

муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр плавания «Дельфин»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
МАОУ ДО «Центр плавания
«Дельфин»
Протокол № 3
от 12 апреля 2022 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО
«Центр плавания «Дельфин»
И.Ю. Лодырев
Приказ от 12.04.2022
№ ДН-17-44/2



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности

Аквааэробика
базовый уровень первый год обучения

(название)

на 2022 – 2023 учебный год

Возраст обучающихся: 13-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель:

тренер-преподаватель

Пыхтина Любовь Игоревна

(Ф.И.О. полностью)

Сургут
2022

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин»
наименование образовательной организации

Название программы	Акваэробика базовый уровень первый год
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Пыхтина Любовь Игоревна
Год разработки	2022 год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Педагогическим советом, протокол №3 от 12.04.2022
Информация о наличии рецензии	нет
Цель	Укрепление здоровья, всесторонне гармоничное развитие посредством специфических средств и методов, характерных для акваэробики.
Задачи	1. Укрепление сердечно – сосудистой, дыхательной систем; 2. Развитие выносливости, гибкости, силы, координации движений и чувства равновесия; 3. Совершенствование навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением в водной среде; 4. Формирование и развитие творческих способностей обучающихся; 5. Создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития.
Планируемые результаты освоения программы	- понимание о пользе занятий и бережном отношении к своему здоровью; - представление об основных физических качествах: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений; - технически правильное выполнение двигательных действий всех элементов акваэробики; - умение подбирать музыкальное сопровождение по характеру упражнений и направлению акваэробики; - умение составлять связки из базовых шагов акваэробики на 8 счетов;
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю/год	2/76
Возраст обучающихся	13 – 16 лет
Формы занятий	- теоретические занятия;

	<ul style="list-style-type: none">- учебно-тренировочные занятия;- контрольные занятия.
Методическое обеспечение	включает в себя современную учебную и учебно-методическую литературу по аквааэробике, аквафитнесу, аэробике; методические рекомендации по оздоровительной аквааэробике; методику комплексной оценки физического развития и физической подготовленности обучающихся.

Пояснительная записка.

Общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Акваэробика» - носит физкультурно – спортивную направленность.

Акваэробика – это плавательные, физические и танцевальные упражнения в воде, выполняемые под музыкальное сопровождение с использованием различного водного инвентаря. Специальное оборудование, используемое во время занятий, а также музыкальное сопровождение делают занятия эмоциональным, похожими на танец в воде. Дополнительными плюсами этой увлекательной системы занятий является то, что водная среда значительно снижает нагрузку на суставы, таким образом, полностью исключается возможность каких – либо травм. Регулярная физическая активность на занятиях аквааэробикой способствует улучшению состояния сердечно-сосудистой системы, повышается выносливость и гибкость мышц, развивается концентрация внимания, память, музыкальность, чувства ритма и пространства, нормализуется нервная система. Систематические упражнения оптимизируют рост, вес, дают прекрасную возможность избавиться от недостатков фигуры и лишнего веса.

В настоящее время акваэробика – одно из самых перспективных направлений. Акваэробика соответствует современным требованиям и принципам оздоровительной физической культуры, способствует улучшению здоровья, повышению работоспособности, имеет огромный закаливающий эффект.

Данная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

При разработке проекта программы использовались следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196;

3. Приказ департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре» № 1224 от 04.08.2016 года с изменениями;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24 декабря 2020 года № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20»;

6. Устав МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин», утвержден распоряжением Администрации города Сургута от 13.10.2017 №1805 (<http://delfin.admsurgut.ru/storage/app/uploads/public/5a0/2b3/1ee/5a02b31ee70f4512916185.pdf>);

7. Годовой календарный график на 2022-2023 учебный год МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин».

Актуальность: программы заключается в том, что она способствует развитию физических качеств обучающихся, укреплению их здоровья и формированию здорового образа жизни, что особенно значимо в современных условиях, когда катастрофически снижается двигательная активность детей старшего возраста.

Практическая значимость: реализации программы «Акваэробика» - это обучение обучающихся бережному отношению к своему здоровью. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи резким снижением процента здоровых детей. Занятия помогают создать поведенческую модель, направленную на

укрепление здоровья, развитие двигательных способностей, на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения.

Новизна: программы заключается в том, что она направлена на решение не одной задачи обучения, а имеет комплексный подход к обучению и оздоровлению обучающихся.

Отличительной особенностью: занятий по акваэробике, является чередование выполнения упражнений в горизонтальном и вертикальном положении, что способствует гармоническому и физическому развитию, улучшению деятельности сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной системы, и является одним из важнейших средств закаливания.

Цель программы: Укрепление здоровья, всесторонне гармоничное развитие посредством специфических средств и методов, характерных для аквааэробики.

Задачи программы:

1. Укрепление сердечно – сосудистой, дыхательной систем;
2. Развитие выносливости, гибкости, силы, координации движений и чувства равновесия;
3. Совершенствование навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением в водной среде;
4. Формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
5. Создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития;

Условия реализации программы.

Срок реализации программы – 1 учебный год, общее количество часов в год 76, недельная нагрузка 2 часа.

Программа рассчитана на обучающихся 13 – 16 лет.

