Российская Федерация
Департамент образования
Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение −
средняя общеобразовательная школа № 31

Утверждено и введено
приказом № 180/1-од/24 от 28.08.2024

Дополнительная общеразвивающая программа

«АКВААЭРОБИКА»

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: от 18 лет и старше

Срок реализации: 1 год

Автор-разработчик:
Кадырова Нина Васильевна,
учитель физической культуры,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург 2024

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена для занятий с занимающимися в условиях общеобразовательной школы, в соответствии действующими нормативными документами, Уставом МАОУ-СОШ № 31.

Направленность общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Понятие «аквааэробика» на сегодняшний день часто употребляется как синоним слову аквафитнес, и так же объединяет различные направления оздоровительных программ занятий в воде. Аквааэробика представлена широким спектром адаптированных упражнений к водной среде, эффективность которых возрастает за счет влияния специфических условий проведения занятий, таких как дизайн бассейна, физические, эстетические свойства воды, презентабельность инструктора, специальное оборудование, удачно подобранное музыкальное сопровождение. Характерным для аквааэробики является использование разнообразных упражнений, выполняемых в аэробном режиме под музыкальное сопровождение, в условиях бассейнов различной глубины. Разнообразие занятий достигается путем использования специального аквафитнес-оборудования, применения разнообразных методов и методических приемов проведения занятий.

Основная задача программы — укрепление здоровья. Это объясняется рядом причин: экологически неблагоприятным образом жизни, повышенным потоком информации и высокой степенью утомляемости. Аквааэробика - это популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать. Одной из еѐ особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном (в отличии от плавания) положениях тела на глубокой и мелкой воде. При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах. Выталкивающая сила воды создает благоприятные условия для людей с избыточным весом. Тем более что движения в воде имеют статодинамический характер, что благоприятно воздействует на рост мышечной и уменьшение жировой массы тела. С помощью аквааэробики можно укрепить связки и мышцы, которые с трудом развиваются во время занятий на суше; например, сухожилия, ограничивающие с боков подколенную ямку. Велико гигиеническое значение аквааэробики. Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов. Занятия аквааэробикой помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость.

Отличительные особенности. Программа, кроме занятий аквааэробикой, включает элементы танца на воде, различных игр и эстафет на воде. Ее отличительной особенностью является развернутая деятельность педагога,

направленная на обучение занимающихся аквааэробике, в процессе которой происходит развитие физической и общей культуры, гармонии и высокой самооценки, приобщение к здоровому и активному образу жизни.

Адресат. Дополнительная общеобразовательная программа «Аквааэробика» предназначена для женщин от 18+, умеющих держаться на воде и не имеющих медицинских противопоказаний. Особенно велико оздоровительное и укрепляющее воздействие программы на организм для тех, кому важны: формирование «мышечного корсета»; профилактика искривлений позвоночника; поддержка почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног; для желающих снизить порог подверженности простудным заболеваниям; устранить повышенную возбудимость и раздражительность.

Количество занимающихся в группе — 20 человек.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу.

Объём программы. 108 часов.

Срок освоения программы - 1 год.

Уровневность программы. Стартовый уровень.

Формы обучения. Групповая работа. Для достижения поставленной цели и задач программы предусматривается проведение следующих видов занятий: теоретические и практические занятия.

Виды занятий. Традиционное занятие, круговая тренировка, спортивное развлечение. Для успешного освоения упражнений и движений в воде используются общепринятые методические приемы. Наиболее эффективны следующие методические приемы:

1. Выполнение упражнений в парах
2. Контрастные упражнения
3. Вариативность при изучении движений
4. Выполнение движений в соревновательной и игровой форме
5. Облегчение (усложнение) условий выполнения движений
6. Медленное плавание
7. Выполнение движений, держась за неподвижную опору

Формы подведения результатов. Открытое занятие, зачёт.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

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

З**адачи** коррекционных и физических упражнений на суше и в воде: разгрузка позвоночника – создание благоприятных физиологических условий для нормального роста тел позвонков и восстановления правильного положения тела; воспитание правильной осанки; улучшение координации движений; увеличение силы и тонуса мышц; коррекция

плоскостопия; постановка правильного дыхания; улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем; закаливание; приобретение навыков плавания – освоение плавания; развитие волевых качеств; эмоциональная разрядка.

Оздоровительные:

- повышение сопротивляемости организма к заболеваниям;
- расширение адаптивных возможностей организма;
- совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

Образовательные:

- формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;
- обучение уверенным движениям в воде под музыку.

Развивающие:

- развитие чувства ритма, пластики в движениях;
- гармоничное развитие мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
- развитие плавательных навыков через разучивание согласованных упражнений и композиций.

Воспитательные:

- воспитание нравственно-волевых качеств: настойчивости, смелости, силы воли;
- формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию, обеспечение эмоционального - благополучия при выполнении различных упражнений в водной среде;
- воспитание доброжелательных взаимоотношений между занимающимися.

