



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА «КОМПЛЕКС «ПОКРОВСКИЙ»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 30.08

УТВЕРЖДАЮ

Директор

2022г.

МАОУ «СШ «Комплекс

Покровский



Марьясов В.С.

Приказ № 1/ПТ

2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
(реализуемая на платной основе)

«Аквааэробика»

Возраст обучающихся

18-50 лет

Срок реализации программы

1 год

ФИО педагога, реализующего
программу

Горбунова Т.И.

2022 год

Пояснительная записка

Образовательная программа «Аквааэробика» носит оздоровительную физкультурно-спортивную направленность. Вид программы – модифицированная.

Аквааэробика, или оздоровительное плавание – наиболее традиционная без ограничения, а в ряде случаев оно является оздоровительным средством, нежели упражнения на суше. Вода не только воздействует на облегчающее физические упражнения и усиливающее оздоровительный плавание рекомендуется всем практически здоровым людям любого возраста. Физические упражнения в воде дают совершенно другие ощущения, форма оздоровления. Общеизвестно его обширное влияние воды на функциональные системы организма. Аквааэробика, или оздоровительное функционирование органов жизнедеятельности, но и на движения самого тела.

Вода обладает свойствами, за счет которых выполнение физических упражнений в ней становится приятным, эффективным и безопасным терапевтическим средством. В водной среде на тело человека воздействуют три силы – выталкивание, сопротивление, гидростатическое давление. При погружении в воду ощущается давление воды, благодаря которому происходит расслабление мышц, и человек после выхода из воды чувствует себя бодрым и отдохнувшим. Гидростатическое давление влияет на организм человека, улучшая кровообращение, вследствие чего снижается частота пульса; активизирует работу почек и ведет к уменьшению количества избыточной жидкости в организме; стимулирует более полноценное снабжение печени молочной кислотой, что позволяет избежать болевых ощущений в мышцах после выполнения упражнений; а также оказывает эффект массажа, что снижает мышечное напряжение и придает телу ощущение расслабленности. Еще одна сила, которая начинает проявляться при погружении в воду – сила выталкивания. При нахождении в воде снижается действие силы гравитации. Подобные ощущения сравнимы лишь с чувством невесомости. Это свойство воды делает занятия гимнастикой в воде самым безопасным средством развития выносливости, силы и гибкости. И третья сила воды заключается в ее сопротивлении. Вода оказывает три вида сопротивления – лобовое, вихревое и вязкое. Лобовое сопротивление воды эффективно для развития и укрепления костно-мышечной, тренировки сердечно-сосудистой систем и требует больших энергетических затрат. Во время передвижений в воде вокруг тела создаются вихревые потоки, которые затрудняют процесс передвижения и сохранение равновесия. Чтобы удержать баланс и продолжать двигаться, нужно сильно напрягать мышцы брюшного пресса и совершать энергичные движения, можно увеличить нагрузку, совершая быструю смену направлений. Вязкость воды увеличивает сопротивление движениям.

Занятия способствуют более равномерному развитию мышечной системы, укреплению и повышению эффективности работы сердечно-

сосудистой системы, ускорению обменных процессов в организме, сжиганию подкожного жира и снижению уровня холестерина,

Цели и задачи

Цель: создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления организма занимающихся, гармоничного психофизического развития с помощью аквааэробики.

Задачи:

Обучающие:

з Обучение занимающихся простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями;

Воспитательные:

и Повышение необходимых теоретических знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;

к Формирование устойчивого интереса к занятиям в бассейне, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде;

в Воспитание нравственно-волевых качеств, настойчивости, смелости, выдержки, силы воли;

н Укрепление здоровья занимающихся, повышение и поддержание на оптимальном уровне физической работоспособности, спортивной тренированности;

Развивающие:

- Повышение уровня развития физических качеств: выносливости, гибкости, силы и координации;

а Развитие и совершенствование физических качеств, поддержание их на высоком уровне;

л Улучшение сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

е Достижение оздоровительного эффекта у занимающихся;

н Снятие статического напряжения, разогреть мышцы, дать им необходимую нагрузку.