В программе удастся эффективно управлять процессом двигательной активности обучающихся, включая различные виды деятельности:

- танцевальных комплексов в воде;
- упражнений на мелкой и глубокой воде, на развитие физических качеств и т.д.;
- упражнений, способствующих освоению техники спортивных стилей плавания;
- упражнения с предметами, инвентарем;
- тематические занятия в воде;
- подвижные игры с элементами аквааэробики;

Водная среда создает наиболее безопасные и благоприятные условия для выполнения различных физических упражнений. Вес человека в воде составляет примерно одну десятую от реального.

Информационная справка об особенностях реализации УТП в 2022-2023 учебном году:

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1
Год обучения (уровень)	Базовый первый
Форма обучения	Очная
Возраст воспитанников	13-16
Количество воспитанников в группе в текущем году	10-12
Количество часов в неделю	2
Количество учебных недель	38
Общее количество часов в год	76

Планируемые результаты

Итогом успешного освоения программы считается:

- понимание о пользе занятий и бережном отношении к своему здоровью;
- представление об основных физических качествах: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений;

- технически правильное выполнение двигательных действий всех элементов аквааэробики;
- умение подбирать музыкальное сопровождение по характеру упражнений и направлению аквааэробики;
- умение составлять связки из базовых шагов аквааэробики на 8 счетов;

Материально – техническая база для реализации программы:

В процессе занятий по аквааэробике используется различный инвентарь:

- водные гантели;
- пояса, поддерживающие тело на плаву;
- перчатки с перепонками;
- накладки для рук из пластмассы;
- доски для плавания;
- колобашки;
- гибкие палки (акванудлы);
- резиновый мячи;
- обручи;
- ласты, моноласты;
- музыкальный центр (музыкальные диски, USB-флеш-накопитель).

Место для занятий: Занятия по аквааэробике проходят в форме групповых занятий на большой ванне бассейна МАОУ ДО «Центра Плавания «Дельфин»: длина 25 метров, глубина бассейна от 1,40 до 1,80 метра, для проведения занятий по аквааэробике, необходимы две плавательные дорожки. Общая продолжительность занятий в воде 35 – 40 минут.

Одежда для занятий: купальный костюм, плавательная шапочка, по необходимости плавательные очки.

Врачебный контроль: на занятиях необходимо присутствие медицинского работника;

Кадровое обеспечение: для успешной реализации программы «Аквааэробика» педагогический состав должен иметь специальное профессиональное образование или пройти профессиональную переподготовку, специализация «Физическая культура и спорт». Тренер-преподаватель должен соответствовать занимаемой должности без предъявления требований к уровню квалификации.

Учебный план на 2022-2023 год

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	2			
1.1.	Инструктаж ТБ при занятиях на воде	2	2		Текущий контроль
2.	Практическая подготовка	74			
2.1	Обучение технике базовых упражнений	6		6	
2.2	Обучение упражнений на мелкой воде	20			
2.2.1	АКВА – ЙОГА	2		2	Текущий

					контроль
2.2.2	АКВА – ЗУМБА	4		4	Текущий контроль
2.2.3	АКВА - ДЕНС	6		6	Текущий контроль
2.2.4	АКВА - АВС	2		2	Текущий контроль
2.2.5	Упражнения с опорой на бортик бассейна	6		6	Текущий контроль
2.3	Обучение упражнений на глубокой воде	10			
2.3.1	АКВА – ТАЙ	4		4	Текущий контроль
2.3.2	АКВА - НУДЛС	6		6	Текущий контроль
2.4	Упражнения на развития силовых, координационных качеств и выносливости	10			
2.4.1	Круговые тренировки. АКВА – КРОСС	6		6	Текущий контроль
2.4.2	АКВА-СВИМ	4		4	Текущий контроль
2.5	АКВА -СТРЕТЧИНГ	6		6	Текущий контроль
2.6	АЭРОБНЫЕ ВОЛНЫ	8		8	Текущий контроль
2.7	Общая физическая подготовка в воде.	8		8	Текущий контроль
3.	Выполнение требований к уровню подготовки	6			
3.1.	Входной контроль	2		2	Этапный контроль
3.2.	Промежуточный контроль	2		2	Этапный контроль
3.3.	Итоговый контроль	2		2	Этапный контроль
Итого часов в год		76	2	74	

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка.

1.1 Инструктаж по техники безопасности на воде.

- правила поведения в бассейне: основные меры безопасности и правила поведения в бассейне, предупреждения несчастных случаев, заболеваний при занятиях аквааэробикой с элементами синхронного плавания;
- ознакомление с акваоборудованием;
- гигиена физических упражнений: личная гигиена воспитанника, закаливание, режим дня, совмещение занятий спортом с учебой.
- влияние физических упражнений на организм человека: строение и функции организма, влияние физических упражнений на организм занимающихся, изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок;
- техника и терминология: краткая характеристика аквааэробики, основные термины используемые на занятиях;

2. Практическая подготовка (Приложение 1)

2.1 Обучение техники базовых упражнений аквааэробики

Базовые упражнения – основные движения, на базе которых выполняются все упражнения аквааэробики. Они выполняются на мелкой и глубокой воде, с опорой и без опоры. Базовые упражнения можно дополнять и видоизменять в зависимости.

