

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей № 179 Калининского района  
Санкт – Петербурга

Принято  
Педагогическим советом  
ГБОУ лицей №179 Калининского района  
Санкт-Петербурга  
протокол № 12 от «01» июня 2022 г.



Утверждаю  
директор ГБОУ лицей №179  
Калининского района Санкт-  
Петербурга  
Л.А.Батова

приказ № 150 от «15» июня 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**«Аквааэробика»**  
*физкультурно-спортивной направленности*  
Возраст от 18 лет  
Срок реализации 1 год

Составитель программы:  
Назарова О.С.  
педагог дополнительного  
образования

Санкт – Петербург

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аквааэробика» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа разработана с учетом требований Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);

Методическими рекомендациями по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации»);

Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 1 марта 2017 г. № 617-Р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;

Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 « Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения , отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28)

**Актуальность** программы заключается в общедоступности для занимающихся разного уровня спортивной подготовленности и состояния здоровья. Давно известно, что вода оздоравливает организм человека. Занятия аквааэробикой, т. е. в воде, приносят гораздо большую пользу и удовольствие, чем на суше. Помимо пользы физических нагрузок на тело, на организм оказывает положительное влияние сама водная среда. Она не только облегчает физические упражнения, но и усиливает их эффект. При физических занятиях на суше на скелет, мышцы и все системы жизнедеятельности оказывает большое воздействие сила притяжения земли.

При занятиях в воде действие гравитации ослабевает, ей начинают противостоять силы выталкивания. А значит, нагрузка на суставы и вес, который они несут при занятиях на суше, значительно снижается. При выполнении прыжков удары, которым подвергаются суставы, смягчаются. Значит, в воде можно заниматься гораздо дольше без риска травматических повреждений. А это очень важно для людей, страдающих ожирением, беременных, пожилых, физически ослабленных.

Отличительной **особенностью** программы «Аквааэробика» является - водная среда. Вода обладает свойствами, оказывающими уникальное воздействие на организм. Важнейшие из них - это **выталкивание, сопротивление и гидростатическое давление**.

**Выталкивание** ослабляет гравитационное притяжение любого тела к поверхности земли, и соответственно сокращает вес тела, что позволяет снять нагрузку с опорно-двигательного аппарата, особенно с позвоночника. Поэтому, теряя в воде примерно 30% веса, многие упражнения делаются намного легче, чем на суше. С другой стороны, уменьшение веса в воде резко снижает травматизм, даже при выполнении очень сложных прыжковых и беговых движений. В то же время упражнения, направленные на преодоление силы выталкивания, способствуют улучшению мышечного тонуса.

**Сопротивление** воды при перемещениях тела в 12 раз превосходит сопротивление воздуха и требует больших усилий, чем при занятиях на суше, поэтому некоторые упражнения, которые легко делать в зале, в воде выполнять значительно труднее. Именно преодоление телом сопротивления воды дает дополнительную нагрузку и создает эффект тренировки с утяжелением, повышает выносливость и улучшает координацию движений.

Побочным, но очень важным результатом занятий акваэробикой является быстрое сжигание калорий. Оно способствует более эффективному снижению веса.

**Гидростатическое давление** воды улучшает циркуляцию крови по организму. Причем оно не усиливает кровоток в работающих мышцах, который возникает при занятиях на суше. Это увеличивает объем крови, поступающей во внутренние органы, например, в почки. Следовательно, они начинают функционировать более активно. Вот почему у занимающихся часто возникает потребность сходить в туалет во время занятий. Что особенно полезно тем, у кого в организме накапливается избыточная жидкость (при заболеваниях почек, сердечно-сосудистой системы, избыточном весе). Кроме того, в воде тренируется сердечно-сосудистая система, стимулируется возврат венозной крови в сердце. Это снижает риск застоя крови в нижних конечностях и образования тромбов, что будет полезно тем, кто страдает варикозным расширением вен. Гидростатическое давление создает массажный эффект. Оно подобно тугой сдавливающей повязке, снимая которую (при выходе из воды), тело чувствует приятную легкость и расслабленность. Эти ощущения также помогают снять стресс.