Категория обучающихся, формы и режим занятий

Уровень обучения – базовый. Возраст обучающихся от 18 лет, состав группы постоянный, особенность набора – свободный.

Программа рассчитана на 1 год обучения - 72 часа, занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу, продолжительность занятия 45 минут.

Планируемые результаты

В конце года занимающиеся должны уметь:

- поддерживать уровень развития физических качеств;
- владеть своим телом в воде;
- совершенствовать развитие всех функций организма.

Содержание образовательной программы

Учебно - тематический план

№ п/п	Раздел.Тема.	Общее количество часов		
		всего	теория	практика
Раздел 1. Теоретические сведения				
1.1	Вводный инструктаж по ТБ (инструкция №145)	1	1	
1.2	Первичный инструктаж	2	2	
	Всего	3	3	
Раздел 2. Общая физическая подготовка.				
2.1	Физические упражнения возле борта из разных исходных положений.	4		4
2.2	Физические упражнения с опорой на борт и без.	4		4
2.3	Физические упражнения с утяжелителями.	4		4
2.4	Физические упражнения с перепончатыми перчатками	4		4
	Всего	16		16
Раздел 3. Специальная физическая подготовка.				
3.1	Физические упражнения с нудлами.	7		7
3.2	Физические упражнения с колобашками.	7		7
3.3	Физические упражнения с гантелями.	7		7
	Всего	21		21
Раздел 4. Аэробные волны				
4.1	Ходьба	7		7
4.2	Бег	7		7
4.3	Прыжки	7		7
	Всего	21		21
Раздел 5. Стретчинг				
5.1	Физические упражнения на гибкость	10		10
	Всего	10		10
Раздел 6. Контрольные испытания.				
6.2	Итоговый контроль	1		1
	Всего	1		1
Итого		72	3	69

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Теоретические сведения.

Теория: Инструктаж по технике безопасности при занятиях на воде; влияние водной среды на организм человека.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Практика: физические упражнения с опорой на бортик бассейна, физические упражнения без опоры на бортик бассейна, физические упражнения возле борта из разных исходных положений.

Базовые элементы:

№п/п	Содержание упражнения
1	И. п.: сидя на краю бассейна. В этом положении можно выполнять несколько упражнений непосредственно перед погружением в воду: поочерёдное или последовательное опускание и поднятие ног в воде, имитация движения брассом.
2	И. п.: стоя лицом к бортику, руки держатся за бортик, ноги вместе. Сгибая и выпрямляя руки, выполнить подтягивание и опускание туловища. То же, повернувшись спиной к ВСЖ.
3	И.п.: лицом к бортику, обе руки хватом за бортик, ступни на стенке бассейна, ноги согнуты в коленях. «Сгибания» вниз и подъём вверх. То же, сгибать и выпрямлять колени. То же, выпрямить колени («складка»). Удерживать позицию или немного покачивать вверх-вниз, вправо-влево.
4	И. п.: стоя лицом к бортику, хватом руками за бортик, ноги на дне. Одним - двумя толчками согнуть ноги в коленях, выполнить упор ступнями в бортик бассейна.
5	И. п.: встать на дно бассейна, ноги на ширине плеч, руки хватом за бортик, спина прижата к стенке бассейна. Обе ноги одновременно согнуть и подтянуть к груди, возвращаясь в и.п., ноги выпрямить с предельным усилием.
6	То же, но стараться прямыми ногами коснуться головы.
7	И. п.: то же. Выполнить поочерёдное сгибание, разгибание ног в коленных суставах («велосипед»).
8	И. п.: то же. Выполнить отведение, приведение выпрямленных ног («ножницы»), круговые движения ногами.
9	И. п.: то же. Выполнять прыжки двумя ногами вправо-влево, верхняя часть туловища неподвижна.
10	И. п.: то же, выполнение имитационных движений ногами, как при плавании кролем на спине.
11	И. п.: лечь на грудь, руками хватом за бортик. Выполнять имитационные движения ногами, как при плавании кролем на груди
12	И. п.: лечь на спину, руки хватом за бортик. Выполнять повороты туловища вправо, влево.
13	И. п.: встать лицом к бортику, руки хватом за бортик. Выполнять сгибание, разгибание рук в локтевых суставах («отжимания»).
14	И. п.: то же. Поочерёдно выполнять махи ногой в сторону, назад.
15	И. п.: встать лицом к бортику, руки положить на бортик. Отталкиваясь ногами от дна, жим тела.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Практика: физические упражнения с инвентарем (колобашки, нудлы).