К базовым упражнениям аквааэробики относят:

1. Ходьба, бег (на месте; вперед и назад; в сторону; вокруг своей оси; лежа на спине, на груди, на боку и т.д.);
2. Удары, махи ногами (через согнутое колено; прямой ногой; вперед; назад; в сторону; одной ногой; попеременно обеими ногами; одновременно обеими ногами; стоя вертикально; лежа; с продвижением и т.д.);
3. «Ножницы» (на месте; с продвижением; стоя вертикально; сидя; с поворотом и т.д.);
4. Прыжки и выталкивания (на одной ноге; на обеих ногах; ноги вместе; ноги врозь и т.д.);
5. Перекаты (вперед – назад (со спины на грудь); слева направо (с боку на бок); через группировку; с прямыми ногами);
6. Элементы плавания (вертикально, ноги «басс», ноги «кровать» и т.д.).

2.2 Обучение упражнениям на мелкой воде – обучение разнообразным передвижениям в воде на мелкой части бассейна, освоение базовых и танцевальных шагов аквааэробики, разучивание и совершенствование различных связок (с инвентарем и без инвентаря), разнообразные упражнения на развитие мышечных групп (мышц верхних и нижних конечностей, мышц туловища) с помощью специальных направлений аквааэробики, также с помощью использования специального оборудования;

Мелкая вода – это уровень воды от пояса до середины груди.

2.2.1 АКВА-ЙОГА – занятие в воде с выполнением элементов классической йоги. Это набор мягких упражнений, выполняющих те же функции, что и на суше, но практически без нагрузки на суставы, а значит более безопасно. Выполняются упражнения на растяжение и укрепление мышц, массаж внутренних органов и дыхательная гимнастика;

2.2.2 АКВА-ЗУМБА – танцевальное занятие в воде, состоящее из танцевальных движений под латиноамериканские ритмы. Включает в себя микс из таких танцев, как самба, хип-хоп, сальса, меренге, бачата, фламенко и т.д.;

2.2.3 АКВА-ДЕНС - танцевальное занятие в воде, где применяются танцевальные элементы разных танцевальных стилей и направлений;

2.2.4 АКВА-АВС – занятие направленное на проработку мышц брюшного пресса, проводится с использованием специального оборудования (перчатки, пояса, нудлс, аквабутсы, гантели)

2.2.5 Упражнения с опорой на бортик бассейна (Приложение 2)

Упражнения у бортика бассейна – имитационные движения ногами, махи, ходьба, бег, прыжки, разновидности скольжений, танцевальные элементы, растяжка, упражнения без опорного положения – плавание, перевороты, группировки и с предметами – доски, нудл, гантели, ласты.

2.3 Обучение упражнений на глубокой воде – обучение и освоение разнообразным передвижениям в воде с аква-поясом и другим акваоборудованием на глубокой части бассейна, разучивание связок на основе базовых упражнений и направлений аквааэробики, упражнения на проработку основных мышечных групп, различные перемещения;

Глубокая вода – уровень воды выше мечевидного отростка, когда большая часть грудной клетки погружена в воду.

2.3.1 АКВА-ТАЙ – аробно – силовое занятие с использованием элементов восточных единоборств и различного акваоборудования;

2.3.2 АКВА – НУДЛС – занятие со специальными пенопластовыми палками, которые используются как опора для туловища, ног, рук и головы. Практические невесомые на воздухе, в воде они создают хорошее сопротивление и увеличивают нагрузку;

2.4 Упражнения на развитие силовых, координационных качеств и выносливости:(Приложение 3)

-Упражнения на развитие силовых способностей - упражнения для развития силовых способностей включены в занятия по аквааэробике в качестве составной части или выделены в самостоятельное занятие. Вода обеспечивает постоянное сопротивление движениям занимающихся. При выполнении движений в воде благодаря её гидродинамическим свойствам большая часть мышечных усилий распределяется по всей траектории движений практически равномерно, что обеспечивает гармоничное развитие мышечной массы и уменьшение жировой массы тела: - различные движения рук и ног с предметами (нудлы, резиновые кольца, мячи, надувные круги, нарукавники, гимнастическая палка, лопатка, ласты, резиновые жгуты); сидя, стоя и лежа в воде на груди и на спине.

- Упражнения на развитие координационных способностей - координационные способности рассматривают как ведущую функцию моторного развития воспитанников любого возраста. Координационные способности развиваются при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения, с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом, с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования.

2.4.1 АКВА-КРОСС – круговые занятия, которые построены на применение специального оборудование, нагрузка дается циклично: сначала аэробная часть, силовая, небольшой отдых и снова аэробная, силовая, отдых. Упражнения средней интенсивности продолжаются 30 минут;

2.4.2 АКВА-СВИМ – силовые упражнения, чередующиеся с элементами различных способов плавания в ластах, с мячом (мяч на ладони, чередуя положения рук; проплывание с подбросами мяча; проплывание с перекатами с боку на бок через спину и грудь);

2.5 АКВА-СТРЕТЧИНГ – целый комплекс специальных упражнений в воде, направленный на развитие и совершенствование гибкости; развитие подвижности в суставах и эластичности мышц. На занятиях выполняются после разминки и в конце заключительной части занятия.

2.6 Аэробные волны – это упражнения при помощи, которых занимающиеся передвигаются вместе, пересекая бассейн в различных направлениях в аэробном режиме.