**Адресат программы.** В группах принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Специальной подготовки не требуется. Возраст, участвующих в реализации дополнительной программы «Акваэробика» от 18 лет и старше.

#### **Объем и срок реализации программы**

Продолжительность обучения 36 часов (1 час в неделю) 1 года.

**Целью** занятий является создание и поддержание здоровья, тренировка физических качеств (ловкости, гибкости, координации, силы, выносливости) и улучшение эмоционального состояния занимающихся.

#### **Задачи**

*Обучающие:*

- обучить свободно перемещаться в воде
- обучить выполнению основных упражнений
- обучить пользоваться дополнительным инвентарем
- совершенствовать физические качества

*Развивающие:*

- развивать потребность в физической нагрузке
- развивать умения работать со специальным инвентарем
- развивать физические качества

*Воспитательные:*

- воспитывать трудолюбие
- воспитывать коллективизм
- формировать потребность к самогигиене

*Оздоровительные:*

- укрепление и сохранение здоровья
- укрепление иммунной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем
- содействие физическому развитию
- снижение гипервозбудимости нервной системы
- укрепление мышечного аппарата
- профилактика нарушений осанки

#### **Условия реализации дополнительной образовательной программы**

Программа рассчитана на **1 года обучения**. Возраст занимающихся от 18 лет.

В группы принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы формируются *соответственно возрасту занимающихся*, их подготовленности, состоянию здоровья, интересам, этапам обучения, поставленным задачам.

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часу, за год **36 часов**.

Количество занимающихся в группе **15 человек**

### **Противопоказания к занятиям аквааэробикой**

Так как водная среда повышает требования к безопасности во время занятий, людям, перенесшим сердечный приступ или склонным к судорожным припадкам, а также женщинам преклонного возраста, заниматься в воде следует только под руководством тренера, согласовав свою программу с врачом лечебной физкультуры.

Люди, страдающие астмой, должны помнить, что гидростатическое давление может вызвать ощущение сдавленности в груди, отчего им станет трудно дышать, поэтому с таким заболеванием желательно заниматься в мелких бассейнах. Вообще, необходимо отметить, что людям с бронхиальной астмой или обструктивным бронхитом можно заниматься только под тщательным и квалифицированным наблюдением.

При занятиях аквааэробикой могут возникнуть сложности у людей с поврежденными барабанными перепонками. Из-за нарушения вестибулярного аппарата им будет трудно сохранять равновесие в воде.

Вестибулярные нарушения могут проявляться сначала и у людей с выраженным остеохондрозом шейного отдела позвоночника, когда явления остеохондроза сопровождаются сосудистой недостаточностью (периодическим головокружением, тошнотой, неустойчивостью походки).

### **Особенности организации образовательного процесса**

Аквааэробика (аэробика в воде) – это выполнение различных упражнений в воде под музыку с элементами плавания, гимнастики, стрейчинга и силовых упражнений.

Это понятие происходит от двух слов - аква (в переводе с латыни - вода) и аэробика (комплекс упражнений с элементами хореографии, которые исполняются под музыку). Именно на основе танцевальных движений выполняемых под ритмичную музыку в воде и строятся занятия по аквааэробике. Отличие от всевозможных разновидностей аэробики и шейпинга заключается лишь в водной среде, что в данном случае имеет определяющее значение. Вместо традиционных в шейпинге упражнений на перемещение, упор и прыжки, занятия аквааэробикой строятся на преодолении сопротивления воды. В построении упражнений используются общие принципы занятий аэробикой: разминка - основной комплекс - проработка "проблемных" зон - растяжка. Ведет занятие инструктор, показывая все движения, стоя у бортика бассейна на суше. Основной формой реализации программы является занятие, продолжительностью 45 минут, которое включает в себя 3 этапа: разминку, основную часть, заключительную часть (растяжку).

