

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ОЛИМПИЙСКИЙ»
УСМАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
Протокол №4 от 07.04.2021 г.



ТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ ДО ООЦ
«Олимпиада»
С.В. Жуликов
Протокол №4 от 07.04.2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО АКВААРОБИКЕ

«РУСАЛОЧКА»

ВОЗРАСТ: 11-17 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель: Калугина Анна Николаевна
педагог дополнительного образования

Усмань
2021 год

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	11
3. Календарный учебный график.....	12
4. Содержание программы.....	13
4.1 Содержание курса «теоретическая подготовка 1 года обучения».....	13
4.2 Содержание курса «теоретическая подготовка 2 года обучения».....	15
4.3 Содержание курса «Теоретическая подготовка 3 года обучения».....	17
4.4 Содержание курса «Практическая подготовка 1 года обучения».....	21
4.5 Содержание курса «Практическая подготовка 2 года обучения».....	24
4.6 Содержание курса «Практическая подготовка 3 года обучения».....	26
5. Планируемые результаты.....	30
6. Оценочные и методические материалы.....	32
7. Организационно педагогические условия реализации программы.....	39
8. Перечень информационного обеспечения	41
9. Рабочая программа курса теоретическая подготовка 1 года обучения.....	42
10. Рабочая программа курса практическая подготовка 1 года обучения.....	46
11. Рабочая программа курса теоретическая подготовка 2 года обучения.....	53
12. Рабочая программа курса практическая подготовка 2 года обучения.....	57
13. Рабочая программа курса теоретическая подготовка 3 года обучения.....	64
14. Рабочая программа курса практическая подготовка 3 года обучения.....	68
15. Рабочая программа воспитания.....	75

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа по аквааэробике «Русалочка» имеет *физкультурно-спортивную* направленность.

Настоящая программа по аквааэробике составлена в соответствии с федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» . № 273-ФЗ от 29.12.2012 г, Федеральным законом от 04.12.2007 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Программа направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей в области физической культуры, получение ими знаний о физической культуре и спорте, а так же адаптацию детей к водной среде, развитие физических качеств.

Аквааэробика - это физические упражнения в воде, преимущественно выполняемые под музыку, для умеющих и не умеющих плавать. Одной из ее особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном (в отличие от плавания) положениях тела на разной глубине. Во время занятий работают практически все мышечные группы, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности суставов, за счет выполнения упражнений в воде с суставов и позвоночника снимается нагрузка.

По статистике 82 % всех выпускников школ имеют отклонения в состоянии здоровья: нарушение осанки, искривление позвоночника, ожирение, раннюю гипертонию и др. Традиционные уроки физической культуры – два-три раза в неделю - не могут решить проблему двигательного «голода», а спортивные секции ребенок может не потянуть. Аквааэробика как система специально подобранных упражнений, выполняемых под музыку позволяет решить эту проблему. Занятия позволяют укреплять мышечный корсет школьников, снимать нагрузку с позвоночника и суставов, за счет благотворного воздействия воды снимать нервное и умственное напряжение. Она помогает детям побороть страх глубины, научиться держаться на воде, владеть своим телом в пространстве. Так же работа над составлением художественных композиций в воде и выступления помогаю научиться работать в команде, бороться страх публичных выступлений и бороться со стеснением и застенчивостью.

Актуальность программы продиктована необходимостью решения задач оздоровления нации, формирования здорового образа жизни населения, гармоничного воспитания здорового, физически крепкого поколения удовлетворения все больше возрастающих потребностей в новых видах физической деятельности, которой и является аквааэробика. В связи с этим особую актуальность приобретает разработка программ для занятий

оздоровительной массовой физической культурой с использованием наиболее рациональных и доступных средств и методов обучения.

Новизна и уникальность программы по аквааэробике «Русалочка» заключается в том, что она тесно связана с плаванием и дает детям перспективу развития после окончания обучения по программе в сфере плавания, так же, направлена на повышение двигательной активности школьников.

Педагогическая целесообразность образовательной программы. В последние годы особую важность приобретает социализация детей. Дополнительная общеразвивающая программа по аквааэробике «Русалочка» призвана расширить культурное пространство для самореализации и саморазвития личности, стимулировать обучающегося к творчеству, развития личностных качеств. Программа предоставляет подросткам возможность для формирования профессиональных мотивов и ценностей, приобретения ими социального опыта, приобщения их к здоровому, физически активному образу жизни. Для детей создаются условия для повышения социального статуса среди сверстников, укрепления личного достоинства, развития умения взаимодействовать с окружающими людьми. Так же, дети, которые не могут продолжать занятия плаванием, могут заниматься по данной программе и поддерживать физическую форму, и наоборот, при трудностях в обучении плаванию занятия по программе помогут побороть страх глубины и овладеть базовыми навыками плавания.

Благодаря многообразию танцевально-гимнастических комбинаций в аквааэробике возможно избирательное воздействие на определённые мышечные группы, а использование элементов ходьбы и бега помогает дозировать нагрузку, разнообразить движения, сделать их более привлекательными.

Главная составляющая занятий - вода - создает благоприятные условия, при которых эффективность повышается в несколько раз. При этом отсутствует такой высокий уровень нагрузки на организм как при занятиях на суше. Занятия в воде помогают расслабиться, снимают мышечное и нервное напряжение, укрепляют нервную систему. Во время тренировок присутствует и своеобразный массаж, который оказывает окружающая тело вода. Водный массаж не дает накапливаться в мышцах молочной кислоте, поэтому после тренировок нет болевых ощущений. Кроме того, занятия в воде позволяют разгрузить позвоночник и исправить осанку. Является важным и то, что аквааэробика - это самый малотравматичный вид фитнеса. Занятия аквааэробикой строятся на преодолении сопротивления воды. Ведет занятие педагог, показывая все движения, стоя на суше. Занятия проводятся

под музыку, что повышает эмоциональный фон занятий и позволяет избежать монотонности учебно-тренировочного процесса. В программе рассмотрены особенности физических тренировок в воде, вопросы контроля и самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем подготовленности, вопросы дозирования нагрузки и ее сочетания.

Дополнительная общеразвивающая программа по акваэробике «Русалочка» адаптирована под реальные возможности детей и условия МАУ ДО ООЦ "Олимпийский".

Нормативно-правовые документы

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ«Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями Государственной Думой 21 декабря 2012 года, одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года);
- Федеральный закон Российской Федерации от 31.07.2020 №304-ФЗ О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания учащихся;
- Приказ Министерства просвещения №196 от 9.11.2018 «Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 установлены требования к организации образовательного процесса;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Конвенция о правах ребёнка;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённой распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.;
- Устав МАУ ДО ООЦ "Олимпийский".

Цель программы:

Улучшение физической подготовки и компенсация дефицита двигательной активности, средствами аквааэробики.

Задачи программы:

обучающие:

- научить уверенно держаться на воде;
- обучить технике плавания спортивными стилями;
- обучить технике выполнения упражнений аквааэробики в воде;
- научить составлять комплексы упражнений для самостоятельных занятий;
- обучить основным упражнениям в воде;

развивающие:

- развить физические качества: выносливость, силу, гибкость, ловкость, координацию посредством упражнений в воде;
- развить психологические качества: мышление, память, эмоциональность;
- развить посредством музыки чувство ритма, музыкальный вкус;

воспитательные:

- воспитать чувство коллективизма;
- воспитать самостоятельность, уверенность в себе, целеустремленность;
- воспитать умение управлять собой;
- воспитать потребность в регулярных занятиях физической культурой;
- воспитывать интерес к спорту и активному образу жизни;

оздоровительные задачи:

- формирование «мышечного корсета»;
- гармоничное развития всех мышечных групп;
- профилактика искривлений позвоночника;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности;
- формирование навыков соблюдения личной гигиены;
- повышение сопротивляемости организма воздействию температурных колебаний, стойкость к простудным заболеваниям, закаливание организма;
- гармоничное развитие и укрепление всех органов и систем организма (дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, активизация обмена веществ укрепление и очищение кожи).

Отличительная особенность

Программа рассчитана как на детей, прошедших начальное обучение плаванию, так и на детей, которые навыками плавания не владеют. Программа составлена таким образом, что позволяет варьировать нагрузку в зависимости от уровня подготовки и возрастных особенностей. В программе особое место уделяется спортивному плаванию. Присутствуют упражнения

из спортивного плавания, дети изучают терминологию и могут принимать участие в соревнованиях.

Занятия направлены на оздоровление организма средствами аквааэробики и способствуют:

- созданию благоприятных физиологических условий для нормального роста и развития опорно-двигательного аппарата и поддержание его здоровья;
- создание благоприятных условий для развития личности ребенка;
- воспитанию правильной осанки;
- улучшению координации движений;
- укреплению мышечного корсета;
- улучшению функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- закаливанию;
- положительному воздействию на психику;
- профилактике ожирения и набора лишнего веса;
- созданию представлений о самостоятельных занятиях физической культурой;

Зачисление учащихся производится при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка и медицинской справки установленной формы. Минимальный возраст зачисления в секцию аквааэробики –11 лет. Максимальный возраст обучающихся –17 лет. При подборе упражнений и составлении комбинаций учитываются возрастные особенности, уровень подготовки детей.

Общий объем программы 648 часов. Программа рассчитана на три года обучения по 216 часов в год (36 учебных недель по 6 часов в неделю).

Формы занятий:

Основная форма проведения занятий-урок:

- урок в зале (групповые, индивидуальные)
- урок в бассейне (групповые, индивидуальные)
- лекции
- видеоуроки
- беседы.

Структура и содержание занятий.

Занятие строится по следующей схеме:

- подготовительная часть,
- основная часть,
- заключительная часть.

Подготовительная часть обычно занимает 20-30% времени урока. Основная задача подготовительной части урока - организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части урока. В подготовительную часть входят: проверка посещаемости, объяснение задач урока, методические указания, разминка на суше и в воде, упражнения, направленные на подготовку к выполнению упражнений основной части урока (по необходимости), упражнения на обучение плаванию.

Упражнения подготовительной части должны задействовать все большие группы мышц, включать перемещения и постепенный переход к движениям с полной амплитудой в суставах. Интенсивность движений умеренная.

Основная часть включает подводящие и основные упражнения, направленные на решение задачи занятия. Основная часть включает тренировку в целевой зоне пульса, тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем, тренировку определенной группы мышц (силовая часть), а также используются комплексы и связки для поднятия эмоционального состояния обучающихся в зависимости от задач урока.

Заключительная часть. Постепенное снижение нагрузки и эмоционального возбуждения организма, приведение пульса в норму. Она включает легкие движения, несложные перемещения, статические упражнения на гибкость. Интенсивность движений небольшая, а сами движения должны быть плавными. Так же используются плавательные упражнения. В конце даются упражнения на расслабление и релаксацию. В этой части подводятся итоги, при необходимости даются домашние задания.

Наполняемость учебных групп и максимальный объем учебно-тренировочных нагрузок.

Наполняемость учебных групп и максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности в соответствии с программой (см. таблицу 3).

Таблица 3

Год обучения	Возраст	Максимальная наполняемость	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Кол-во часов в год	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
1-й год	11-14	15	6	216	Участие в показательном выступлении.

2 год	12-15	15	6	216	Выполнение нормативов по ОФП. Участие в показательном выступлении.
3 год	13-17	15	6	216	Выполнение нормативов по ОФП. Участие в показательном выступлении.

В конце учебного года учащиеся сдают установленные контрольные нормативы (таблицы 13-15).

По окончании обучения по данной программе занимающиеся должны знать:

1. Терминологию аквааэробики и плавания;
2. Теоритические основы аквааэробики;
3. Основные направления аквааэробики;
4. Правила личной гигиены;
5. Основы правильного питания;

И уметь:

1. Составлять комплексы для самостоятельных занятий;
2. Составлять комплексы для занятий аквааэробикой;
3. Овладеть двумя спортивными стилями плавания;
4. Составлять художественные композиции на воде;

Способами проверки результатов являются :

- Спортивные соревнования
- Показательные выступления
- Анкетирование
- Открытый урок

В конце каждого учебного года у воспитанников группы аквааэробика проходит спортивный праздник, на котором демонстрируются (и проверяются) итоги работы, а так же занимающиеся сдают контрольные нормативы.

Ограничения и противопоказания для занятий в секции аквааэробики.

Аквааэробика как и любой другой вид физической культуры имеет ряд ограничений и противопоказаний к занятиям.

При всей бесспорной полезности аквааэробики есть нюансы, к которым нужно подойти с особым вниманием:

- С осторожностью стоит заниматься водными упражнениями детям, страдающими астмой, так как воздействие воды может вызвать давление на грудную клетку, что может привести к осложнению дыхания.

- Дети, имеющие заболевания сердечно-сосудистой системы, должны обязательно согласовать возможность занятий аквааэробикой с врачом.
- Занятия противопоказаны детям, имеющим аллергию на хлор.
- Занятия противопоказаны детям с прогрессирующими заболеваниями опорно-двигательного аппарата, в некоторых случаях занятия разрешаются с показания врача.
- Простудные и инфекционные заболевания.
- Заболевания мочеполовой системы.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет перечень и распределение по периодам обучения учебных курсов и формы промежуточной аттестации обучающихся.

Учебные план определяет изучение учебных курсов «Теоретическая подготовка», «Практическая подготовка». Изучение каждого курса заканчивается промежуточной аттестацией.

Таблица 1

Наименование учебного курса	Количество часов			Форма аттестации
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	
Теоретическая подготовка	23	21	16	1 год тестирование 2 год тестирование 3 год тестирование
Практическая подготовка	191	193	198	год Веселые старты 2 год Показательное выступление 3 год показательное выступление
Промежуточная аттестация	2	2	-	1 год тестирование 2 год тестирование 3 год тестирование
Итоговая аттестация	-	-	2	тестирование
Итого	216	216	216	

Форма аттестации

Аттестация учащихся – неотъемлемая часть образовательного процесса, позволяющая всем его участникам оценить реальную результативность совместной творческой деятельности.

Формой аттестации курса теоретическая подготовка является тестирование по основным терминам и разделам программы. Занимающимся предлагается ответить на вопросы по темам, пройденным по программе.

Формой аттестации курса практическая подготовка являются показательные выступления. Занимающиеся готовят (самостоятельно или с помощью педагога) художественную композицию на воде, и выступают с ней перед публикой.

Промежуточная и итоговая аттестация – оценка качества усвоения учащимися содержания программы по итогам очередного учебного года

(завершения обучения по программе итоговая аттестация), осуществляется оценка уровня достижений учащихся.

Аттестация учащихся проводится в соответствии с критериями оценки. По результатам аттестации оформляется протокол.

Формой промежуточной и итоговой аттестации являются соревнования.

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный год в МАУ ДО ООЦ "Олимпийский" начинается для первого года обучения с 1 сентября, окончание 31 мая. Продолжительность занятий составляет 3 раза в неделю по 2 академических часа (6 часов в неделю) с перерывом 10 минут.

Тренировочная деятельность организуется в течении всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 36 недель занятий.

Таблица 2

	1 год обучения	2год обучения	3 год обучения
Начало учебного года	1 сентября	1 сентября	1 сентября
Окончание учебного года	31 мая	31 мая	31 мая
Начало занятий	9.00	9.00	9.00
Окончание занятий	20.00	20.00	20.00
Режим работы ООЦ	с 9.00 до 21.00	с 9.00 до 21.00	с 9.00 до 21.00
Продолжительность учебного года	36 недель	36 недель	36 недель
Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю	6 часов в неделю	6 часов в неделю	6 часов в неделю
Продолжительность занятий	2х45 минут с 10 минутным перерывом	2х45 минут с 10 минутным перерывом	2х45 минут с 10 минутным перерывом
Текущий контроль	с 20 декабря по 31 декабря	с 20 декабря по 31 декабря	с 20 декабря по 31 декабря
Промежуточная аттестация	20 мая по 31 мая	20 мая по 31 мая	20 мая по 31 мая

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1 СОДЕРЖАНИЕ И ПЛАНИРОВАНИЕ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ КУРСА ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи курса первого года обучения:

- ознакомление с аквааэробикой;
- привлечение детей, мотивация к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- ознакомление с основами аквааэробики в теории, основными направлениями и терминами.
- изучение строения организма

В группу аквааэробики зачисляются дети, достигшие соответствующего возраста и не имеющие медицинских противопоказаний на основании заявления от родителей, медицинской справки.

Содержание курса теоретическая подготовка:

Занятия аквааэробикой на первом году обучения по курсу «Теоретическая подготовка» направлены на изучение занимающимися основ аквааэробики, специфик упражнений в воде, техник безопасности на занятиях в воде, особенностях работы с инвентарем. Так же на теоретических занятиях разбираются упражнения и связки, обращается внимание детей на направление усилий во время выполнения упражнений и положение инвентаря. Разъясняются ошибки в выполнении и их последствия. Особое внимание стоит уделить ознакомлению с мышцами и тем, какие мышцы должны работать в определенном упражнении.

Содержание курса теоретическая подготовка:

ТЕМА 1: Вводное занятие (введение в программу): знакомство учащихся друг с другом, способствовать налаживанию доверительных отношений между занимающимися. Знакомство с программой курса и техническими средствами обучения. Форма проведения беседа, экскурсия. Инструктажи. Правила поведения в бассейне, холле, душевых, на воде, правила пользования спортивным инвентарем.

ТЕМА 2. Изучение основных упражнений аквааэробики. Изучение основных упражнений аквааэробики, инвентаря, перемещений, вращений в различных плоскостях. На занятии детям разъясняются техника выполнения упражнения, положение инвентаря, направление усилий при выполнении упражнений. Раскрывается цель упражнения и возможные варианты.

ТЕМА 3. Изучение дополнительных упражнений в воде (беговые, плавательные, упражнения в парах, элементы синхронного плавания). На теоретическом занятии раскрывается техника безопасности при выполнении

упражнений, технические особенности выполнения, возможные варианты исполнения и связь дополнительных упражнений с основными.

ТЕМА 4. Составление изучение, и зачет художественной композиции на воде. Целью раздела является творческое развитие детей, помощь в борьбе с комплексами и стеснением, обучение работе с публикой. Данный раздел также является формой проверки результатов обучающихся.

ТЕМА 7. Теория. Терминология аквааэробики. Основные термины используемые в аквааэробике. Названия инвентаря и упражнений, История возникновения и развития, перспективы развития.

Терминология плавания. Термины используемые в плавании, актуальные для аквааэробики. Название стилей плавания, особенности стилей, Краткие правила соревнований.

Влияние на организм упражнений в воде. Влияние физических упражнений на организм, опорно-двигательный аппарат человека. Особенности занятий в воде, специфичные особенности тренировок в воде.

Строение организма человека. Основы анатомии. Понятие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем. Расположение органов, основных мышечных групп.

По окончании первого года обучения по курсу теоритическая подготовка занимающиеся должны знать:

1. Правила поведения в бассейне;
2. Правила личной гигиены при занятиях спортом;
3. Основные термины плавания и аквааэробики;

Уметь:

1. Правильно выполнять основные упражнения, делегировать нагрузку на определенные мышцы;
2. Выполнять упражнения в воде в заданном темпе технически правильно;

Тематическое планирование первого года обучения курса теоретическая подготовка.

Главной образовательной задачей на первом году обучения курса теоретическая подготовка является ознакомление с основными терминами аквааэробики и плавания.

Таблица 4

№	Тема занятия.	количество часов
1	Инструктаж	1
I	Изучение основных упражнений (комплексов)	3
1	Изучение комплекса аквааэробики №1	1

4	Изучение комплекса аквааэробики №2	1
6	Изучение комплекса аквааэробики №3	1
II	Изучение дополнительных упражнений	5
1	Изучение беговых упражнений	1
3	Изучение элементов синхронного плавания	1
5	Изучение упражнений в парах	1
7	Изучение элементов плавания	1
9	Изучение танцевальных элементов	1
III	Художественные композиции	6
1	Изучение художественной композиции	3
2	Совершенствование художественной композиции	3
VI	Теория.	8
1	Терминология плавания.	2
2	Терминология аквааэробики	2
3	Влияние физических упражнений на организм	2
4	Строение человека	2
	<i>Всего</i>	<i>23</i>

4.2 СОДЕРЖАНИЕ И ПЛАНИРОВАНИЕ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ КУРСА ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи второго года обучения:

- сохранение контингента занимающихся и привлечение новых детей;
- изучение основных направлений аквааэробики;
- обучение и развитие навыков самоконтроля;
- укрепление основных групп мышц;
- приобретение теоретических знаний в области аквааэробики и плавания.

Содержание занятий курса теоретическая подготовка:

Занятия аквааэробикой второго года обучения курса теоретическая подготовка предусматривает знакомство с направлениями аквааэробики, Noodles-Beginners (комплекс с нудлом, преимущественно на мелкой части бассейна), Noodles Mix (комплекс с нудлом), Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей), Aqua-Circuit (ОФП).

Второй год обучения предусматривает закрепление полученных на первом году обучения знаний.

Содержание курса теоретическая подготовка второго года обучения.

ТЕМА 1: Вводное занятие: знакомство с программой курса, инструктаж по технике безопасности. Форма проведения беседа. Во время беседы необходимо объяснить детям правила поведения в бассейне, холле, душевых, на воде, правила пользования инвентарем.

ТЕМА 2. Noodles-Beginners (комплекс с нудлом). Форма проведения занятия-беседа. Знакомство с направлением, разъясняется, что занятия проводятся с гибкой палкой (нудлом) преимущественно на глубокой части бассейна, направлены на развитие координационных способностей детей, включают различные варианты бега и ходьбы. Рассказывается об инвентаре, правилах его использования.

ТЕМА 3. Noodles Mix (комплекс с нудлом). Форма проведения занятия-беседа. Знакомство с направлением, разъясняется, что занятия проводятся с гибкой палкой (нудлом), направлены на укрепление мышц рук, ног и пресса, развитие силы, выносливости. Включают элементы синхронного и спортивного плавания.

ТЕМА 4. Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей). Форма проведения занятия-беседа. Знакомство с направлением, разъясняется, что занятия проводятся с использованием ласт и водных гантелей, занятия среднего уровня сложности. Включают упражнения спортивного плавания с отягощениями. Техника безопасности при занятии и использовании инвентаря.

ТЕМА 5. Aqua-Circuit (ОФП). Форма проведения занятия-беседа. Знакомство с направлением, разъясняется, что занятия проводятся с различным инвентарем и без него. Построены занятия по типу круговой тренировки с 3-8 станциями, включающие в себя упражнения на разные группы мышц. Особенности работы на станции, способы смены инвентаря в воде.

ТЕМА 6. Изучение художественной композиции. Изучение элементов, перестроений и подбор музыкального сопровождения.

ТЕМА 8. Теория. Терминология плавания и аквааэробики. Основные термины использующиеся в аквааэробике и плавании. Названия инвентаря и упражнений, стилей плавания и элементов стилей плавания. История возникновения и развития, перспективы развития.

Гигиена при занятиях физическими упражнениями в воде. Основные правила личной гигиены, уход за телом, волосами и купальными принадлежностями. Основы анатомии человека. Мышечные группы. Более подробное изучение мышечных групп, их названий и функций, органы и системы организма. И знания об основах спортивной тренировки. Названия групп мышц и их функции, подбор упражнений для определенных групп мышц.

Составление комплексов для самостоятельных занятий. Разбор техники упражнений, их влияния на организм. Подбор дозировок и амплитуды, взаимодействие упражнений друг с другом.

По окончанию второго года обучения занимающиеся должны знать:

1. Названия и характеристики не менее 3 направлений аквааэробики;
2. Правила личной гигиены при занятиях спортом;
3. Основные термины плавания и аквааэробики;
4. Название частей тела и основных мышц;

Уметь:

1. Составлять комплекс для самостоятельных занятий и утренней гимнастики;
2. Выполнять упражнения в воде в заданном темпе технически правильно;
3. Измерять пульс самостоятельно.

Тематический план курса теоретическая подготовка 2 года обучения.

Главной образовательной задачей второго года обучения является закрепить знания, навыки и умения полученные на первом году обучения и знакомство занимающихся с направлениями аквааэробики Noodles-Beginners, Noodles Mix, Aqua-Resist, Aqua-Circuit, так же сохраняются изучение, совершенствование и зачет художественных композиций.

Таблица 5

№	Тема занятия.	Теория.
I	Комплексы	4
1	Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом)	1
2	Noodles Mix (комплекс с нудлом)	1
3	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)	1
4	Aqua-Circuit (ОФП)	1
II	Художественные композиции	3
1	Изучение художественной композиции	3
III	Прием контрольных нормативов	1
IV	Теория.	10
1	Терминология плавания и аквааэробики.	2
2	Основные направления и влияние на организм упражнений в воде.	2
3	Основы анатомии человека. Мышечные группы.	2
4	Гигиена при занятиях физическими упражнениями.	2
5	Составление комплексов для самостоятельных занятий	2
	<i>Всего</i>	<i>19</i>

4.3 СОДЕРЖАНИЕ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ КУРСА ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи третьего года обучения:

- сохранение контингента;
- обучение самостоятельным занятиям физической культурой;
- обучение навыкам развития самоконтроля;
- творческое развитие личности;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- приобретение теоретических знаний об аквааэробике и плавании;

Содержание курса теоретическая подготовка:

Занятия аквааэробикой на третьем году обучения предусматривают развитие и укрепление основных групп мышц и закреплению знаний и навыков в области аквааэробики. Продолжаются изучения и совершенствование художественных композиций, изучение терминологии плавания и аквааэробики. Добавляются теоретические сведения об основах спортивной тренировки и самоконтроле.

Содержание курса теоретическая подготовка:

ТЕМА 1: Вводное занятие: знакомство с программой курса и техническими средствами обучения. Навыки самоконтроля.

ТЕМА 2. Noodles-Beginners (комплекс с нудлом). Форма проведения занятия-беседа. Раскрывается цели комплекса, то что занятия проводятся с гибкой палкой (нудлом) преимущественно на глубокой части бассейна, направлены на развитие координационных способностей детей, также для расслабления во время заключительной части. Ознакомление со способами самоконтроля во время выполнения упражнений.

ТЕМА 3. Noodles Mix (комплекс с нудлом). Форма проведения занятия-беседа. Раскрывается цели комплекса, то что занятия проводятся с гибкой палкой (нудлом), направлены на укрепление мышц рук, ног и пресса, развитие силы, выносливости. Ознакомление со способами самоконтроля во время выполнения упражнений.

ТЕМА 4. Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей). Форма проведения занятия-беседа. Раскрывается цели комплекса, то что занятия проводятся с использованием ласт и водных гантелей, занятия среднего уровня сложности. Направлены на укрепления мышц рук и ног.

ТЕМА 5. Aqua-Circuit (ОФП). Форма проведения занятия-беседа.

Раскрывается цели комплекса, то что занятия проводятся с различным инвентарем и без него. Построены занятия по типу круговой тренировки с 3-

5 станциями, включающие в себя упражнения на разные группы мышц. Ознакомление со способами самоконтроля во время выполнения упражнений.

ТЕМА 6. Изучение и совершенствование художественной композиции. Занятия помогают творческому развитию детей, развитию чувств такта и ритма. Композиции составляются с минимальной помощью педагога.

ТЕМА 7. Aqua-Swim (комплекс с нудлом и плавательными элементами). Рассказывается о направлении, его особенностях, то что упражнения проводятся под музыку, состоят преимущественно из упражнений спортивного плавания. Ознакомление со способами самоконтроля во время выполнения упражнений.

ТЕМА 8. Теория. Терминология плавания и аквааэробики. Основные направления и влияние на организм упражнений в воде. Термины плавания такие как название стилей, элементов плавания и аквааэробики: направления, названия упражнений, инвентаря. И знания об основах спортивной тренировки. Основы анатомии и физиологии, составление комплексов для самостоятельных занятий аквааэробикой и занятия в бассейне.

Режим дня спортсмена. Раскрывается режим питания, сна и тренировок, составляется индивидуальный распорядок дня с учетом особенностей режима каждого занимающегося.

Основы правильного питания. Даются знания о принципах и основах правильного питания, калорийности продуктов и их пользе.

По окончанию третьего года обучения занимающиеся должны знать:

1. Названия и характеристики не менее 5 направлений аквааэробики;
2. Правила личной гигиены при занятиях спортом;
3. Основные термины плавания и аквааэробики;
4. Название частей тела и основных мышц;
5. Основы правильного питания и калорийность продуктов;

Уметь:

1. Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм.
2. Подготовить место для занятий, самостоятельно выбрать инвентарь.
3. Соблюдать технику безопасности на занятиях .
4. Подобрать упражнения для развития определенных физических качеств.
5. Контролировать нагрузку по ощущениям и пульсу

Тематический план курса теоретическая подготовка 3 года обучения.

Главной образовательной задачей третьего года обучения является закрепление материала полученного на прошлых годах обучения и формирование навыков самостоятельных занятий. В программе третьего года обучения добавляется направления аквааэробики Aqua-Swim . Сохраняется работа с художественными композициями и больше внимания уделяется самоконтролю

Таблица 6

№	Тема занятия.	Теория
I	Комплексы	4
1	Aqua-Swim (комплекс с нудлом и плавательными элементами)	2
2	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)	1
3	Aqua-Circuit (ОФП)	1
II	Художественные композиции	4
1	Изучение художественной композиции	4
III	Теория	8
1	Терминология плавания и аквааэробики.	3
2	Режим дня спортсмена.	2
3	Основы правильного питания.	5
	<i>Всего</i>	<i>16</i>

4.4 СОДЕРЖАНИЕ И ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ПО КУРСУ ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Задачи первого года обучения:

- ознакомление с аквааэробикой;
- привлечение детей, мотивация к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- обучение широкому кругу двигательных навыков;
- обучение основным элементам аквааэробики;
- обучение плаванию (по необходимости);
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- воспитание чувства такта и ритма.

В группу аквааэробики зачисляются дети, достигшие соответствующего возраста и не имеющие медицинских противопоказаний на основании заявления от родителей, медицинской справки.

Содержание курса практическая подготовка первого года обучения:

Занятия аквааэробикой на первом году обучения направлены на овладение подготовительными упражнениями для освоения с водой и обучения плаванию. Особое внимание уделяется технике упражнений. Основные движения: ходьба, бег, прыжки, элементы спортивных стилей плавания, махи, выпады, передвижения и вращения в различных плоскостях, упражнения с нудлами, водными гантелями.

Занятие начинается с общей разминки на суше, затем плавание в течение 7-10 минут (либо специальные упражнения для обучения плаванию), затем комплекс аквааэробики, состоящий из 3 частей (вводно-подготовительная, основная, заключительная). Заканчивается занятие упражнениями плавания в спокойном темпе, релаксацией, либо упражнениями на обучение плаванию. Во избежание монотонности учебного процесса в комплексы включаются изучение и совершенствование дополнительных упражнений, таких как плавательные элементы, беговые и танцевальные упражнения. Они могут проводиться как отдельно от комплекса, так и в любой из его частей.

Комплекс аквааэробики изучается и совершенствуется в течение 1,5-2 месяцев, после зачета меняется. Комплекс состоит из простых упражнений и связок, в основном направлен на проработку основных мышечных групп. Комплекс составляется с учетом реальных возможностей занимающихся, ориентирован на перспективу. В комплекс включаются перестроения различной сложности и постоянно усложняющиеся связки.

Содержание программы практическая подготовка первого года обучения:

ТЕМА 1: Вводное занятие (введение в программу): знакомство учащихся друг с другом, способствовать налаживанию доверительных отношений между занимающимися. Знакомство с программой курса и техническими средствами обучения. Форма проведения беседа, экскурсия. Инструктажи. Правила поведения в бассейне, холле, душевых, на воде, правила пользования спортивным инвентарем.

ТЕМА 2. Изучение основных упражнений аквааэробики. Изучение основных упражнений аквааэробики, инвентаря, перемещений, вращений в различных плоскостях. Изучение и совершенствование комплекса аквааэробики в воде. Данный раздел проводится в виде урока. Основная цель-освоение детей с водой, обучение элементарным упражнениям аквааэробики в воде, построение связок, обучение работе под музыку.

ТЕМА 3. Изучение дополнительных упражнений в воде (беговые, плавательные, упражнения в парах, элементы синхронного плавания). Цель раздела-развитие двигательных навыков, укрепление опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма, обучение широкому кругу двигательных навыков и обучение новым двигательным действиям. Форма организации-урок. На этапе изучения проводятся перед комплексом, после, либо как активная разминка. На этапе совершенствования и зачета-включается как часть занятия (в комплекс аквааэробики), это позволяет разнообразить занятия, сделать их более интересными и избежать монотонности образовательного процесса.

ТЕМА 4. Составление изучение, и зачет художественной композиции на воде. Целью раздела является творческое развитие детей, помощь в борьбе с комплексами и стеснением, обучение работе с публикой. Данный раздел также является формой проверки результатов обучающихся.

ТЕМА 5. Игры и развлечения на воде. Раздел направлен на снятие умственного и физического напряжения.

По окончанию первого года обучения занимающиеся должны знать:

1. Правила поведения в бассейне;
2. Правила личной гигиены при занятиях спортом;
3. Основные термины плавания и аквааэробики;

Уметь:

4. Уверенно держаться на воде;
5. Выполнять упражнения в воде в заданном темпе технически правильно;
6. Выступать перед публикой;
7. Выполнять элементы плавания, синхронного плавания.

Тематическое планирование первого года обучения курса практическая подготовка.

Главной образовательной задачей на первом году обучения по курсу практическая подготовка является научить занимающихся основным упражнениям аквааэробики. Для более эффективного достижения цели весь курс разбит на разделы: изучение, совершенствование и зачет комплексов аквааэробики, изучение, совершенствование и зачет художественных композиций, и изучение, совершенствование и зачет дополнительных упражнений аквааэробики (беговые, плавательные, элементы синхронного плавания и др.) Каждая новая тема начинается с теоретического занятия.

Таблица 4

№	Тема занятия.	Практика
1	Вводное занятие	1
I	Изучение основных упражнений (комплексов)	79
1	Изучение комплекса аквааэробики №1	6
2	Совершенствование комплекса аквааэробики №1	20
3	Зачет комплекса аквааэробики	3
4	Изучение комплекса аквааэробики №2	5
5	Совершенствование комплекса аквааэробики № 2	20
6	Изучение комплекса аквааэробики №3	7
7	Совершенствование комплекса аквааэробики №3	18
II	Изучение дополнительных упражнений	69
1	Изучение беговых упражнений	3
2	Совершенствование беговых упражнений	5
3	Изучение элементов синхронного плавания	9
4	Совершенствование элементов синхронного плавания	13
5	Изучение упражнений в парах	3
6	Совершенствование упражнений в парах	5
7	Изучение элементов плавания	9
8	Совершенствование элементов плавания	13
9	Изучение танцевальных элементов	3
10	Совершенствование танцевальных элементов	6
III	Художественные композиции	32
1	Изучение художественной композиции	9
2	Совершенствование художественной композиции	10
3	Зачет Художественной композиции	3
IV	Контрольные нормативы	4

V	Игры на воде и прикладное плавание	8
	<i>Всего</i>	<i>193</i>

4.5 СОДЕРЖАНИЕ И ПЛАНИРОВАНИЕ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ КУРСА ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи второго года обучения:

- сохранение контингента занимающихся и привлечение новых детей;
- укрепление здоровья средствами аквааэробики;
- обучение основным направлениям аквааэробики;
- обучение и развитие навыков самоконтроля;
- укрепление основных групп мышц;
- обучение широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- воспитание чувства такта и ритма;
- приобретение теоретических и практических знаний в области аквааэробики и плавания.

Содержание практических занятий курса практическая подготовка:

Занятия аквааэробикой второго года обучения предусматривает развитие и укрепление основных групп мышц и развитию общей физической подготовки, овладение новыми техническими навыками выполнения упражнений, знакомство с направлениями аквааэробики.

Основные движения: ходьба, бег, прыжки, элементы спортивных стилей плавания, махи, выпады, элементы синхронного плавания, беговые упражнения и упражнения в парах, упражнения с нудлами, водными гантелями и ластами. Комплексы строятся связками.

Во втором году обучения занятия проводятся в виде чередования основных направлений аквааэробики (Noodles-Beginners (комплекс с нудлом, преимущественно на мелкой части бассейна), Noodles Mix (комплекс с нудлом), Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей), Aqua-Circuit (ОФП)).

Второй год обучения предусматривает закрепление полученных на первом году обучения знаний и умений, занимающиеся знакомятся с новыми направлениями аквааэробики, связки усложняются. Больше внимание при построении комбинаций уделяется развитию общей физической подготовки, для творческого развития при разучивании и совершенствовании

художественных композиций в воде занимающимся предлагается составлять самостоятельно несколько связок.

Содержание курса практическая подготовка:

ТЕМА 1: Вводное занятие: знакомство с программой курса, инструктаж по технике безопасности. Форма проведения беседа. Во время беседы необходимо объяснить детям правила поведения в бассейне, холле, душевых, на воде, правила пользования инвентарем.

ТЕМА 2. Noodles-Beginners (комплекс с нудлом). Форма проведения занятия-урок. Занятия проводятся с гибкой палкой (нудлом) преимущественно на глубокой части бассейна, направлены на развитие координационных способностей детей, включают различные варианты бега и ходьбы.

ТЕМА 3. Noodles Mix (комплекс с нудлом). Форма проведения занятия-урок. Занятия проводятся с гибкой палкой (нудлом), направлены на укрепление мышц рук, ног и пресса, развитие силы, выносливости. Включают элементы синхронного и спортивного плавания.

ТЕМА 4. Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей). Форма проведения занятия-урок. Занятия проводятся с использованием ласт и водных гантелей, занятия среднего уровня сложности. Включают упражнения спортивного плавания с отягощениями.

ТЕМА 5. Aqua-Circuit (ОФП). Форма проведения занятия-урок. Занятия проводятся с различным инвентарем и без него. Построены занятия по типу круговой тренировки с 3-8 станциями, включающие в себя упражнения на разные группы мышц.

ТЕМА 6. Изучение и совершенствование художественной композиции. Занятия помогают творческому развитию детей, развитию чувств такта и ритма.

ТЕМА 7. Игры и развлечения на воде. Данный раздел направлен на снятие умственного и физического напряжения.

По окончании второго года обучения занимающиеся должны знать:

1. Названия и характеристики не менее 3 направлений аквааэробики;
2. Правила личной гигиены при занятиях спортом;
3. Направления аквааэробики и различать их.
Уметь:
4. Проплыть 50 метров спортивным стилем;
5. Выполнять упражнения в воде в заданном темпе технически правильно;
6. Выступать перед публикой;
7. Выполнять комплексы с различным инвентарем технически правильно;

Тематический план курса практическая подготовка 2 года обучения.

Главной образовательной задачей второго года обучения является закрепить знания, навыки и умения полученные на первом году обучения и знакомство занимающихся с направлениями аквааэробики Noodles-Beginners, Noodles Mix, Aqua-Resist, Aqua-Circuit, так же сохраняются изучение, совершенствование и зачет художественных композиций. Для повышения качества усвоения материала первое занятие по каждой теме – теоритическое.

Таблица 5

№	Тема занятия.	Практика.
I	Комплексы	135
1	Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом)	35
2	Noodles Mix (комплекс с нудлом)	37
3	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)	49
4	Aqua-Circuit (ОФП)	14
II	Художественные композиции	49
1	Изучение художественной композиции	20
2	Совершенствование художественной композиции	24
3	Зачет художественной композиции	4
III	Игры на воде	6
IV	Прием контрольных нормативов	8
	<i>Всего</i>	<i>197</i>

4.6 СОДЕРЖАНИЕ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ КУРСА ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи третьего года обучения:

- сохранение контингента;
- обучение широкому кругу двигательных навыков;
- обучение самостоятельным занятиям физической культурой;
- обучение навыкам развития самоконтроля;
- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- укрепление основных мышечных групп;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- творческое развитие личности;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- воспитание чувства такта и ритма;

Содержание курса практическая подготовка:

Занятия аквааэробикой на третьем году обучения предусматривает развитие и укрепление основных групп мышц и закреплению знаний и навыков в области аквааэробики.

Основные движения: связки элементов аквааэробики, вращения и передвижения в различных плоскостях, элементы спортивных стилей плавания, махи, выпады, упражнения с нудлами, водными гантелями, плавание и выполнение упражнений с ластами.

Занятия начинается с разминки на бортике бассейна, а затем плавательные упражнения в воде (15 минут), комплекс аквааэробики, состоящий из 3 частей (вводно-подготовительная, основная заключительная), релаксация (аутотренинг, стретчинг).

На третьем этапе обучения занятия проводятся в виде чередования основных направлений аквааэробики (Aqua-Swim(комплекс с нудлом и элементами плавания), Noodles Mix (комплекс с нудлом), Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей), Aqua-Circuit (ОФП)).

Занятие на третьем этапе обучения строится на циклическом (подходами) выполнении упражнений, что дает большую нагрузку и возможность проработки мышц. На данном этапе продолжается изучение и совершенствование художественных композиций. Обучающиеся самостоятельно составляют и разучивают композицию.

Содержание курса практическая подготовка:

ТЕМА 1: Вводное занятие: знакомство с программой курса и техническими средствами обучения.

ТЕМА 2. Noodles-Beginners (комплекс с нудлом). Форма проведения занятия-урок. Занятия проводятся с гибкой палкой (нудлом) преимущественно на глубокой части бассейна, направлены на развитие координационных способностей детей, также для расслабления во время заключительной части.

ТЕМА 3. Noodles Mix (комплекс с нудлом). Форма проведения занятия-урок. Занятия проводятся с гибкой палкой (нудлом), направлены на укрепление мышц рук, ног и пресса, развитие силы, выносливости.

ТЕМА 4. Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей). Форма проведения занятия-урок. Занятия проводятся с использованием ласт и водных гантелей, занятия среднего уровня сложности. Направлены на укрепления мышц рук и ног.

ТЕМА 5. Aqua-Circuit (ОФП). Форма проведения занятия-круговая тренировка. Занятия проводятся с различным инвентарем и без него. Построены занятия по типу круговой тренировки с 3-5 станциями, включающие в себя упражнения на разные группы мышц.

ТЕМА 6. Изучение и совершенствование художественной композиции. Занятия помогают творческому развитию детей, развитию чувств такта и ритма. Композиции составляются с минимальной помощью педагога.

ТЕМА 7. Aqua-Swim (комплекс с нудлом и плавательными элементами). Упражнения с нудлами, досками для плавания, ластами. Проводятся под музыку, состоят преимущественно из упражнений спортивного плавания.

По окончании третьего года обучения занимающиеся должны знать:

1. Названия и характеристики не менее 5 направлений аквааэробики;
2. Правила личной гигиены при занятиях спортом;
3. Основные термины плавания и аквааэробики;
4. Название частей тела и основных мышц;
5. Основы правильного питания и калорийность продуктов;

Уметь:

6. Проплыть не менее 100 метров спортивным стилем;
7. Иметь не ниже 3 юношеского разряда по плаванию;
8. Выполнять упражнения в воде в заданном темпе технически правильно;
9. Выступать перед публикой;
10. Выполнять комплексы с различным инвентарем технически правильно;
11. Самостоятельно контролировать нагрузку по пульсу.

Так же все занимающиеся должны не менее одного раза выступить с художественной композицией, принимать активное участие в организации и проведении спортивных праздников, составлении художественных композиций.

Тематический план курса практическая подготовка 3 года обучения.

Главной образовательной задачей третьего года обучения является закрепление материала полученного на прошлых годах обучения и формирование навыков самостоятельных занятий. В программе третьего года обучения добавляется направления аквааэробики Aqua-Swim . Сохраняется работа с художественными композициями.

Таблица 6

№	Тема занятия.	Практика
I	Комплексы	144
1	Aqua-Swim (комплекс с нудлом и плавательными элементами)	44
2	Noodles Mix (комплекс с нудлом)	32
3	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)	31

4	Aqua-Circuit (ОФП)	37
II	Художественные композиции	44
1	Изучение художественной композиции	20
2	Совершенствование художественной композиции	20
3	Зачет художественной композиции	4
III	Игры на воде	8
IV	Контрольные нормативы	4
	<i>Всего</i>	<i>200</i>

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочным и воспитательным процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, анкетирования и показательных выступлений.

Ожидаемые результаты проверяются с помощью методов педагогического контроля с использованием следующих средств:

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- самоконтроль;
- прием нормативов ОФП и СФП;
- медицинский контроль;
- открытое занятия;
- показательное выступление;
- анкетирование;
- соревнования.

Ожидаемые результаты

Физическая форма занимающихся соответствует их возрастным требованиям или превосходит ее. Всестороннее гармоничное развитие организма; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; овладение основами техники аквааэробики и плавания; трудолюбие; стойкий интерес к занятиям физической культурой.

Психолого-педагогические воздействия, используемые в программе, позволяют достигнуть высокого уровня развития физических качеств, таких как выносливость и сила, укрепления здоровья. Повышение физического развития и физической активности позволяет снизить процент болезней соматических, и улучшить психическое развитие.

Освоение детьми содержания программы оценивается по результатам требований к выполнению упражнений, а также по реакции организма на нагрузку, т.е. ЧСС при пиковой нагрузке и время восстановления до исходного значения.

Снижение ЧСС при пиковой нагрузке при выполнении упражнений правильной техники и достаточной амплитуде, а также уменьшение времени восстановления до 1-2 минут, является хорошим показателем тренирующего эффекта.

Для каждого года обучения предъявляются требования к результатам физической подготовки.

Планируемые результаты первого года обучения.

1. Выполнение нормативов по ОФП. Тесты на ОФП проводятся в середине и конце года. Оценивается методом наблюдения, соревнования, контрольное тестирование. Составляется протокол контрольных нормативов.
2. Занимающиеся должны уверенно держатся на воде, уметь выполнять выдохи в воду;
3. Знать название частей тела и основных групп мышц;
4. Уметь измерить свой пульс;
3. Участвовать в показательных выступлениях, веселых стартах.

Планируемые результаты второго года обучения.

1. Спортивная форма занимающихся улучшена, по сравнению с началом года (определяется нормативами). Тесты на ОФП проводятся в начале и в конце года. Составляется диагностическая карта развития каждого ученика.
2. Занимающиеся активные, артистичные, способные выражать положительные эмоции и поддерживать энергетику выступления.
3. Занимающиеся должны уверенно держатся на воде. Проплыть 100 метров вольным стилем.
4. Технически правильно выполнять упражнения для разных частей тела;
5. Участие в показательных выступлениях, веселых стартах;
6. Уметь измерять пульс и контролировать нагрузку по пульсу.
7. Знают терминологию плавания и аквааэробики.

Планируемые результаты третьего года обучения.

1. Спортивная форма занимающихся улучшена в сравнении с началом года. Увеличение показателей ОФП.
2. Улучшение настроения после занятий.
3. Занимающиеся – творчески мыслящие при составлении программы для выступлений. Занимающиеся принимают активное участие в разработке танцев.
4. Воспитанники ответственные перед коллективом, дисциплинированные, готовые прийти на помощь.
5. Воспитанники активные, артистичные, способные выражать положительные эмоции и поддерживать энергетику выступления.
6. Воспитанники уверенно держатся на воде, проплывают 100м избранным (спортивным) стилем.

7. Воспитанники выполняют 3 юношеский разряд по плаванию.
8. Знают терминологию плавания и аквааэробики.
9. Контролируют нагрузку по пульсовым значениям.
10. Эрудированны в области плавания и аквааэробики.

Требования к выпускникам.

Ожидаемая модель выпускника - физически и культурно развитая личность, обладающая навыками самостоятельных занятий и эрудированна в области спорта.

В результате занятий по данной программе учащийся должен знать:

- правила поведения в бассейне;
- особенности и виды аквааэробики, её влияние на организм;
- особенности действия водной и земной среды на организм человека;
- основополагающие принципы здорового образа жизни;
- основные правила гигиены и рационального питания;
- основные элементы в аквааэробике: исходные положения, рабочие позиции, правильное положение тела в воде;
- терминологию водных упражнений, вербальные и невербальные команды;
- правила проведения соревнований по плаванию;
- характеристику стилей плавания и направлений аквааэробики;
- технику выполнения и особенности показа упражнений.

уметь:

- правильно выполнять базовые движения в воде;
- выполнять хореографические комбинации в воде;
- составлять комплексы упражнений для самостоятельных занятий, направленных на развитие выносливости, силы, гибкости в зале, в бассейне;
- самостоятельно контролировать физическое состояние во время тренировки, знать пульсовые зоны нагрузок.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- поддержания и корректировки спортивной формы.
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Способы проверки ожидаемых результатов

При текущем контроле используется наблюдение, контрольные упражнения, опрос, показательные выступления. При итоговом добавляются анкетирование и контрольные работы.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Сдача контрольных нормативов проводится согласно графику, дважды в год. Форма проведения-соревнования. Результаты тестирования заносятся в протокол.

Требования к результатам подготовки первого года обучения.

Таблица 13

Контрольные упражнения	Удовлетворительно		Хорошо		Отлично	
	Дев	Мал	Дев	Мал	Дев	Мал
Челночный бег 3 х 10 м; с	11,5	11,0	11	10,8	10,7	10,5
Наклон вперед с возвышения	4	2	6	3	8	4
Выкрут прямых рук вперед-назад	50	50	45	45	40	40
Прыжок в длину с места	130	140	145	155	155	160
Длина скольжения	6 м	6	6	6	7	7
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	5	10	6	12	7	15
Прыжки через скакалку за 1 мин (раз)	30	32	35	35	35	37
Подъем туловища за 30 сек	20	28	25	30	28	32
Проплавание дистанции 100м избранным способом	+	+	+	2.10.0 0	2.10.0 0	2.00.0 0

Требования к результатам подготовки второго года обучения.

Таблица 14

Контрольные упражнения	Удовлетворительно		Хорошо		Отлично	
	Дев	Мал	Дев	Мал	Дев	Мал
Челночный бег 3 х 10 м; с	11,0	10,5	10,5	10,1	10,5	10,0
Наклон вперед с возвышения	6	4	8	5	11	7
Выкрут прямых рук вперед-назад	45	45	40	40	35	35
Прыжок в длину с места	140	150	155	165	165	175
Длина скольжения	7 м	7	7	7	8	8
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	8	15	10	18	15	20
Прыжки через скакалку за 1 мин (раз)	35	35	40	40	45	45
Подъем туловища за 30 сек	30	35	35	40	40	45
Проплавание дистанции 100м избранным способом	2.12.00	2,10,0	2,05,0	1,59,0	1,59,0	1,55,0

Требования к результатам подготовки третьего года обучения.

Таблица 15

Контрольные упражнения	Удовлетворительно		Хорошо		Отлично	
	Дев	Мал	Дев	Мал	Дев	Мал
Челночный бег 3 x 10 м; с	10,5	10,0	10,0	9,5	9,5	9,0
Наклон вперед с возвышения	10	8	15	10	18	12
Выкрут прямых рук вперед-назад	40	42	35	40	25	30
Прыжок в длину с места	160	170	165	175	170	185
Длина скольжения	9	9	9	9	9	9
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	11	15	15	20	18	25
Прыжки через скакалку за 1 мин (раз)	35	35	40	40	45	45
Подъем туловища за 30 сек	35	40	38	42	45	48
Проплывание дистанции 100м избранным способом	2.00,0	1,50,0	1,55,0	1,45,0	1,49,0	1,45,0

Примечание.+ норматив считается выполненным при технически верном выполнении

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Используя такую интерактивную среду, как вода, можно оперировать некоторыми переменными величинами, влияя на интенсивность занятия. Такими величинами могут быть: глубина, скорость, мощность, амплитуда движений и площадь двигающегося в воде тела.

Скорость движения определяется уровнем силы мышц, мощность – сочетанием силы и скорости. Недостаток мышечной силы и выносливости у детей, начинающих заниматься аквааэробикой, не позволяет достичь необходимой интенсивности. Повышение этих показателей будет увеличивать и интенсивность занятия. Таким образом, эффект тренированности и увеличение нагрузки в воде достигаются с течением времени.

Упражнения для рук целесообразнее выполнять при положении их под водой. Движение рук под водой будет интенсивнее за счет преодоления сопротивления среды. Кроме того, когда руки подняты над водой, пульс несколько превысит истинную реакцию сердечно-сосудистой системы на интенсивность занятия.

Важно обучать детей правильной технике выполнения упражнений. Ощущение воды и умение правильно использовать ее свойства поможет им самостоятельно контролировать свою нагрузку.

В процессе обучения проводится подготовка к показательным выступлениям, на которых дети показывают свои умения родителям, своим сверстникам, получая положительные эмоции и учатся выступать перед

публикой. С увеличением числа выступлений возрастают и требования к художественным композициям как технические, так эмоциональные.

Начиная с первого года обучения детей знакомят с направлениями аквааэробики и обучают основным упражнениям, на которых в последующем будут строиться связки. Поэтому важно, чтобы упражнения выполнялись на автомате, правильно. В занятиях используются следующие направления аквааэробики:

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.

Noodles-Beginners

Упражнения развивающие координацию движений в воде.

Noodles Mix

Комбинированные занятия для любого уровня подготовки с элементами классической аквааэробики и Aqua-Noodles (специальной гибкой палки), тренирующей мышцы рук и ног.

Aqua-Resist

Занятия, основанные на использовании сопротивления воды с применением специального оборудования: ласт, "водных" гантелей, пластмассовых накладок на руки, перчаток для увеличения сопротивляемости, аква-пояса.

Aqua-Power

Силовые занятия средней интенсивности для подготовленных спортсменов. Основные движения выполняются с мягкими и жесткими гантелями. Аэробная часть занимает 20 минут.

Aqua-Interval

Занятия для тренировки сердечно-сосудистой системы при высоких нагрузках. Рекомендуется для разного уровня подготовки.

Aqua-Swim

Занятия для среднего уровня подготовки. Используются упражнения с плавательными элементами.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей учащимся выполнять объем тренировочных нагрузок с учетом современных педагогических технологий и основана на принципах обучения: индивидуальности, доступности, приемственности.

Программа рассчитана на 3 года обучения. Учебная работа ведется на основе данной программы и учебного плана.

Для определения физической подготовки учащихся сдаются контрольные нормативы, результаты которых заносятся в протокол.

Прием, комплектование учебных групп, организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно - массовая работа осуществляется в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Уставом МБУ ДО ООЦ (плавательный бассейн).

Программы обучения:

- доступности;
- преемственности в развитии педагогических явлений;
- постепенности в развитии физических данных;
- систематичности и целенаправленности учебного процесса;
- применение личностно-ориентированных технологий обучения и воспитания;
- наглядности.

Методическое обеспечение программы направлено на оптимизацию учебно-воспитательной деятельности педагогического коллектива в целях совершенствования профессионального мастерства, выработки новых педагогических решений.

Принципы построения программы

- Принцип гуманистической направленности в воспитании (сотрудничество с).
- Сотрудничество с родителями (родитель – главный воспитатель).
- Индивидуальный подход (учёт индивидуальных и половозрастных особенностей).
- Принцип культуросообразности – воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры.
- Принцип последовательности в обучении и в воспитании (от простого – к сложному).

Системное построение образовательного цикла обеспечивает наиболее эффективное развитие учащихся, помогает в формировании нравственной личности, обладающей высокими коммуникативными способностями.

В проведении занятий используются разнообразные методы обучения, которые являются кратчайшими способами достижения широкого круга дидактических задач, а их систематика обладает развивающей (включение личности в процесс обучения, вовлечение в творческую деятельность), компенсаторской, креативной функции, а также функцией самореализации личности каждого обучающегося в объединении.

Методическое обеспечение учебно-воспитательной работы:

Для успешной реализации программы необходимо методическое обеспечение, которое включает в себя:

- инструктивные документы;
- интернет-ресурсы;
- сборник тестов и анкет;
- видеотека;
- подбор музыкального сопровождения;
- создание художественных постановок.

Организация образовательной деятельности строится с учетом задач, содержания и форм работы в детском коллективе. Она заключается в составлении расписаний занятий в группах, ведении журнала посещаемости, выборе родительского комитета и детских органов самоуправления, составлении тематических планов, организации групп по возрастам, знакомстве с вновь пришедшими учениками. Забота о художественном оформлении помещения, где проводятся занятия, о чистоте и порядке в бассейне, сохранности инвентаря, проверка внешнего вида обучающихся - это тоже неотъемлемая часть общей организации деятельности.

Во время занятий дети приучаются к сотворчеству; у них развивается художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности.

Первостепенное значение в деле эстетического воспитания имеет музыка, которую слышат учащиеся на занятиях аквааэробикой. Она подбирается с учетом доступности и художественности.

Каждый учебный год начинается с родительского собрания, где родители знакомятся с учебно-воспитательным планом, системой работы. В конце учебного года проводится заключительное родительское собрание, на котором подводятся итоги, обсуждаются достижения каждого ребенка, определяются планы следующего учебного год.

Технологии обучения

1. Технология дифференцированного обучения.

Представляет собой совокупность организационных решений, средств и методов дифференцированного обучения, охватывающих определённую часть учебного процесса.

Дифференцированный подход в обучении – это:

1. создание разнообразных условий обучения для различных групп с целью учёта особенностей их контингента (физической подготовки, анатомо-физиологических качеств);
2. комплекс методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в группах.

2. Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ) - совокупность методов, производственных процессов и программно-технических средств, интегрированных с целью сбора, обработки, хранения, распространения, отображения и использования информации в интересах ее пользователей.

На занятиях применяются видеосъемка, с последующим разбором, видео и схемы с техникой, презентации.

3. Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании включает совокупность приёмов, методов, средств обучения и подходов к образовательному процессу, цель которых обеспечить занимающимся возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Для реализации здоровьесберегающих методов проводится санитарная обработка, контроль гигиенических требований, контроль за физическим и психологическим состоянием занимающихся.

4. Игровые технологии

Игры, совместный отдых, содержательные развлечения. Игровая деятельность на занятиях дает возможность повысить у обучающихся интерес, снять напряжение и разнообразить деятельность. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры.

5. Разноуровневое обучение. Одновременно в группе могут заниматься и дети обладающие как хорошей общефизической и специальной подготовкой, так и с низкой. Для того, чтобы занятия были продуктивны для всех-даются разные задания, дети формируются по уровню подготовки по подгруппам и тд.

7. ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа);
- наглядные (демонстрация, образцовый показ, др.);
- практические (выполнение упражнений, их самостоятельный разбор, репетиционная работа).

Методы реализации программы:

1. Словесные методы
 - Рассказ
 - Беседа
 - Дискуссия
 - Голосовые сигналы (счёт, подсказки, свисток)
2. Наглядные методы
 - Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение)
3. Практические методы
 - Элементы аквааэробики
 - комментированные упражнения на развитие силы и гибкости
 - Игры
 - Репетиционная работа
4. Методы контроля и самоконтроля
 - Программы (использование всех основных движений аквааэробики)
 - Тесты на общую физическую подготовку:
 - А) Наклон к прямым ногам стоя/сидя
 - Б) Отжимания от пола
 - В) Тесты на подвижность суставов
 - Г) Челночный бег

Средства обучения:

Основными средствами обучения являются упражнения в воде.

- упражнения по освоению с водной средой,
- игры на воде,
- упражнения силовой направленности,
- упражнения на гибкость и растяжку,
- упражнения на расслабление,
- упражнения аэробной направленности,
- подводящие упражнения, обучающие спортивным способам плавания,
- общеразвивающие упражнения.

Формы организации деятельности.

Основной формой организации деятельности является урок цель которого - улучшение самочувствия и повышение двигательной активности занимающихся. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются виды работы:

- фронтальная
- работа в парах, тройках, малых группах
- индивидуальная

И такие формы деятельности как:

- круговая тренировка по станциям
- эстафеты
- показательные выступления.

На уроке решаются следующие основные задачи:

- содействие укреплению здоровья занимающихся,
- достижение и сохранение высокого уровня физической подготовленности,
- улучшение показателей функционального и психологического состояния,
- улучшение плавательной подготовленности.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятия проводятся на базе МАУ ДО ООЦ «Олимпийский». Используются технические средства: аппаратура для обеспечения музыкального сопровождения, не менее 2 плавательных дорожек.

Инвентарь: нудлы, пояса, ласты, гантели по количеству занимающихся в зависимости от задач урока.

Педагогические кадры, обеспечивающие реализацию программы: педагог дополнительного образования по аквааэробике. По мере необходимости проводятся консультации спортивного врача, психолога и педагога по плаванию.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

8.1 Список литературы

. Черных Е.В., Кастюнин С.А.-«Физкультурно–спортивная работа по плаванию»-Липецк, 2008.

. Черных Е. В., Пономарева Е. Ю. «Содержание и форма физических упражнений используемые в аквааэробике» Часть I и часть II Липецк , 2006г.

. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. «Теория и методика физического воспитания и спорта» Москва 2003 г.

а. Электронные ресурсы

1. Сайт Всероссийской федерации плавания <http://www.russwimming.ru/>
2. Научная энциклопедия sportwiki <http://sportwiki.to/>
3. Сайт о плавании «Плаваем. инфо» <http://www.plavaem.info/>
4. Сайт «Аква-аэробика» <http://aqua-aerobika.ru/>

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
«ОЛИМПИЙСКИЙ»
УСМАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса
"Теоретическая подготовка"
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Русалочка»
для первого года обучения

Составитель: педагог дополнительного образования
МАУ ДО ООЦ «Олимпийский»

Калугина Анна Николаевна

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного курса теоретическая подготовка к дополнительной общеразвивающей программе по акваэробике «Русалочка» рассчитана на 1 год обучения. Рабочая программа учебного курса «Теоретическая подготовка» разработана для учащихся 1 года обучения. Количество учебных часов раздела теоретическая подготовка 23.

Цель учебного курса: овладеть основными знаниями и умениями в области акваэробики и здорового образа жизни;

- сохранение и укрепление здоровья;
- обучить основным терминам и понятиями предмета акваэробика;

Задачи учебного курса:

1. Оздоровительные:

- создать представление о влиянии физических упражнений на организм
- теоретически обосновать эффективность физических упражнений для укрепления здоровья
- обучить теоретическим основам техники выполнения упражнений

2. Обучающие:

- обучить основам терминологии плавания и акваэробики;
- обучить методическим основам составления комплексов упражнений и самостоятельных занятий;
- обучить знаниям о строении организма.

3. Воспитательные:

- воспитывать любовь к спорту;
- чувство ответственности;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- профилактика вредных привычек.

2. Содержание курса.

Учебный план учебного курса "Теоретическая подготовка" для группы СОГ -1.

Таблица 1.

№ п/п	Наименование раздела и тем учебных занятий	Кол-во часов
1	Инструктаж по т/б при проведении занятий в зале и в бассейне. Физическая культура и спорт в РФ.	1
2	Терминология плавания.	2
3	Терминология акваэробики	2
5	Влияние физических упражнений на организм	2
7	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2
8	Изучение танцевальных элементов	1
9	Изучение беговых упражнений	1
10	Изучение элементов синхронного плавания	1
11	Изучение упражнений в парах	1
12	Изучение элементов плавания	1
13	Изучение художественной композиции	3
14	Совершенствование художественной композиции	3
15	Изучение комплекса акваэробики	3
	Итого:	23

Инструктаж по т/б при проведении занятий в зале и в бассейне. Физическая культура и спорт в РФ. Педагог знакомит занимающихся с общими требованиями техники безопасности, перед началом, во время занятия, после занятия, в экстренных ситуациях.

Терминология аквааэробики. Основные термины и понятия в аквааэробики, жесты тренера.

Терминология плавания. Основные термины и понятия плавания. Название и описание стилей, инвентаря, упражнений и элементов.

Влияние физических упражнений на организм. Основные виды физических упражнений. Воздействие регулярных занятий на организм. Особенности составления комплексов.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Строение скелета, расположение крупных мышечных групп, органов. Правильный обмен веществ и его значение для физического развития. Органы пищеварения и выделения.

Изучение основных упражнений (комплексов). Теоретическое объяснение основных упражнений. Методические указания для контроля правильности выполнения упражнений, темп и ритм.

Изучение беговых упражнений. Описание упражнений, рассказ, показ. Техника безопасности при выполнении.

Изучение элементов синхронного плавания Описание упражнений, рассказ, показ. Техника безопасности при выполнении.

Изучение упражнений в парах Описание упражнений, рассказ, показ. Техника безопасности при выполнении.

Изучение элементов плавания Описание упражнений, рассказ, показ. Техника безопасности при выполнении.

Изучение художественной композиции Объяснение композиции, разбор, отработка элементов, прослушивание музыки

Совершенствование художественной композиции. Разбор ошибок. Просмотр видеозаписей. Разбор эмоциональной окраски.

4. Планируемые результаты.

Планируемый уровень подготовки учащихся по окончании учебного курса «Теоретическая подготовка».

Должны знать:

- Правила поведения в бассейне;
- Правила личной гигиены при занятиях спортом;
- Основные термины плавания и аквааэробики;

Уметь:

- Правильно выполнять основные упражнения, делегировать нагрузку на определенные мышцы;
- Выполнять упражнения в воде в заданном темпе технически правильно;

4. Оценочные материалы

Овладение курсом определяется методом опроса, беседы, анкетирования.

5. Календарно-тематический план.

№ п/п	Наименование раздела и тем учебных занятий	Кол-во часов	Планируемая дата занятия	Фактическая дата занятия
1	Инструктаж по т/б при проведении занятий в зале и в бассейне.	1		
2	Терминология плавания.	2		
3	Терминология аквааэробики	2		
5	Влияние физических упражнений на	2		

	организм			
7	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2		
8	Изучение танцевальных элементов	1		
9	Изучение беговых упражнений	1		
10	Изучение элементов синхронного плавания	1		
11	Изучение упражнений в парах	1		
12	Изучение элементов плавания	1		
13	Изучение художественной композиции	3		
14	Совершенствование художественной композиции	3		
15	Изучение комплекса аквааэробики	3		
	Итого:	23		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ОЛИПИЙСКИЙ»
УСМАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса
"Практическая подготовка"
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Русалочка»
для первого года обучения

Составитель: педагог дополнительного образования
МАУ ДО ООЦ «Олимпийский»
Калугина Анна Николаевна

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса теоретическая подготовка к дополнительной общеразвивающей программе по акваэробике «Русалочка» рассчитана на 1 год обучения. Рабочая программа учебного курса «Практическая подготовка» разработана для учащихся 1 года обучения спортивно-оздоровительной группы. Количество учебных часов раздела 193.

Цель учебного курса: овладеть основными знаниями и умениями в области техники и тактики плавания;

- сохранение и укрепление здоровья;
- развивать двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координацию, быстроту, реакции);
- обучить основным элементам акваэробики.

Задачи учебного курса:

1. Оздоровительные:

- закаливание;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- создание базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;
- укрепление основных систем организма.

2. Обучающие:

- обучить основам техники плавания спортивными стилями;
- развивать физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);
- обучить навыку перемещения в водной среде;
- обучить элементам акваэробики.

3. Воспитательные:

воспитывать любовь к спорту;

- чувство ответственности;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- профилактика вредных привычек.

2. Содержание учебного курса "Практическая подготовка".

Занятия акваэробикой направлено на овладение подготовительными упражнениями для освоения с водой и обучения плаванию.

Основные движения: ходьба, бег, прыжки, элементы спортивных стилей плавания, махи, выпады, упражнения с нудлами, водными гантелями.

Занятия начинается с плавания в течение 7 минут, затем комплекс акваэробики, состоящий из 3 частей (вводно-подготовительная, основная заключительная), спокойное плавание.

Комплекс акваэробики изучается и совершенствуется в течение 1.5-2 месяцев, после зачета меняется.

Содержание программы:

ТЕМА 1: Вводное занятие: знакомство учащихся друг с другом, знакомство с программой курса и техническими средствами обучения. Форма проведения беседа. Правила поведения в бассейне, холле, душевых, на воде, правила пользования спортивным инвентарем. Познакомить детей друг с другом, способствовать налаживанию доверительных отношений между занимающимися.

ТЕМА 2. Изучение основных упражнений акваэробики. Изучение и совершенствование комплекса акваэробики в воде. Данный раздел проводится в виде урока. Основная цель- освоение детей с водой, обучение элементарным упражнениям в воде, построение связок.

ТЕМА 3. Изучение дополнительных упражнений в воде (беговые, танцевальные, плавательные, упражнения в парах, элементы синхронного плавания). Цель раздела-развитие двигательных навыков, укрепление опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма. Развитие эстетических качеств, чувств музыкального ритма и такта. Форма организации-урок.

ТЕМА 4. Составление изучение, и зачет художественной композиции на воде. Целью раздела является творческое развитие детей, помощь в борьбе с комплексами и стеснением. Данный раздел также является стимулом к занятиям.

ТЕМА 5. Занятия для повышения уровня общей физической подготовки. Форма организации данных занятий урок. Цель раздела-развитие силы, выносливости, гибкости.

ТЕМА 6. Игры и развлечения на воде. Данный раздел направлен на снятие умственного и физического напряжения. Форма организации-урок, соревнования.

3. Планируемые результаты.

По окончании первого года обучения занимающиеся должны знать:

1. Правила поведения в бассейне;
2. Правила личной гигиены при занятиях спортом;
3. Основные термины плавания и акваэробики;
Уметь:
4. Уверенно держаться на воде;
5. Выполнять упражнения в воде в заданном темпе технически правильно;
6. Выступать перед публикой;

Способы проверки ожидаемых результатов.

Ожидаемые результаты проверяются с помощью методов педагогического контроля с использованием следующих средств: педагогического наблюдения, опроса, прием нормативов ОФП и СФП, открытые занятия, соревнования.

По окончании второго года обучения занимающиеся должны знать:

- Названия и характеристики не менее 3 направлений акваэробики;
- Правила личной гигиены при занятиях спортом;
- Направления акваэробики и различать их.

По окончании первого года обучения занимающиеся должны знать:

4. Оценочны материалы

Контрольные нормативы для воспитанников первого года обучения

Таблица 1

Контрольные упражнения	Удовлетворительно		Хорошо		Отлично	
	Дев	Мал	Дев	Мал	Дев	Мал
Челночный бег 3 x 10 м; с	11,5	11,0	11	10,8	10,7	10,5
Наклон вперед с возвышения	4	2	6	3	8	4
Выкрут прямых рук вперед-назад	50	50	45	45	40	40
Прыжок в длину с места	130	140	145	155	155	160
Длина скольжения	6 м	6	6	6	7	7
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	5	10	6	12	7	15
Прыжки через скакалку за 1 мин (раз)	30	32	35	35	35	37
Подъем туловища за 30 сек	20	28	25	30	28	32
Проплывание дистанции 100м избранным способом	+	+	+	2.10.00	2.10.00	2.00.00

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочного и воспитательного процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и

выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (СФП), а также выполнения спортивного разряда.

5. Календарно-тематическое планирование

Таблица 2

	Тема занятия	Дата	
1	Вводное занятие инструктаж		
2	Изучение комплекса аквааэробики №1		
3	Изучение комплекса аквааэробики №1		
4	Изучение комплекса аквааэробики №1 Изучение беговых упражнений		
5	Изучение комплекса аквааэробики №1 Изучение беговых упражнений		
6	Изучение комплекса аквааэробики №1 Совершенствование беговых упражнений		
7	Изучение комплекса аквааэробики №1 Совершенствование беговых упражнений		
8	<i>Совершенствование комплекса аквааэробики</i> <i>Совершенствование беговых упражнений</i>		
9	<i>Совершенствование комплекса аквааэробики</i> <i>Совершенствование беговых упражнений</i>		
10	<i>Совершенствование комплекса аквааэробики</i> <i>№1 Совершенствование беговых упражнений</i>		
11	<i>Совершенствование комплекса аквааэробики №1</i>		
12	<i>Совершенствование комплекса аквааэробики №1</i>		
13	<i>Совершенствование комплекса аквааэробики №1</i>		
14	<i>Совершенствование комплекса аквааэробики №1</i> Изучение танцевальных шагов		
15	<i>Совершенствование комплекса аквааэробики №1</i> Изучение танцевальных шагов		
16	<i>Совершенствование комплекса аквааэробики №1</i> Совершенствование танцевальных шагов		
17	<i>Совершенствование комплекса аквааэробики №1</i> Совершенствование танцевальных шагов		
18	<i>Совершенствование комплекса аквааэробики №1</i> Совершенствование танцевальных шагов		
19	<i>Совершенствование комплекса аквааэробики №1</i> Совершенствование танцевальных шагов		
20	<i>Совершенствование комплекса аквааэробики №1</i>		
21	<i>Совершенствование комплекса аквааэробики №1</i> Изучение упражнений в парах		
22	<i>Совершенствование комплекса аквааэробики №1</i> Изучение упражнений в парах		
23	<i>Совершенствование комплекса аквааэробики №1</i> Изучение упражнений в парах		
24	<i>Совершенствование комплекса аквааэробики №1</i> Изучение упражнений в парах		
25	<i>Совершенствование комплекса аквааэробики №1</i> Совершенствование упражнений в парах		
26	<i>Совершенствование комплекса аквааэробики №1</i> Совершенствование упражнений в парах		

27	Совершенствование комплекса аквааэробики №1 Совершенствование упражнений в парах		
28	Совершенствование упражнений в парах Зачет комплекса аквааэробики		
29	Совершенствование упражнений в парах Прикладное плавание		
30	Прикладное плавание		
31	Изучение художественной композиции		
32	Изучение художественной композиции		
33	Изучение художественной композиции		
34	Изучение художественной композиции		
35	Совершенствование художественной композиции		
36	Совершенствование художественной композиции		
37	Совершенствование художественной композиции		
38	Совершенствование художественной композиции		
38	Совершенствование художественной композиции		
40	Совершенствование художественной композиции		
41	Зачет художественной композиции Игры на воде		
42	Изучение комплекса аквааэробики №2		
43	Изучение комплекса аквааэробики №2		
44	Изучение комплекса аквааэробики №2		
45	Изучение комплекса аквааэробики №2		
46	Совершенствование комплекса №2		
47	Совершенствование комплекса №2 Изучение элементов плавания в аквааэробике		
48	Прием контрольных нормативов		
49	Совершенствование комплекса №2 Изучение элементов плавания в аквааэробике		
50	Совершенствование комплекса №2 Изучение элементов плавания в аквааэробике		
51	Совершенствование комплекса №2 Совершенствование элементов плавания в аквааэробике		
52	Совершенствование комплекса №2 Совершенствование элементов плавания в аквааэробике		
53	Совершенствование комплекса №2 Совершенствование элементов плавания в аквааэробике		
54	Совершенствование комплекса №2 Совершенствование элементов плавания в аквааэробике		
55	Совершенствование комплекса №2 Совершенствование элементов плавания в аквааэробике		
56	Совершенствование комплекса №2 Совершенствование элементов плавания в аквааэробике		
57	Совершенствование комплекса №2 Зачет элементов плавания в аквааэробике		
58	Совершенствование комплекса №2		
59	Совершенствование комплекса №2		
60	Совершенствование комплекса №2		
61	Совершенствование комплекса №2		
62	Совершенствование комплекса №2		
63	Изучение художественной композиции №2		
64	Изучение художественной композиции №2		

105	Совершенствование художественной композиции №3		
106	Зачет художественной композиции №3		
107	Прием контрольных нормативов		
108	Прикладное плавание		
109	Прикладное плавание		
	Всего часов	193	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ОЛИМПИЙСКИЙ»
УСМАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО АКВААЭРОБИКЕ
учебного курса
"Теоретическая подготовка"
для второго года обучения**

Составитель: педагог дополнительного образования
МАУ ДО ООЦ «Олимпийский»

Калугина Анна Николаевна

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного курса теоретическая подготовка к дополнительной общеразвивающей программе по акваэробике «Русалочка» рассчитана на 1 год обучения.

Рабочая программа учебного курса «Теоретическая подготовка» разработана для учащихся 2 года обучения. Количество учебных часов раздела теоретическая подготовка 19.

Цель учебного курса: овладеть основными знаниями и умениями в области акваэробики и здорового образа жизни;

- сохранение и укрепление здоровья;
- обучить основным терминам и понятиями предмета акваэробика;

Задачи учебного курса:

1. Оздоровительные:

- создать представление о влиянии физических упражнений на организм
- теоретически обосновать эффективность физических упражнений для укрепления здоровья
- обучить теоретическим основам техники выполнения упражнений

2. Обучающие:

- обучить основам терминологии плавания и акваэробики;
- обучить методическим основам составления комплексов упражнений и самостоятельных занятий;
- обучить знаниям о строении организма.

3. Воспитательные:

- воспитывать любовь к спорту;
- чувство ответственности;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- профилактика вредных привычек.

2. Содержание курса

Учебный план учебного курса "Теоретическая подготовка" для группы СОГ -2.

Таблица 1.

№	Тема занятия.	часов
1	Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом)	1
2	Noodles Mix (комплекс с нудлом)	1
3	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)	1
4	Aqua-Circuit (ОФП)	1
5	Изучение художественной композиции	3
6	Прием контрольных нормативов	1
7	Терминология плавания и акваэробики.	2
8	Основные направления и влияние на организм упражнений в воде.	2
9	Основы анатомии человека. Мышечные группы.	2
10	Гигиена при занятиях физическими упражнениями.	2
11	Составление комплексов для самостоятельных занятий	2
	<i>Всего</i>	<i>19</i>

Терминология акваэробики. Основные термины и понятия в акваэробики, жесты тренера.

Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом). Обучение базовым движениям в воде и правильному дыханию. Занятия для начинающих с минимальной нагрузкой. На теоретическом занятии разбираются основные упражнения, техника безопасности и выполнения, инвентарь.

Noodles Mix (комплекс с нудлом) Комплекс состоит из разнообразных упражнений с нудлами, различными по направлению и интенсивности. На теоретическом занятии рассматриваются основные упражнения, техника безопасности, методика обучения.

Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей) Комплекс более сложен, чем комплексы с нудлом, требует большего внимания со стороны техники безопасности. На теоретическом занятии подбирается инвентарь, разбираются технически выполнение упражнений и способы контроля.

Aqua-Circuit (ОФП). Круговая тренировка. На теоретическом занятии разбирается методика тренировки, техника безопасности.

Основные направления и влияние на организм упражнений в воде. Виды и типы физических упражнений. Влияние силовых упражнений, скоростных упражнений, упражнений на гибкость и выносливость на организм в каждом возрасте. Опасность определенных типов нагрузки.

Основы анатомии человека. Мышечные группы. Строение организма. Название основных мышц и их функции. Работы конкретных мышц в конкретных упражнениях. Способы определения работающих мышц.

Гигиена при занятиях физическими упражнениями. Гигиена спортсмена. правила личной гигиены при занятиях в бассейне.

Составление комплексов для самостоятельных занятий. Подбор упражнений для индивидуальной коррекции физической подготовки.

Изучение художественной композиции Объяснение композиции, разбор, отработка элементов, прослушивание музыки

Совершенствование художественной композиции. