивания при статике, увеличение амплитуды движения, снижение напряжения в «лишних» мышцах; -последовательное выполнение короткой связки из 3–4 элементов без остановок и грубых технических ошибок; -прогресс в физических показателях: силе хвата, устойчивости корпуса, гибкости позвоночника, координации движений. Осознанно относиться к: -сохранению собственного здоровья через регулярные занятия воздушной гимнастикой; -соблюдению правил техники безопасности и профилактике перегрузок; -необходимости систематического контроля исправности оборудования и собственного самочувствия перед началом выполнения элементов; -постепенному увеличению сложности без форсирования
Категория слушателей:	Дети старше 7 лет (девочки) и лица старше 16 лет (женщины и девушки), не имеющие медицинских противопоказаний
Срок обучения:	3 месяца
Форма обучения:	очная

Календарный учебный график

Образовательный процесс по программе может осуществляться в течение всего учебного года. Занятия проводятся по мере комплектования групп.

Таблица 1. Календарный учебный график

Форма обучения	Общая продолжительность программы
Очная	<u>3 месяца</u>

Учебный план

Таблица 2. Форма учебного плана программы, реализуемой в полном объеме с использованием аудиторных занятий

№	Наименование дисциплины	ОТ час.	Аудиторные/ занятия, час.		СРС с ДОТ час	СРС без ДОТ час	Форма контроля
			Лк	ПЗ, СЗ, ЛЗ			
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Освоение базы в воздушных дисциплинах (воздушный обруч, воздушные ленты, воздушный гамак)			22			
Практики (если предусмотрено)		-					
Итоговая аттестация				2			творческая работа спортивной направленности
Итого		часов		24			

* ОТ – общая трудоемкость, Лк – лекции, ПЗ – практические занятия, СЗ – семинарские занятия, ЛЗ – лабораторные занятия, ДОТ – дистанционные образовательные технологии, СРС – самостоятельная работа слушателя

Содержание учебных дисциплин (модулей)

Таблица 3. Форма содержания учебных дисциплин.

№ п/ п	Наименование тем	Содержание обучения по темам, наименование и тематика лабораторных (практических и/или семинарских) занятий, самостоятельной работы слушателя и используемых образовательных технологий
1. 1	Тема 1. Вводный и базовый уровень на воздушном обруче	Правила техники безопасности при работе на воздушных снарядах. Проверка и регулировка оборудования. Основные виды хватов, базовые элементы на обруче, простейшие переходы. Развитие силы хвата и мышц кора на обруче.
1. 2	Тема 2. Базовый уровень на воздушных лентах	Устройство и закрепление лент. Виды хватов, подъёмы на лентах, базовые элементы, простейшие спуски и переходы. Координация движений рук и ног в подвешенном состоянии. Профилактика травм плечевых суставов.
1. 3	Тема 3. Базовый уровень на воздушном гамаке	Устройство и закрепление воздушного гамака. Отличие гамака от лент: два независимых полотна против сшитого. Виды хватов, базовые элементы, простейшие спуски и переходы. Профилактика травм плечевых и тазобедренных суставов.
1. 4	Тема 4. Развитие силы, гибкости и вращательной техники	Комплексы упражнений, направленных на укрепление глубоких мышц туловища, плечевого пояса и мышц-стабилизаторов. Повышение тонуса и силовой выносливости верхних конечностей. Элементы на гибкость на снарядах. Вращения и крутки на снарядах.

Используемые образовательные технологии	Интерактивная форма с использованием мультимедийного обеспечения. Электронные презентации. Другое.
---	--

Требования к промежуточной и итоговой аттестации

Итоговая аттестация производится *в форме творческой работы* - демонстрация индивидуально составленной короткой связки (3-5 элементов) на воздушном обруче или воздушных лентах под контролем преподавателя.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДПП

Материально-техническое обеспечение:

Практические занятия проводятся в помещении, оборудованном надёжными точками крепления для воздушных снарядов (выдерживающими нагрузку не менее 200-250 кг), с высотой потолков не менее 3-3,5 метров. Обязательно наличие гимнастических матов по всей зоне приземления.

Кадровые условия:

Образовательный процесс по дисциплинам (модулям) обеспечивается кадрами, имеющими базовое образование, соответствующее профилю дисциплины (модуля), и систематически занимающимися профессиональной деятельностью по профилю дисциплины.

Необходимый инвентарь

1. Воздушный обруч (разных диаметров, так кольцо подбирается под рост) (йога – маты)
2. Воздушные ленты
3. Воздушные гамаки
4. Гимнастические маты
5. Гимнастические коврики

Руководитель и разработчик программы:

Ассистент кафедры физического воспитания
и спорта

и.о. завкаф. Физ. ВС

М.А. Зарубина

М.А. Зарубина

Р.Р. Хайруллин