#### **Этапы:**

1 Этап. Ознакомление со свойствами воды, разучивание основных движений. Применяются упражнения низкой интенсивности и координационной сложности, без использования дополнительного оборудования.

2 Этап. Совершенствование выполнения упражнений низкой координационной сложности, составление связок, увеличение "силы" упражнений. Применяются более сложные координационные упражнения, связки, с использованием дополнительного инвентаря.

3 Этап. Выполнение упражнений высокой координационной сложности и интенсивности, силовой направленности, акцентирование на определенные системы. Применяются сложные координационные упражнения с танцевальными, прыжковыми, беговыми элементами, высокой интенсивности.

#### **Форма организации деятельности**

- групповая
- индивидуально-групповая
- по звеньям

#### **Форма организации занятий:**

- беседы
- инструктажи
- практические занятия

## Материально-Техническое обеспечение программы

1. Бассейн
2. Душевые комнаты
3. Раздевалки
4. Музыкальная аппаратура
5. Диски с музыкальным сопровождением
6. Скамейки
7. Секундомер
8. Часы
9. Наглядные пособия
10. Доска для плавания 15 шт.
11. Мячи 15 шт.
12. Нудлс 30 шт.
13. Гантели для аквааэробики 15 пар.
14. Пояс для аквааэробики 15 шт.
15. Акваперчатки 15 пар
16. Акваботинки 15 пар

## Кадровое обеспечение программы

Для реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования.

## Планируемые результаты освоения программы

При прохождении программы занимающиеся изучат правила посещения бассейна, технику безопасности на занятиях, получают основы самогигиены. Научатся свободно передвигаться в воде, выполнять специальные упражнения и пользоваться специальным инвентарем, появятся улучшения физического и функционального состояния организма.

По окончании обучения занимающиеся будут **знать:**

- основы личной гигиены
- о свойствах водной среды
- упражнения без инвентаря
- упражнения с инвентарем
- правила и технику безопасности нахождения в воде
- правила и технику пользования специальным инвентарем

**уметь:**

- сочетать дыхание и упражнения
- выполнять упражнения в воде
- пользоваться специальным инвентарем

## Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе:		Форма контроля
			теория	практика	
1	Правила безопасности на занятиях	1	1		Наблюдение/ самоконтроль
2	Ознакомление с инвентарем	1	1		
3	Основные движения в воде	2	1	1	Наблюдение/ самоконтроль
4	Упражнения низкой координационной сложности	3	1	2	Наблюдение/ самоконтроль

5	Упражнения средней координационной сложности	3	1	3	Наблюдение/самоконтроль
6	Упражнения высокой координационной сложности	4	1	3	Наблюдение/самоконтроль
7	Упражнения направленные на увеличение подвижности суставов опорно-двигательного аппарата	6	1	5	Наблюдение/самоконтроль
8	Упражнения на увеличение силы мышц	7	1	6	Наблюдение/самоконтроль
9	Упражнения на укрепление сердечно-сосудистой системы	6	1	5	Наблюдение/самоконтроль
10	Упражнения с высокой интенсивностью (аэробные)	6	1	5	Наблюдение/самоконтроль
	Итого часов	36	10	26	

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1-ая неделя сентября	25 мая	36	36	1 раз в неделю по 1 часу

### Оценочные и методические материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

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

### Методические материалы

#### Методическое обеспечение образовательной программы

№ п/п	Тема	Форма организации занятия	Методы и приемы	Используемый материал	Формы подведения итогов
1	Правила безопасности на занятиях	беседа, инструктаж	<u>методы.</u> словесные, наглядные <u>приемы.</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инструкции	проверка знаний