Смена музыки или команда по свистку служит сигналом для перехода к следующей серии упражнений. Наиболее популярные аэробные волны: имитирование передвижения на лыжах с палками, бег, ускорения в различных направлениях бассейна (вперед, назад и т.д.), прыжки с ноги на ногу, подскоки вперед, танцевальные шаги. Аэробные волны выполняются одновременно 5-7 обучающимися, стоящими в шеренге. Время аэробной серии до 3 минут;

2.7 Общая физическая подготовка в воде - многочисленные физические упражнения, позволяющие улучшить физическое развитие и уменьшить и ликвидировать физические недостатки;

3. Требования к уровню подготовки обучающихся по программе «Аквааэробика» базовый уровень первый год.

№	Содержание контроля	Оценка уровня освоения	
		Для обучающихся не имеющих специальную подготовку	Для прошедших обучение
Плавательная подготовка			
1.	Проплавание вольным стилем в ластах	50 метров, без у/в	100 метров, без у/в
Специальная подготовка			
2.	Выполнение комплекса упражнений по аквааэробике по показу тренера – преподавателя	Экспертная оценка техники выполнения упражнений аквааэробики	
Общая физическая подготовка в воде			
3.	«Отжимание» от бортика	10	15
4.	Упражнение на «пресс» (за 30 секунд)	20	30
5.	Проявление творчества	Экспертная оценка в составление упражнений	

1. Проплавание вольным стилем в ластах без учета времени;

2. Выполнение комплекса упражнений по аквааэробике по показу тренера – преподавателя.

Комплекс упражнений:

- *Бег на месте с высоким подниманием бедра.* Исходное положение – ноги врозь на ширине плеч. Бег на месте.

- *Упражнение «Лыжная гонка».* Исходное положение — ноги врозь на ширине плеч. Попеременное движение ногами назад и вперед, руки работают в направлении, противоположном направлению движения ног.

- *Выпады в сторону.* Исходное положение – ноги врозь на ширине плеч. 1.-шаг вправо, сгибая ногу в колене и одновременно отталкивая воду руками в направлении, противоположном тому; 2.-тоже левой; 3-4.-тоже;

- *Упражнение «Весы».* Исходное положение — широкая стойка, руки в стороны. 1.- прыжком на правой, левая к колену; 2. – И.п.; 3- прыжком на левой ноге, права к колену, 4 – И.п.

- *Упражнение «Джампинг Джек».* Исходное положение – основная стойка; 1.- прыжком ноги в стороны, руки вперед; 2.- И.п.; 3-4 – тоже.

Оценивается техника выполнения: правильность выполнения, согласование движений, пластика движений.

Оценка выставляется на основании следующих критерий:

Критерии	Оценка
Комплекс упражнений выполнен без ошибок	5
Имеется не точность в выполнении упражнений	4
Имеется не точность, допускает ошибки в выполнении упражнений	3
Имеется не точность, допускает ошибки в выполнении упражнений, отсутствие пластики движений	2
Не согласованность движений рук и ног	1

3. «Отжимание» от бортика бассейна

Критерии оценки техники отжимания

Критерии	Оценка
Выполнение без ошибок	5
Имеется 1 ошибка (прогиб спины)	4
Имеется 2 ошибки (не полная амплитуда движений, прогиб спины)	3
Имеется 3 ошибки (широкая постановка рук, не полная амплитуда движений, прогиб спины)	2
Не выполняет сгибание рук в упоре	1

4. Упражнение на «пресс», за 30 секунд

И.п. – ноги согнуты в коленях, прижаты к бортику бассейна, туловище в воде, руки за головой в «замок»; 1 – сгибание туловища; 2 – И.п.; 3-4 – тоже.

5. Проявление творчества в воде под музыкальное сопровождение, оценивается по следующим критериям:

Критерии	Оценка
Составляет упражнения на 8, 16, 32 счета, любого характера	5
Составляет упражнение на 8 - 16 счетов, используя базовые упражнения	4
Составляет упражнения на 4 - 8 счета, используя базовые упражнения	3
Составляет упражнения на 4 счета	2
Не составляет упражнения, повторяет по показу	1

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы: спортивно-тематические праздники, показательные выступления, мастер – классы, соревнования, Дни открытых дверей.

Календарный учебный график 2022-2023 учебный год

№ п/п	Тема занятия	Кол – во часов	Дата	
			По плану	По факту
1-2	Техника безопасности на занятиях по акваэробике. Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по ТБ. Понятие акваэробика, направления акваэробики. Диагностика навыков детей.	2	сентябрь	
3-4	Входной контроль. Выявление уровня подготовленности детей. Обучение разнообразным передвижениям в воде. Освоение базовым упражнений по акваэробике, плаванию	2		