2.3. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

№ п/п	ТЕМА				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Начальное обучение					
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1		Опрос в свободной форме, постановка
2. Образовательная деятельность с элементами аквааэробики					
2	Передвижения по дну бассейна бегом (в воде)	4	0,5	3,5	Наглядный показ педагога на суше
4	Упражнения в воде, связанные с передвижением по дну	10	0,5	9,5	Наглядный показ педагога

	бассейна различными способами				на суше
5	Упражнения, связанные с координацией движений рук и ног	20	0,5	19,5	Наглядный показ педагога на суше
6	Передвижение в воде изученными ранее способами в сочетании с движениями рук и ног	20	0,5	19,5	Наглядный показ педагога на суше
3. Образовательная деятельность с элементами гидропластики					
7	Погружения в воду (без опоры)	1	0,5	0,5	Визуальный контроль
8	Погружение в воду, передвижение и ориентирование под водой	2		2	Визуальный контроль
9	Упражнения с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами и руками	26		26	Визуальный контроль
10	Упражнения, связанные с лежанием на груди и спине	3		3	Визуальный контроль
11	Упражнения имитационного характера	5		5	Визуальный контроль, наглядный пример педагога на суше
4. Передвижение в воде разными способами на различной глубине					
12	Движения ногами в воде, сидя	8		8	Визуальный контроль
13	Скольжение на груди и спине	8		8	Визуальный контроль
	ИТОГО	108	4	104	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Начальное обучение.

Инструктаж по техники безопасности на воде. Правила поведения в бассейне: основные меры безопасности и правила поведения в бассейне, предупреждения несчастных случаев, заболеваний при занятиях по аквааробике с элементами синхронного плавания. Ознакомление с аквооборудованием. Гигиена физических упражнений: личная гигиена, закаливание, режим дня, совмещение занятий спортом с работой. Влияние физических упражнений на организм человека: строение и функции организма, влияние физически упражнений на организм

занимающихся, изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Техника и терминология: краткая характеристика аквааэробики, основные термины, используемые на занятиях.

2-4. Практическая подготовка.
Образовательная деятельность. Передвижение в воде

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.

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 «брасс», ноги «кроль» и т.д.).

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 помощь специальных направлений аквааэробики, также с помощью использования специального оборудования.

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

- 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;
- 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.;
- АКВА-ДЕНС - танцевальное занятие в воде, где применяются танцевальные элементы разных танцевальных стилей и направлений;
- АКВА-АВС – занятие направленное на проработку мышц брюшного пресса, проводится с использованием специального оборудования (перчатки, пояса, нудлс, аква-бутсы, гантели)

Упражнения с опорой на бортик бассейна. 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.

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 аквааробики, упражнения на проработку основных мышечных групп, различные перемещения;

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

- АКВА-ТАЙ – аробно – силовое занятие с использованием элементов восточных единоборств и различного аквоборудования;
- 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.

Упражнения на развитие силовых, координационных качеств и выносливости.

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.

- 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;
- 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);
- 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.

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 серий 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 занимающимися, стоящими в шеренге. Время аэробной серии до 3 минут.

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

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные

- сформированность чувства ритма, пластики в движениях;
- умение самостоятельно подбирать элементы для танцевальных композиций;

- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- расширение адаптивных возможностей организма;
- повышение показателей физического развития;
- развитие творческого потенциала и личностного роста;
- укрепление здоровья, снижение заболеваемости;
- приобретение грации, пластичности, выразительности движений.

Личностные

- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявление чувства радости и удовольствия от движения;
- формирование нравственно-волевых качеств.

Предметные

- понимание о пользе занятий и бережном отношение к своему здоровью;
- представление об основных физических качеств: 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.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение.

В процессе занятий по аквааэробике может использоваться инвентарь: водные гантели; пояса, поддерживающие тело на плаву; перчатки с перепонками; накладки для рук из пластмассы; доски для плавания; гибкие палки (аквануддлы); 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-СОШ № 31: длина 25 метров, для проведения занятий по аквааэробике, необходимы две плавательные дорожки.

Общая продолжительность занятия в воде 40 минут.

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

Информационное обеспечение.

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

Кадровое обеспечение. В реализации программы принимает участие педагоги, имеющие образование и особые условия допуска к работе в соответствии с Профессиональным стандартом.

Педагоги должны владеть практическими навыками выполнения трудовых функций: организация деятельности занимающихся, направленной на освоение

программы; организация досуговой деятельности детей в процессе реализации программы; обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) детей, осваивающих программу, при решении задач обучения и воспитания; педагогический контроль и оценка освоения программы; разработка программно-методического обеспечения программы.

Методические обеспечение.

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 – обьяснение, команды и распоряжения (подаются громко и четко), использование счета, методические указание (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 заня*тия:*

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.

2.2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

На занятиях по «Аквааэробике для взрослых» осуществляется текущий контроль усвоения программного курса, необходимый для оценки динамики двигательной активности занимающихся.

Результатом реализации программы «Аквааэробика для взрослых» является общее развитие и укрепление здоровья занимающихся, овладение двигательной активности в воде и потребность в регулярных занятиях.

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. 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

5. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия ―Панацея‖.- Ростов н/Д: Феникс, 2001

6. Кириченко С.Н. Оздоровительная аэробика. 10-11 классы: программа, планирование, разработки занятий. – Волгоград: Учитель, 2010. – 95с.

7. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005 – 157 с.

8. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде /Пер. с англ. А. Озерова. - ФАИР-ПРЕСС, 2000.

9. Программа для образовательных учреждений «Физическая культура» - М., Мин. Образования РФ, 2002.

10. Семенихин Д.В./ Фитнес – это легко! – ЗАО «ОАЗИС-Дизайн». – М., 2007.

11. Тихомирова И. / Аквафитнес. Тренер вам не нужен! – СПб.: Питер, 2005.

12. Эллен Карпей, Энциклопедия фитнеса: пер. с англ. М Котельниковой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 477133508310942796840532664920693046834852649l

Владелец Рожкова Оксана Владимировна

Действителен С 03.02.2025 по 03.02.2026