2	Ознакомление с инвентарем	беседа, инструктаж	<u>методы.</u> словесные, наглядные <u>приемы.</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, дополнительный инвентарь, инструкции	проверка знаний
3	Основные движения в воде	беседа, практическое занятие	<u>методы.</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы.</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений, самоконтроль
4	Упражнения низкой координационной сложности	беседа, практическое занятие	<u>методы.</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы.</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений, самоконтроль
5	Упражнения средней координационной сложности	беседа, практическое занятие	<u>методы.</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы.</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений, самоконтроль
6	Упражнения высокой координационной сложности	беседа, практическое занятие	<u>методы.</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы.</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений, самоконтроль
7	Упражнения направленные на увеличение подвижности суставов опорно-двигательного аппарата	беседа, практическое занятие	<u>методы.</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы.</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений, самоконтроль

8	Упражнения на увеличение силы мышц	беседа, практическое занятие	<u>методы.</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы.</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений, самоконтроль
9	Упражнения на укрепление сердечно-сосудистой системы	беседа, практическое занятие	<u>методы.</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы.</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений, самоконтроль
10	Упражнения с высокой интенсивностью (аэробные)	беседа, практическое занятие, открытое занятие, соревнование	<u>методы.</u> словесные, наглядные, практические, соревновательные <u>приемы.</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений, самоконтроль

### Список литературы

#### Список литературы для педагогов

1. Аквааэробика «120 упражнений» Эрик Профит и Патрик Лопаз. «Феникс». Ростов на Дону – 2007г.
2. Большая энциклопедия фитнеса, 2008г.
3. Водные виды спорта. Учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н. Ж. Булгакова, М. Н. Максимова, М. Н. Маринич и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.. Издательский центр «Академия», 2003 — 320с.

#### Список литературы для занимающихся

1. Аквааэробика «120 упражнений» Эрик Профит и Патрик Лопаз. «Феникс». Ростов на Дону – 2007г.
2. Большая энциклопедия фитнеса, 2008г.



## Правила посещения бассейна

### Посетитель бассейна **ОБЯЗАН:**

- знать и строго соблюдать правила занятий в бассейне;
- приходить только в дни и часы указанные в расписании;
- опоздавшие более чем на 15 минут после начала сеанса, к занятию не допускаются;
- при первом посещении иметь, мед. справку от терапевта (педиатра);
- выполнять указания инструкторов и работников бассейна;
- до начала занятий тщательно мыться под душем с мылом и мочалкой, сняв купальный костюм, после пользования душем закрыть воду;
- выходить из душевой в бассейн только с разрешения инструктора, тренера-преподавателя;
- плавать в бассейне в плавках, купальных костюмах и плавательных шапочках;
- проходить в помещение бассейна и выходить из помещения бассейна только в сменной обуви и без верхней одежды;
- после окончания занятий покинуть бассейн в течение 20 минут.

### Посетители бассейна имеют **право:**

1. Посещать бассейн в дни и часы, указанные в расписании занятий.
2. Под наблюдением инструктора использовать для занятий инвентарь и оборудование, имеющиеся в бассейне.
3. Получать консультации у инструктора или сотрудника бассейна (по профилю).
4. Для помощи в переодевании детей или людей с ограниченными физическими возможностями, сопровождающие могут пройти в раздевалки бассейна в сменной обуви и без верхней одежды.
5. Возмещать занятия в бассейне, пропущенные по техническим причинам.

### Посетителю бассейна **запрещено:**

- принимать пищу и напитки в помещениях бассейна;
- проходить в помещения бассейна в уличной обуви и в верхней одежде;
- прыгать в воду с бортика бассейна, нырять и плавать под водой;
- плавать в ластах, маске и с дыхательной трубкой без разрешения инструктора;
- входить в воду без разрешения инструктора или в его отсутствие;
- бегать, прыгать находясь в "сухой" зоне бассейна;

- находясь в воде любым образом препятствовать свободному и безопасному плаванию других занимающихся.

Для посещения бассейна **необходимо** иметь при себе:

- мед. справку от терапевта (педиатра) - допуск к занятиям в бассейне,
- плавки (купальный костюм),
- шапочку для плавания,
- сменную обувь (шлепанцы),
- полотенце,
- мыло,
- мочалку.