Базовые элементы: Комплекс упражнений для укрепления мышц верхних конечностей.

№ п/п	Содержание упражнения
1	И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Поочерёдно (одновременно) поднимать и опускать плечи (стоя на месте, приседая в воду, в ходьбе).
2	И. п.: ноги на ширине плеч, руки в сторону. С напряжением мышц сгибать и разгибать руки: а) полусогнутые в локтях вниз, вперёд, вверх; б) к плечам; в) вперёд, локти вместе.
3	И. п.: то же. Выполнять круговые движения вперёд, назад, в воде, над водой.
4	И. п.: присесть в воду по плечи. Быстрые загребающие движения руками вперёд, назад; вперёд, в сторону.
5	И. п.: в полуприседе, ноги на ширине плеч, руки опущены, пальцы сцеплены между собой. Поднимать и опускать руки вдоль живота, боковых поверхностей бёдер – гидромассаж живота, боковых поверхностей бёдер.
6	И. п.: в полуприседе, ноги на ширине плеч, локти прижаты к туловищу. Попеременное сгибание, разгибание рук («бурун»).
7	Выполнять имитационные движения (удары) в воде («матч боксёра»).
8	И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять прямые руки в стороны, вернуть в и. п.
9	И. п.: стоя, ноги врозь, слегка согнуты в коленях, руки вниз. Вращать рукой от плеча по направлению к туловищу и от него, вычерчивая «восьмерки»; сначала чередовать движения рук, затем выполнять одновременно обеими руками.
10	И. п.: стойка ноги врозь, руки вниз. Отталкивать воду сначала в одну сторону, а затем в другую, плотно сложив кисти рук, во время выполнения упражнения нижняя часть туловища неподвижна.
11	И. п.: ноги врозь на ширине плеч. Выполняя шаг в сторону, согнуть ноги в коленях и одновременно отталкивать воду руками в противоположном направлении.

Комплекс упражнений для укрепления мышц нижних конечностей.

№ п/п	Содержание упражнения
1	И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом. Повороты туловища вправо - влево с прямыми соединёнными ногами, с разведёнными ногами.
2	И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом, ноги согнуты в коленях. Повернуть туловище в сторону, вернуться в и. п.

3	И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом. Подтянуть ноги к груди, голень лежит на воде (группировка). Вернуться в и. п.
4	И. п.: то же. Из группировки поднять ноги вверх («двойная балетная»). Вернуться в и. п.
5	И. п.: то же. Из группировки поднять одну ногу вверх, другая согнута («фламинго»). Вернуться в и. п. То же с другой ногой. То же, но с поворотом на 360 градусов.
6	И. п.: то же. Из группировки поднять одну ногу вверх, другая выпрямлена («балетная нога»). Вернуться в и. п.
7	И. п.: то же. Присоединить носок одной ноги к колену другой («цветок»). Поворот 360 градусов.
8	И. п.: то же. Выполнять боковой «велосипед» с поворотом на 360 градусов.
9	И. п.: сидя в воде. Удержание положения с помощью рук. Отведение, приведение прямых ног («ножницы»). То же, но носки над водой.
10	И. п.: то же. Сгибание, разгибание ног в коленных суставах («велосипед»). То же, но носки над водой.
11	И. п.: то же. Выполнение круговых движений ногами. То же, носки над водой.
12	И. п.: лёжа на спине, руками держаться за желоб. Опускание, поднятие прямых ног до уровня воды, с уровня воды до касания ногами головы.
13	Ходьба: На месте; В движении; Приставными шагами в сторону.
14	Бег: На месте; В движении; Высоко поднимая бедро из воды; Доставая песок из воды; С захлестом голени назад; То же, туловище опущено в воду; «барьерный бег» - прыжок на правую ногу (колени из воды), прыжок на левую ногу (носок из воды сзади).
15	Прыжки: На месте; В движении; На одной ноге, на двух; С поворотом на 90, 180, 360° в одну и в другую сторону; «в складку» (выпрыгивая из воды, пытаюсь руками достать ноги); «в группировку» (выпрыгивая из воды, подтягивать колени к груди).
16	Прыжки с разведением ног в стороны И. п.: ноги врозь. Согнуть слегка колени и, напрягая мышцы бедер, отталкиваться от дна бассейна, одновременно разводя ноги в стороны. Использовать руки, чтобы увеличить силу прыжка. Движение рук под водой должно быть по направлению к телу. Подпрыгнуть и развести ноги в сторону.
17	Лыжная гонка И. п.: — ноги врозь на ширине плеч. Выполнять попеременное движение ногами назад и вперед, руки работают разноименно.
18	«Весы» Исходное положение — широко расставить ноги, перенести вес тела на