5-6	Базовые упражнения аквааэробики. Развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений. (СУ) Обучение погружению под воду без чувства страха на задержке дыхания. Скольжение на груди. Комплекс упражнений Аква – йоги.	2		
7-8	ОРУ, базовые упражнения аквааэробики, специальные упражнения на гибкость, координацию, растяжку. . Комплекс упражнений Аква-зумба	2		
9-10	Аквааэробика без предмета «Аква-денс». Совершенствование навыка задержки дыхания. Плавание в ластах.	2	октябрь	
11-12	СФУ, ОФУ. (на растяжку мышц, гибкость суставов). Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде, для увеличения эластичности и выносливости мышц «Аква - стретчинг» ОРУ, формирования у обучающихся музыкально-ритмических композиций на воде.	2		
13-14	Аквааэробика без предметов «Аква-денс» Разучивание и закрепление различных коллективных движений. Упражнения в воде с гибкими палками под музыку «Аква- нудлс» Подвижные игры с элементами аквааэробики	2		
15-16	ОРУ, СФУ под музыку. Работа в парах. Аква – стретчинг. Подвижные игры	2		
17-18	ОРУ, Аквааэробика с предметами «Аква-кросс». Упражнения на задержку дыхания. «Аква-стретчинг»	2	ноябрь	
19-20	ОРУ, аквааэробика без предметов «Аква-зумба» Совершенствование навыков быстрой ориентировки в воде и под водой. Свободные движения под музыку	2		
21-22	ОРУ, упражнения на гибкость, выносливость. Аквааэробика с предметом. (гантели) «Аква-денс». Общие физические упражнения в воде.	2		
23-24	ОРУ, СФУ аквааэробики. Упражнения на гибкость, координацию, растяжку. Выполнение композиции под музыкальное сопровождение. Упражнения для освоения и совершенствования навыка плавания.	2		
25-26	Аква – зумба, ОФП в воде, аква-стретчинг	2	декабрь	
27-28	СФУ. Аквааэробика без предметов. Плавание в ластах на выносливость. Подвижные игры с элементами спорт плавания.	2		

29-30	ОРУ, СФУ. Упражнения на гибкость, координацию, растяжку. Техника плавания кроль на груди. Прыжки в воду с тумбочки.	2		
31-32	Аква – зумба. Игры с прыжками и элементами плавания. «Новогодний аквамарафон»	2		
33-34	Инструктаж по ТБ на занятиях аквааэробикой	2	январь	
35-36	Промежуточный контроль.Выполнение требований к уровню подготовки.	2		
37-38	ОРУ. СФУ. Упражнения на развитие скоростно-силовые качества. Выполнение базовых шагов аквааэробики под музыкальное сопровождение по показу тренера – преподавателя.	2		
39-40	Аквааэробика с отягощением на ногах. скольжения на груди, скольжение на спине, руки вверх	2		
41-42	Аквааэробика с предметами. Техника ныряния. Плавание в ластах.	2	февраль	
43-44	ОРУ. Аквааэробика с предметами. Упражнения с предметами в парах, тройках, группах. Аква - стретчинг	2		
45-46	Аквааэробика без предметов, средний темп. Упражнения для развития координации и силы. аква-кросс. Подвижные игры на задержку дыхания	2		
47-48	Аквааэробика с предметами. Упражнения скоростно-силового характера в ластах.	2		
49-50	Аквааэробика без предметов. Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению синхронности.	2	март	
51-52	Аквааэробика с предметами. Плавание в ластах. Упражнения на задержку дыхания, ныряния. Эстафеты на воде, посвященные «Празднику Весны - 8 Марта!»	2		
53-54	Аквааэробика с отягощением на ногах. ОРУ, СРУ. Развитие физических качеств: силы, координации, выносливости.	2		
55-56	Аквааэробика с отягощением на ногах. Упражнения скоростно-силового характера.	2		
57-58	Аквааэробика с предметами. Упражнения скоростно-силового характера в ластах. Элементы синхронного плавания (танцевальные композиции)	2		
59-60	СФУ. Аквааэробика без предметов. Плавание в ластах на выносливость. Подвижные игры с элементами спорт плавания.	2	апрель	
61-62	Аквааэробика с отягощением на ногах. скольжения на груди, скольжение на спине; ОРУ. СФУ. Упражнения на развитие скоростно-силовые качества. Выполнение базовых шагов аквааэробики	2		

	пол музыкальное сопровождение по показу тренера – преподавателя.			
63-64	Аквааэробика без предметов. Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению синхронности.	2		
65-66	Аквааэробика без предметов. Самостоятельное выполнение музыкально-ритмических композиций. Упражнения с предметами в парах, тройках, группах.	2		
67-68	Прыжки. Погружение. Скольжение. Игры с прыжками и элементами плавания. Развитие физических качеств: силы, координации, гибкости. ОФП.	2	Май	
69-70	ОРУ. СФУ. Упражнения на развитие скоростно-силовые качеств.	2		
71-72	Аквааэробика с предметами Аква-денс Способствование качественному выполнению упражнений.	2		
73-74	Выполнение требований к уровню подготовки. Итоговый контроль	2		
75-76	Игровое занятие. Эстафеты. ОФП в воде.	2		

Методическое обеспечение программы:

Соблюдение принципов доступности и индивидуальности должно быть тесно связано с принципами последовательности и систематичности на учебно - тренировочных занятиях.

В процессе выполнения комплексов аквааэробики применяются следующие методы:

- словесный – объяснение, команды и распоряжения (подаются громко и четко), использование счета, методические указания (направленные на предупреждение и устранение возникающих ошибок);

- наглядный – помогает создать у обучающегося конкретные представления об изучаемом упражнении;

- практический – метод практических упражнений представлен целостным и фрагментарным методом разучивания; стандартным (одинаковым) и переменным (меняющимся) методами повторения изученных упражнений;

- переменный – чередование нагрузок разной интенсивности;

- повторный – повторение упражнений с паузами для отдыха, необходимых для восстановления физических сил. Необходимые теоритические сведения озвучиваются тренером – преподавателем в начале занятия при постановке целей;

Структура занятия:

1. Подготовительная часть

Основная задача – организовать обучающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части занятия. Провести инструктаж по технике безопасности. Комплекс упражнений для освоения в водной среде. Разминка.

2. Основная часть

Задачами основной части являются развитие силы, выносливости, гибкости, аэробной выносливости, совершенствования технической подготовленности. Основная часть включает упражнения, направленные на решения задач занятия, а также подводящие упражнения, которые выполняются непосредственно перед основными: изучение комплексов упражнений и отработка и усложнение движений;

3. Заключительная часть

Задача: постепенное снижение физической нагрузки и уровня эмоционального возбуждения. Заключительная часть состоит из легких движений, несложных перемещений, статических упражнений для развитие гибкости. Интенсивность движений не большая, движения должны быть плавными.

Программа основана на следующих принципах:

Принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях аквааэробикой, предусматривает сознательное отношение к занятиям, воспитание у обучающихся заинтересованности в овладении движениями, во взаимосвязи их с музыкой.

Принцип наглядности – предполагает показ упражнений, использование наглядных пособий, образных выражений, знаний предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование, помогают создавать представление о темпе, ритме, амплитуде движений.

Принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению; постепенное повышение трудности изучаемого материала.

Принцип творческой направленности – обеспечивает возможность самостоятельного творчества, создание новых движений, основанных на использовании двигательного опыта и наличие мотивации, побуждающей к творческой деятельности, самостоятельного решения тех или иных двигательных задач, а также сотворчества с тренером – преподавателем.

Принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей обучающихся на учебно-тренировочных занятиях.

Принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении упражнений – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Список литературы:

1. «Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий» - Е.С. Крючек, - М.: «Терра – Спорт, Олимпия - Пресс», 2001.-64с.
2. «Аквааэробика/Водные виды спорта»: Учебник для студ.высших учеб.заведений/Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др., под ред. Н.Ж. Булгакова. – М.: Издательский центр «Академия», 2003
3. «Аквааэробика», автор – составитель Е.А. Яных, В.А. Заххаркина. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006.-127с.ил.;
4. «Аквааэробика, 120 упражнений», Э. Профит, П. Лопез. – Ростов на Дону: Феникс, 2006.-128с.ил.
5. «Аквафитнес», И.Тихомирова. – М.: Питер, 2005. – 125с.
6. «Игры у воды, на воде, под водой», Н.Ж. Булгаков, М.: ФиС,2000
7. «Плавание: лечение и спорт», Н.Н. Кардамонова, серия «Панация».-Ростов на Дону.:Феникс,2001;
8. «Аквааэробика. Упражнения в воде», Д. Лоуренс, перевод с англ. А. Озерова. – ФАИР-ПРЕСС, 2000;
9. «Общеразвивающие упражнения в гимнастике», М., «Терра Спорт», 2000
10. «Плавание». Книга – тренер / И.П. Нечунаев. – М. : Эксмо, 2012 – П 37, 272с : ил. – (Книга - тренер);
11. «Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности»: учеб.пособие/Б.Х. Ланда., М.: Советский спорт, 2004-359 с.;

Список литературы для педагогов:

1. «Аэробика» в 2 т:1том Теория и методика, М.:Федариция аэробики, 2002-232с.
2. «Оздоровительная аэробика для школьников:Методические рекомендации».- Омск:СибГАФК,1998.-44с;
3. Аквааэробика, 120 упражнений», Э. Профит, П. Лопез. – Ростов на Дону: Феникс, 2006.-128с.ил.

Список литературы для обучающихся и их родителей:

1. «Аэробика плюс сила и гибкость»/О.А. Иванова, Л.М. Дикаревич//Здоровье.1993-№1.-43с.;
2. «Аэробика путь к совершенству»/Е.И. Дегтярева//Теория и практика физической культуры, 2008-27с.;

Интернет ресурсы для обучающихся:

1. Аква – зумба https://m.youtube.com/watch?v=_bkbLbt08Bk
2. Аква – зумба <https://m.youtube.com/watch?v=2rRtsmeCzHo>

Основные средства аквааэробики:

1) Плавание с использованием спортивных, смешанных и самобытных способов, в режиме различных тренировочных методов, в полной координацией движений по элементам, а также плавание под водой направлены на повышение функционального состояния обучающихся и развитие выносливости;

2) Упражнения, способствует формированию «чувства воды», формирует водно-опорные навыки, координационные способности, отличается включением упражнений ациклического характера и сложно - координационной направленностью, содержит большое количество вращательных, сложно-пространственных упражнений, танцевальных движений;

3) Элементы синхронного плавания – это сочетание вертикальных и горизонтальных позиций при условии создания руками постоянной опоры о воду, выполняются выпрыгивания, ныряния, кувырки, группировки, повороты на 90,180,360 градусов, махи;

4) Использование дополнительного инвентаря:

- комплексы с аквапалками (нудлс) направлены на развитие

аэробных и силовых возможностей, гибкости и координации движений;

занятия проводятся с чередованием «глубокой» и «мелкой» воды;

нудл, поддерживает тело на поверхности воды и является средством дополнительного сопротивления, с которым выполняются повороты, «выталкивание» рук перед собой и в стороны, бег с нудл;

- комплексы с аква -гантелями – это силовые упражнения, направленные на проработку мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса;

занятия проводятся на «мелкой» и «глубокой» воде, выполняются сведение-разведение рук с гантелями, ударные и круговые движения с гантелями;

- комплексы с аква - поясами – направлены на развитие аэробных и силовых возможностей, гибкости и координации движений; занятия проводятся с на «глубокой» воде;

аква - пояс поддерживает тело на поверхности воды; выполняются повороты, группировки, кувырки, махи;

Упражнения аквааэробики классифицируются по следующим признакам:

- по развитию физических качеств и координационных способностей;

- по укрепляемым мышечным группам;

- по характеру двигательной деятельности;

- по исходному положению;

- по темпу музыкального сопровождения;

- по использованию инвентаря.

Упражнения для мышц плечевого пояса, рук и груди:

1. Исходное положение: стоя по пояс в воде, плавательная доска перед собой. Положить на нее ладони и давить на поверхность, стараясь опустить ее под воду. Упражнение развивает мышцы плечевого сустава, рук и грудные мышцы. Следить, чтобы спина оставалась ровной, а мышцы пресса были в напряжении.

2. Исходное положение: стоя в воде по плечи, ноги на ширине плеч, руки вперед, ладонями вниз. Интенсивно развести руки в стороны, затем медленно вернуться в исходное положение. В упражнении задействованы мышцы плечевого сустава, мышцы рук, а также грудные мышцы.

3. Исходное положение: стоя в воде по шею, руки в стороны. Выполнить движения руками по спирали, начиная с маленьких кругов, постепенно переходя к кругам максимального радиуса. Круговые движения осуществлять сначала вперед, затем назад. Работают мышцы плечевого сустава, рук и мышцы груди.

4. Исходное положение: стоя в воде по шею, руки вперед ладонями вниз. Не сгибая рук, выполнять интенсивные движения правой рукой вверх, левой – вниз и наоборот. Выполнять упражнение, чередуя руки.

5. Исходное положение: стоя в воде по шею, руки вперед ладонями вниз. Не сгибая рук, быстро опустить руки вниз, затем медленно вернуться в исходное положение.

6. Исходное положение: стоя в воду по шею, руки в стороны, ладони смотрят вперед. Быстрым движением соединить руки перед грудью, не сгибая рук в локтях, затем медленно вернуться в исходное положение.

Упражнения для мышц брюшного пресса

1. Исходное положение: стоя в воде по грудь, кисти рук перед животом сложить в замок. Интенсивно передвигать руки вперед и назад, создавая сильные волны. Для увеличения эффективности упражнения можно использовать подручные средства, например, небольшую дощечку, летательный диск и др., способные увеличить поверхность вертикального соприкосновения с водой.

2. Исходное положение: стоя в воде по плечи, руки в стороны ладонями вверх. Повороты корпуса вправо и влево. Чем шире амплитуда разворота, тем эффективней.

3. Исходное положение: стоя в воде по грудь, ноги вместе, руки на поясе. Выполнять круговые движения тазом сначала в одну, затем в другую сторону, при этом голова и плечи неподвижны.

Упражнения для ног

1. Исходное положение: стоя в воде по пояс. Выполнить бег на месте. Чем выше колени, тем интенсивней нагрузка.

2. Исходное положение: стоя в воде по грудь. Выполнить прыжки, при этом махи ногами делать в разные стороны, чередуя движения правой и левой ног то вперед-назад, то вправо-влево. Чем интенсивней движения, тем эффективней упражнение. Колебания воды создают эффект водного массажа.

3. Исходное положение: лежа на воде на спине. Движения прямыми ногами вверх-вниз.

Упражнения для бедер, ягодиц и пресса

1. Исходное положение: стоя в воде по грудь. Выполнить прыжки с одновременным разворачиванием корпуса. Чем выше прыжок и больше разворот, тем эффективнее. Упражнение развивает косые мышцы живота.

2. Исходное положение: лежа на спине на берегу, ноги в воде, подложите под них не тонущую поверхность. Стараться ногами опустить эту поверхность под воду. Упражнение развивает мышцы ног, ягодиц и пресс.

3. Исходное положение: сед упор сзади, на мелководье, ноги вытянуть в воду и зажать между ними мячик. Стараться опустить мяч под воду. Упражнение для мышц ног, внутренней части бедер, а также мышц пресса.

4. Исходное положение: стоя в воде по плечи, руки вперед, ладонями вниз. Быстро подтянуть колени к груди, затем медленно вернуться в исходное положение. Упражнение для мышцы пресса. Для увеличения нагрузки на мышцы ног и ягодиц одновременно с подтягиванием ног к груди развести их в стороны.

5. Исходное положение: сидя в воде по пояс. Поднять ноги вверх, не сгибая в коленях, стараться руками дотянуться до пальцев ног, затем медленно вернуться в исходное положение.

