

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ШКОЛА № 115 ИМЕНИ ЮРИЯ АНДРЕЕВИЧА ЖДАНОВА»
(МАОУ «ШКОЛА № 115»)**

**Директор
МАОУ «Школа № 115»
Приказ № 741 от 28.09.2023 г.
_____ А.С. Новолодский**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: Акваэробика

Уровень образования – для возрастной категории 18 лет и старше

Преподаватель - Грунина Т.А., Ганжина Е.Г., Сидорова А.А.

г. Ростов – на – Дону

1. Пояснительная записка

Элементы	Содержание элементов
1. Роль и место дисциплины в образовательном процессе	<p>Аквааэробику следует рассматривать как одну из инновационных физкультурно-оздоровительных технологий, отличающихся феноменом гравитационной разгрузки опорно-двигательного аппарата, наличием стойкого закалывающего эффекта, положительным влиянием на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменные процессы, компонентный состав тела, психофизическое состояние.</p> <p>Тренировки в воде отличаются значительным снижением нагрузки на суставы и позвоночник, нормализацией артериального давления, предоставлением возможности выполнять прыжковые, беговые упражнения с уменьшением массы тела в водной среде, снижением вероятности образования тромбов и варикозного расширения вен. Энергозатраты беговых упражнений в воде составляют 17 ккал/мин, что приравнивается к бегу на суше со скоростью 15 км/ч, при плавании брасом – 450 ккал/ч, кролем на груди – 570 ккал/ч. Занятия в бассейне рекомендуются при низком и среднем уровне физической подготовленности, сколиозах, низком уровне двигательной активности в течение дня, при необходимости повысить мышечный тонус, а при повышенном и пониженном артериальном давлении, при неспособности выполнять высокоинтенсивные физические нагрузки вне водной среды заболеваний суставов (по рекомендации врача), психоэмоциональным перенапряжением, гиподинамией, реабилитации после травм, при позвоночных грыжах, избыточной массе тела, варикозном расширении вен, остеохондрозе, ожирении.</p> <p>Водная среда диктует нам свои правила воздействия на организм, и режим мышечного сокращения, который используется большую часть тренировочного процесса, называется дважды концентрическим. Именно он позволяет нашим мышцам не накапливать внутри себя продукты распада (молочную кислоту), которые и ведут наш организм к быстрому утомлению. Благодаря воздействию гидростатического давления, всё, что накопилось, быстро утилизируется организмом. Мышцы не болят, как после тренировок на суше, что позволяет нам тренироваться хоть каждый день, если есть желание, силы и время.</p> <p>В настоящее время плавание – это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность. Плавание является прекрасным средством закалывания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Владение различными способами плавания обеспечивает у обучающихся развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость. Умение плавать обеспечивает каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.</p>

2. Кому адресована программа	Программа разработана для лиц, достигших 18-летнего возраста и старше.
3. Соответствие государственному образовательному стандарту	Примерная рабочая программа учебного курса «Аквааэробика» для МАОУ «Школа № 115» разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика», утвержденная Приказом Министерством спорта РФ от 09 ноября 2022г №947
4. Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана учебная программа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; 2. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1004 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание» 3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629), 4. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (приказ Минтруда России № 652н от 22 сентября 2021 года), 5. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.11.2015 № 09-3242), 6. Приказ Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»; 7. Приказ Минпросвещения от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»; 8. Приказ Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»; 9. Устав муниципального автономного общеобразовательного учреждения города Ростова-на-Дону «Школа №115». 10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 (ред. От 24.11.2015) «Об утверждении СанПиН 2.4.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (вместе с «СанПиН 2.4.2.2821 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы)» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2021 №19993). 11. Булгакова Н.Ж., Маринич М.Н. и др. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. заведений; Под ред. Булгаковой Н.Ж. - М.: Издательский центр «Академия», 2003 12. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аквааэробика. - М., 2001 Профит Э., Лопез П. Аквааэробика. 120 упражнений. - Ростов-н/Д:

	<p>Феникс, 2006</p> <p>13. Кристин Александр/Аквааэробика.- М.: Эскимо, 2012</p>
5. Цель и задачи программы	<p>ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: овладеть жизненно важными двигательными движениями, развитие физических качеств, адаптация организма к нагрузкам и снижению психоэмоционального напряжения.</p> <p>С этой целью в занятиях аквааэробикой избирательно используются оптимальные соотношения основных, дополнительных и альтернативных средств воздействия.</p> <p>ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) повышение дееспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем; развитие силы различных мышечных групп; 2) увеличение гибкости и амплитуды движений важнейших суставных зон коррекция фигуры; 3) научить переходу из горизонтального положения в вертикальное и наоборот, используя особенности водной среды, менее интенсивные выполнения упражнений 4) улучшение психоэмоционального состояния занимающихся. 5) воспитать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями в воде, используя особенности водной среды
6. Специфика программы курса	<p>Одной из особенностей аквааэробики является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном (в отличие 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. Давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела – все это способствует притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает его работу. Занятия аквааэробикой помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость, музыкальное сопровождение занятия - улучшает настроение, повышает эмоциональный тонус. Все вышеперечисленные факторы определяют актуальность и педагогическую целесообразность данной программы. Программа дополнительного образования «Аквааэробика для взрослых», имеет социально-педагогическую направленность, модифицированная, разработана на основе специальной литературы.</p> <p>ОТЛИЧИЕ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ: от уже существующих в этой области в том, что она реализуется как на глубокой так на мелкой воде одновременно. Используются элементы Аквааэробики под музыкальное сопровождение и в сочетании перехода с «мелкой» на «глубокую» воду.</p> <p>Программа рассчитана на три месяца, по два посещения в неделю. Продолжительность занятия – 45 минут.</p>
7. Виды и формы организации учебного процесса	<p>Основной формой является групповое учебное занятие.</p> <p>Виды организации учебного процесса (занятия) остается классической (подготовительная часть, разминка, основная и заключительная).</p> <p>Задачей подготовительной части занятия является разогрев и акклиматизация к воде</p> <p>Продолжительность подготовительной части составляет до 10-12 %</p>

от всего времени занятий.

Следует помнить, что подбор упражнений вытекает из цели занятия.

Основное содержание разминки составляют следующие упражнения:

- подъем на полупальцы с различными движениями рук;
- полуприседы;
- разновидности ходьбы;
- выпады;
- наклоны;
- бег, подскоки;
- элементы базовой аэробики.

Возможен вариант более постепенного перехода от суши к воде – выполнение нескольких упражнений на бортике бассейна с погружением в воду ног, то есть в положении сидя.

Основная часть занимает около 80 % от всего времени занятия.

Варианты основной части различаются подбором средств, дозировкой отдельных упражнений, темпом и выполнением, амплитудой движений. Однако различные варианты подчиняются общим законам структуры занятия аэробикой, а именно – организации упражнений под музыку в воде.

1. Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения в воде используются в начале каждого

занятия для разминки, что позволяет ускорить сердечный ритм и разработать мышцы и суставы.

Примеры общеразвивающих упражнений: ходьба вперед, назад и на месте

с различной скоростью. Бег с изменением направления. Прыжки вперед, назад, в стороны и на месте. Поднятие ног. Шаги «шассе» с разными амплитудами и т.п.

Все упражнения выполняются с работой рук.

2. Комплексы упражнений с предметами и без.

Комплекс упражнений для развития силовых способностей включается в

большинство занятий аквааэробикой в качестве составной части или выделяются в самостоятельное занятие. Средствами развития силы и выносливости на занятиях аквааэробикой являются упражнения, где отягощением является сопротивление воды, специальный инвентарь или масса отдельных частей тела, выступающих над поверхностью воды.

3. Комплекс упражнений для развития гибкости.

Гибкость – это морфофункциональная способность двигательного аппарата, позволяющая выполнять движения с определённой

амплитудой, показателем которой является «размах движения». По признаку режима работы мышц различают динамическую гибкость (сгибание - разгибание) и статическую гибкость (удержание конечности в крайних положениях). Упражнения для развития гибкости выполняют в целях постоянного снижения частоты пульса.

4. Комплекс упражнений аэробной направленности.

Данный комплекс содействует тренировке сердца, легких и кровеносных сосудов.

Эти упражнения характеризуются относительно небольшой интенсивностью и продолжительностью времени воздействия.

Комплексы

упражнений аэробной направленности строятся на базе основных движений:

- ходьба или бег;
- удары, махи ногами;
- «скользящие»;
- «велосипед»;
- прыжки и выпрыгивания;
- перекувы и раскачивания;
- плавание и его элементы.

5. Комплекс упражнений на расслабление.

Обычно применяется в конце занятия. Для достижения максимального эффекта расслабления, как правило, используют:

- метод контраста;
- мысленное представление о состоянии покоя.

Все комплексы упражнений в различном порядке и с использованием какого-либо инвентаря, позволяют разнообразить занятие и изменять степень нагрузки.

В заключительной части выполняются упражнения на растягивания (глубокий стретчинг) и упражнения на расслабление.

Заключительная часть условно состоит из двух частей:

- 1) заминка;
- 2) основной стретчинг.

Цель заключительной части: восстановить системы организма после нагрузки.

Задачи заключительной части: уменьшить интенсивность выполняемых упражнений, расслабление.

8. Система оценки индивидуальных достижений

Наглядный метод, метод тестирования.

К окончанию программы обучающийся должны уметь держать себя на воде в рабочем положении тела, выполнять упражнения с Акваоборудованием и без, уметь показать любое упражнение из раздела Аквааэробики на определенную группу мышц.

2. Содержание учебного процесса

№ урока сначала занятий (24ч)	Тема урока	Тип урока	Вид деятельности обучающегося	Формы диагностики и контроля занятия
1	Изучение требований техники безопасности	Вводный урок	Изучение требований техники безопасности	Беседа, опрос
2	Aqua-Beginners Используются основные движения в простых комбинациях. Аэробная часть длится 20 минут, затем 10-15 минут выполняются упражнения на растяжку и гибкость.	Комбинированный урок: Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, команды.	Выполнение плавательных упражнений	Визуальная оценка
3	Noodles-Beginners Специальная программа, развивающая координацию движений в воде.	Комбинированный урок: наглядный, словесный	Выполнение плавательных упражнений	Визуальная оценка
4	Aqua-Cycle В программе используются упражнения, которые имитируют технику езды на велосипеде	Комбинированный урок: наглядный, словесный	Выполнение плавательных упражнений	Визуальная оценка
5	Aqua-Strength Силовой класс для тренировки мышц спины и брюшного пресса.	Комбинированный урок: наглядный, словесный	Выполнение плавательных упражнений	Визуальная оценка
6	«Функциональный тренинг» Программа занятия направлена на улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы, повышение функциональных возможностей внешнего дыхания, совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей, а также на координацию движений.	Комбинированный урок: наглядный, словесный	Выполнение плавательных упражнений	Визуальная оценка
7	Aqua-Stretch Силовой класс для тренировки мышц спины и брюшного пресса.	Комбинированный урок: наглядный, словесный	Выполнение плавательных упражнений	Визуальная оценка

8	Be Balance Специальная комплексная программа, первую часть которой составляет низкоинтенсивная аэробная нагрузка, подготавливающая тело ко второй части, упражнениям на гибкость и подвижность суставов, вытяжению позвоночника.	Комбинированный урок: наглядный, словесный	Выполнение плавательных упражнений	Визуальная оценка
9	Aqua-Resist Программа, основанная на использовании сопротивления воды с применением специального оборудования: «водных» гантелей, перчаток для увеличения сопротивляемости, аква-пояса.	Комбинированный урок: наглядный, словесный	Выполнение плавательных упражнений	Визуальная оценка
10	Running Men «Бегущий человек» - интервальные тренировки, сочетающие бег и упражнения в специальном оборудовании. Во время занятий чередуются активные и расслабляющие упражнения.	Комбинированный урок: наглядный, словесный	Выполнение плавательных упражнений	Визуальная оценка
11	Aqua-Circuit Круговые тренировки, построенные на использовании специального оборудования. Нагрузка дается циклично, как бы по кругу: сначала аэробная часть, потом силовая, небольшой отдых и снова: аэробная, силовая, отдых.	Комбинированный урок: наглядный, словесный	Выполнение плавательных упражнений	Визуальная оценка
12	Aqua-Beginners Используются основные движения в простых комбинациях. Аэробная часть длится 20 минут, затем 10-15 минут выполняются упражнения на растяжку и гибкость.	Комбинированный урок: наглядный, словесный	Выполнение плавательных упражнений	Визуальная оценка
13	Noodles-Beginners Специальная программа, развивающая координацию движений в воде.	Комбинированный урок: наглядный, словесный	Выполнение плавательных упражнений	Визуальная оценка
14	Aqua-Cycle В программе используются упражнения, которые имитируют технику езды на велосипеде	Комбинированный урок: наглядный, словесный	Выполнение плавательных упражнений	Визуальная оценка
15	Aqua-Strength Силовой класс для тренировки мышц спины и брюшного пресса.	Комбинированный урок: наглядный, словесный	Выполнение плавательных упражнений	Визуальная оценка

16	«Функциональный тренинг» Программа занятия направлена на улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы, повышение функциональных возможностей внешнего дыхания, совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей, а также на координацию движений.	Комбинированный урок: наглядный, словесный	Выполнение плавательных упражнений	Визуальная оценка
17	Aqua-Stretch Силовой класс для тренировки мышц спины и брюшного пресса.	Комбинированный урок: наглядный, словесный	Выполнение плавательных упражнений	Визуальная оценка
18	Be Balance Специальная комплексная программа, первую часть которой составляет низкоинтенсивная аэробная нагрузка, подготавливающая тело ко второй части, упражнениям на гибкость и подвижность суставов, вытяжению позвоночника.	Комбинированный урок: наглядный, словесный	Выполнение плавательных упражнений	Визуальная оценка
19	Aqua-Resist Программа, основанная на использовании сопротивления воды с применением специального оборудования: «водных» гантелей, перчаток для увеличения сопротивляемости, аква-пояса.	Комбинированный урок: наглядный, словесный	Выполнение плавательных упражнений	Визуальная оценка
20	Running Men «Бегущий человек» - интервальные тренировки, сочетающие бег и упражнения в специальном оборудовании. Во время занятий чередуются активные и расслабляющие упражнения.	Комбинированный урок: наглядный, словесный	Выполнение плавательных упражнений	Визуальная оценка
21	Aqua-Circuit Круговые тренировки, построенные на использовании специального оборудования. Нагрузка дается циклично, как бы по кругу: сначала аэробная часть, потом силовая,	Комбинированный урок: наглядный, словесный	Выполнение плавательных упражнений	Визуальная оценка
22	Aqua-Resist Программа, основанная на использовании сопротивления воды с применением специального оборудования: «водных» гантелей, перчаток для увеличения сопротивляемости, аква-пояса.	Комбинированный урок: наглядный, словесный	Выполнение плавательных упражнений	Визуальная оценка

23	Running Men «Бегущий человек» - интервальные тренировки, сочетающие бег и упражнения в специальном оборудовании. Во время занятий чередуются активные и расслабляющие упражнения.	Комбинированный урок: наглядный, словесный	Выполнение плавательных упражнений	Визуальная оценка
24	Aqua-Circuit Круговые тренировки, построенные на использовании специального оборудования. Нагрузка дается циклично, как бы по кругу: сначала аэробная часть, потом силовая, небольшой отдых и снова: аэробная, силовая, отдых.	Комбинированный урок: наглядный, словесный	Выполнение плавательных упражнений	Визуальная оценка

3. Нормы оценивания

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

- выполнение практических заданий педагога (с анализом на каждом занятии)
- наблюдение

4. Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения содержания учебной программы «Аквааэробика» обучающиеся:

Знать:

- Свойства воды;
- Правила поведения на воде и помещениях бассейна;
- О положительном влиянии плавания на укрепление здоровья и закаливания организма;
- Строение своего тела;
- Предметы ближайшего окружения и их назначение;
- Имена и отчества сотрудников бассейна.

Иметь представление:

- О возможности выполнения разнообразных движений в воде с предметами и без предметов;
- О значении закаливающих процедур
- О влиянии плавания на развитие физических качеств (выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, сила).

Уметь:

- Уверенно и безбоязненно держаться на воде, смело входить в воду и окунаться самостоятельно;

- Выполнять упражнения аквааэробики;
- Выполнять упражнения гидропластики;
- Выполнять разнообразные движения в воде с предметами и без предметов;
- Владеть культурно - гигиеническими навыками;
- Бережно относиться к своему здоровью.

5. Планируемые результаты освоения учебного процесса

- Формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;
- Личной гигиены при занятиях плаванием;
- Составление и выполнение самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием;
- Освоение технических элементов плавания: держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине; правильно дышать, находясь в воде; работать с плавательным инвентарем;
- Умение определять внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания;
- Умение совершенствовать развитие физических качеств, жизненной емкости легких; укрепление сухожилия связочно-суставного аппарата; повышение сопротивляемости организма к холоду.

6. Описание материально-технической базы

Наименование спортивного оборудования и инвентаря:

1. Аквапалки (нудлс)
2. Аква-перчатки
3. Аква-гантели
6. Плавательные пояса

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса.

- 1.
2. Аквааэробика / авт.-сост, Е.А. Яных, В.А. Захаркина. - М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006.- 127 с. ил.
3. Аквааэробика. 120 упражнений. / Э. Профит, П. Лопез. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 128 с., ил.
4. Аквафитнес / И. Тихомирова. - М.: Питер, 2005.- 125 с.
5. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов н/Д: Феникс, 2001. - 320 с.
6. Пособие «Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание», Булгакова Н.Ж., М., 2008 г

7. «Плавание». Издательство: АСТ Харвест Астрель Год издания: 2010г.