	одну ногу и поднять колено другой ноги. Прodelать то же самое в обратном порядке. Воду отталкивать руками вниз каждый раз, как переносится вес тела.
--	--

Раздел 4. Аэробные волны

Практика: Аэробные волны – передвижения по дну бассейна (ходьба, прыжки, бег).

Базовые элементы:

№п/п	Содержание упражнения
1	Ходьба в воде и её разновидности: обычная, ускоренная, строевым шагом, приставным шагом вперёд, назад, в сторону, на носках, на пятках, наружной и внутренней сторонах стоп, в полуприседе, приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, с перекрёстным движением рук, ходьба с изменением ритма и частоты шагов и др.
2	Бег в воде и виды бега: обычный, с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, с подниманием прямых ног вперёд или назад, с крёстным шагом вперёд или в сторону, бег с дополнительными движениями, с поворотами, остановками, бросанием и ловлей предметов, с перестроениями, с передвижением через мнимые барьеры (барьерный), чередование бега с ходьбой, прыжками и т. п. Беговые упражнения с изменением темпа и шага.
3	Прыжковые упражнения в воде: бег прыжками на двух ногах, на одной ноге. Прыжки через мнимые препятствия, многоскоки, прыжки в «складку» (ноги стараются соединиться с руками), в «группировку» (подтягивание коленей к груди), выпрыгивая из воды. Продвижения по дну можно сочетать с дыхательными упражнениями, проплываниями.

Раздел 5. Стретчинг.

Практика: Комплекс Водный стретчинг. Постоянная растяжка и разнообразные сопутствующие упражнения делают мышцы эластичными и выносливыми. Водный стретчинг (упражнения на гибкость) рекомендуется проводить в конце занятий в качестве восстановления после нагрузки.

Базовые элементы:

№ п/п	Содержание упражнения
1	И. п.: основная стойка на дне бассейна, мышцы таза и живота сильно сжаты. Руками сильно потянуться вверх.
2	И. п.: то же. Руки в сторону, развёрнуты мизинцами кверху. Попытаться их соединить.
3	И. п.: то же. Наклон в сторону, одна рука тянется вверх, другая – вниз, по ноге.
4	И. п.: стоя на одной ноге, взять другую за пятку, прижать к груди. Выпрямление согнутой ноги. То же с другой ноги, с опорой на бортик.

5	И. п.: стоя на одной ноге, другая выпрямлена вперёд, носок над водой. Перевод ноги в сторону, назад, в и. п. То же с другой ноги.
6	И. п.: то же. Перевод ноги через стойку, ноги вместе назад и в и. п. То же с другой ноги.
7	И. п.: то же. Выпрямленная нога зафиксирована. Повороты корпуса в сторону, назад, в и. п. То же с другой ноги.
8	И. п.: то же. Упасть вперёд (растяжка в шпагат), вернуться в и. п. То же с другой ноги.
9	И. п.: стоя боком к бортику бассейна, одной рукой держась за бортик. Наклоны в сторону бортика до легкого болезненного напряжения боковых мышц туловища.

Раздел 6. Контрольные испытания.

Практика: контроль осуществляется в соответствии с приведенными нормами.

Формы контроля и оценочные материалы

С целью определения полноты знаний обучающихся, умения применять полученные знания на практике, а также навыков самостоятельной работы, осуществляется текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация в форме контрольных уроков.

Текущий контроль – это систематическая проверка образовательных (учебных) достижений обучающихся в ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Цель текущего контроля заключается в определении степени освоения обучающимися разделов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы во всех учебных группах. При осуществлении текущего контроля используется безотметочная система оценивания. Безотметочная система оценивания образовательных результатов обучающихся предусматривают выявление индивидуальной динамики уровня освоения разделов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учеником и не подразумевает сравнение его с другими детьми.

Промежуточная аттестация – это установление уровня результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе за определенный промежуток учебного времени – полугодие, год. Промежуточная аттестация обучающихся проводится за полугодие не позднее 30 декабря и за год не позднее 30 мая. Результатом промежуточной аттестации является оценка – зачет. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной, если обучающийся принял участие в промежуточной аттестации и продемонстрировал личностные результаты освоения программы. Результаты промежуточной аттестации фиксируются в журнале учета работы педагога дополнительного образования в объединении (клубе, секции, кружке).

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Результатом итоговой аттестации является оценка – зачет/не

зачет. Результаты итоговой аттестации фиксируются в Протоколе результатов итоговой аттестации.

Способы проверки результативности

Методом отслеживания результативности у занимающихся используются контрольные испытания.

Форма контроля – наблюдение.

Контрольные испытания.

Промежуточный контроль: перепрыгивание нудлы двумя ногами одновременно вперед-назад.

Итоговый контроль: перекаты двумя ногами вперед-назад, влево-вправо при помощи нудлы.

Организационно-педагогические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации Программы:

Занятия проводятся в большой чаше. Размер чаши 9х18м, глубина 144см.

Необходимо:

колобашки,

нудлы,

гантели,

утяжелители,

перепончатые перчатки,

музыкальное сопровождение.

Учебно-методическое и информационное обеспечение Программы:

1. Форма организации образовательного процесса – групповая.

2. Методы обучения – наглядный, практический.

3. Форма проведения занятий – практическое занятие, контрольное испытание.

Список литературы.

1. Аквааэробика / авт.-сост. Е.А. Яных, В.А. Захаркина. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006.- 127 с. ил. 15. Аквааэробика. 120 упражнений. / Э. Профит, П. Лопез. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 128 с., ил.

2. Аквафитнес / И. Тихомирова. – М.: Питер, 2005.- 125 с.

3. "Оздоровительная аэробика" - Ростова В.А., Ступкина М.О., 2003г

4. Аэробика для хорошего самочувствия||:Пер. с англ. –М.:Физкультура и спорт, 1987.

5. Горцева Г."Аэробика,Фитнесс,Шейпинг"

6. Аквааэробика//Водные виды спорта: Учебник для студ. высш.учеб.заведений /Н.Ж.Булгакова, М.Н.Максимова, М.Н.Маринич и др.; Под ред. Н.Ж.Булгакова.- М.: Издательский центр "Академия", 2003

7. Булгакова Н.Ж., Васильева И.А. Аквааэробика / Учебно-методическое пособие. - М.: РИО РГАФК, Принт Центр, 1998.

9. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия –Панацея||.- Ростов н/Д: Феникс, 2001

10. Кириченко С.Н. Оздоровительная аэробика. 10-11 классы: программа, планирование, разработки занятий. – Волгоград: Учитель, 2010. – 95с.
11. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005 – 157 с.
12. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде /Пер. с англ. А. Озерова. - ФАИР-ПРЕСС, 2000.
13. Программа для образовательных учреждений «Физическая культура» - М., Мин. Образования РФ, 2002.
14. Семенихин Д.В./ Фитнес – это легко! – ЗАО «ОАЗИС-Дизайн». – М., 2007.
15. Тихомирова И. / Аквафитнес. Тренер вам не нужен! – СПб.: Питер, 2005.
16. Эллен Карпей, Энциклопедия фитнеса: пер. с англ. М Котельниковой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.