В структуре занятия рекомендуется следующая последовательность выполнения упражнений:

- предварительный стретчинг;
- аквааэробика для пояса верхних свободных конечностей, наклоны, повороты → ходьба с высоким подниманием бедра → беговые упражнения → разучивание «связок» упражнений → прыжковые упражнения → упражнения, стоя у бортика (махи, отталкивания, ходьба);
- стретчинг.

1. Продолжительность подготовительной части занятия 10 минут, ЧСС составляет 100–120 уд/мин.

Основной задачей подготовительной части является подготовка организма, мышц и суставов к выполнению основной нагрузки.

2. Основная часть занятия длится 20–25 минут, ЧСС составляет 120–160 уд/мин. Основная задача – повышение тренированности организма, формирование физических качеств.

3. Заключительная часть занятия длится 5 минут, ЧСС составляет 100–120 уд/мин, темп музыкального сопровождения 60–90 акцент/мин.

Главной задачей является возвращение к исходному состоянию до занятия (ровное дыхание, отсутствие напряжения в мышцах), снижение ЧСС.

Рекомендации по технике выполнения упражнений:

а) на протяжении всего занятия контролировать тонус мышц живота, при этом не прогибаться в пояснице, руки при выполнении упражнений необходимо слегка сгибать в локтях, не поднимать плечи вверх;

б) на «средней» глубине воды пятки в конце каждого движения должны касаться дна бассейна; передвигаться рекомендуется высокими шагами под углом 90–120°, стопа практически всегда разогнута и находится параллельно дну бассейна в целях профилактики судорог;

в) подготовительную часть занятия необходимо начинать с упражнений на акклиматизацию (имитация бега, повороты), с движений с небольшой амплитудой для предотвращения вывихов, растяжений, микротравм в суставах, в основной части занятия во время выполнения упражнений отталкивать воду с максимальным или около максимальным усилием; контролировать дыхание и положение тела в воде.

Средства аквааэробики и методика их применения на занятиях:

Основными средствами занятий аквааэробикой является физические упражнения, выполняемые в воде под музыку:

- для освоения с водной средой;
- для освоения и совершенствования навыка плавания и синхронного плавания;
- эстафеты в воде;
- на силовые способности;
- на гибкость;
- на аэробную направленность;
- на расслабление.

Упражнения с опорой на бортик бассейна

1. И. п.: руки на бортике бассейна.

1-2 - согнуть ноги в коленях и подтянуть к груди, колени наклонить вправо, затем вернуться в исходное положение, 3-4 - в другую сторону. Мышцы живота должны быть втянутыми, а поясница оставаться прямой. Для более тренированных упражнение можно выполнять без опоры, держась на плаву, и использовать гребковые движения рук.

2. И. п.: стоя спиной к стене бассейна.

1- опереться о бортик и вытянуть тело так, чтобы ноги свободно лежали на поверхности воды. 2- исходное положение и снова повторите. 3- И. п.: стоя у бортика. 1-2- поднять ногу вперед и сделать мах ею в сторону к поверхности воды и назад так, чтобы маховая нога скрестилась с опорной. Следить за тем, чтобы колени были направлены вперед, а бедро поднимаемой ноги не разворачивалось назад, туловище не сгибать.

4. И. п.: упор лежа на спине или лицом вниз, руками держась за бортик.

1- расслабиться и дать ногам всплыть. Причем ноги должны подниматься до тех пор, пока не почувствуется неприятных ощущений. 2-3 - развести их в стороны, 4 - затем свести. Ноги во время движения должны быть слегка согнуты в коленях, а бедра немного развернуты.

5. И. п.: стоя у бортика и взявшись за него обеими руками.

1-2 - согнуть одну ногу в колене и плавно поднять, 3 - сделать мах ногой назад как можно дальше, 4 - исходное положение. Махи нужно делать не очень резко, чтобы не растянуть мышцу.

6. Отжимания.

И. п.: держась руками за поручни в упоре ногами о дно бассейна. 1- подтянуться к поручню, 2- оттолкнуться от него. Прodelать 4-8 раз. Сделать паузу. Обопритесь руками о бортик, приподнимать туловище из воды и отжиматься,

3. И. п.: стоя у края бассейна, опереться о бортик. 1-3 - вытянуть правую ногу в сторону и делать ею вращательные движения вначале медленно, а затем ускоряя.

Разновидности ходьбы:

- с выполнением заданий (руки на пояс, к плечам, в стороны, за спину, на колени);
- в приседе, в полуприседе (с разным положением рук и туловища);
- с высоким подниманием колен (бедра) и разным положением рук;
- гимнастическим шагом спиной вперёд;
- с выведением прямых ног вперёд-вверх и слегка разведёнными носками в стороны;
- с поворотом по сигналу (присесть, стоять на одной ноге);
- приставным шагом вперёд, в стороны боком, назад; - шеренгой с заданиями (руки в стороны, вверх, вперёд, с хлопками);
- с предметами; - с закрытыми глазами (3-5м.)

Разновидности бега:

- в колонне (по кругу взявшись за руки, удерживаясь одной рукой за предмет);
- в разных направлениях; - по прямой, извилистой дорожке;
- в чередовании с ходьбой;
- с остановкой, со сменой направления;
- на носках, с высоким подниманием колен (с разным положением и движениями рук).