



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

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 01.08 2023г.



Директор
МАОУ СШ «Комплекс Покровский»

Марьясов В.С.

Приказ №

от

16.08.23

2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Аквааэробика»

Возраст обучающихся

18-50 лет

Срок реализации программы

1 год

ФИО педагога, реализующего программу

Поткина Т.И.

2023 год

1. Пояснительная записка.

1.1 Обоснования необходимости разработки и внедрения программы в образовательный процесс.

Образовательная программа «Аквааэробика» - носит оздоровительную 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,

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.

1.2 Цели и задачи.

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

Задачи:*Обучающие:*

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

Воспитательные:

- Повышение необходимых теоретических знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
 - Формирование устойчивого интереса к занятиям в бассейне, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде;
 - Воспитание нравственно-волевых качеств, настойчивости, смелости, выдержки, силы воли;
 - Укрепление здоровья занимающихся, повышение и поддержание на оптимальном уровне физической работоспособности, спортивной тренированности;

Развивающие:

- Повышение уровня развития физических качеств: выносливости, гибкости, силы и координации;
 - Развитие и совершенствование физических качеств, поддержание их на высоком уровне;
 - Улучшение сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
 - Достижение оздоровительного эффекта у занимающихся;
 - Снятие статического напряжения, разогреть мышцы, дать им необходимую нагрузку.

2. Содержание образовательной программы**2.1 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.	6		6
3.2	Физические упражнения с колобашками.	7		7
3.3	Физические упражнения с гантелями.	7		7
	Всего	20		20
Раздел 4. Аэробные волны				
4.1	Ходьба	6		6
4.2	Бег	7		7
4.3	Прыжки	7		7
	Всего	20		20

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		70	3	67

2.2 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 поднимание 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, поднимание 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, пытаясь 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 вперед, назад, в сторону, на носках, на пятках, наружной и внутренней сторонах стоп, в полуприседе, приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, с перекрестным 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 вперед или назад, с крестным шагом вперед 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. Пытаться 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.

2.3 Прогнозируемые результаты.

В конце года занимающиеся должны уметь:

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

2.4 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.

2.5 Методическое обеспечение программы.

1. Форма организации образовательного процесса — групповая.
2. Методы обучения — наглядный, практический.
3. Форма проведения занятий — практическое занятие, контрольное испытание.

2.6 Условия реализации программы.

Материально техническое обучение — колобашки, нудлы, гантели, утяжелители, перепончатые перчатки, музыкальное сопровождение.

3. 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.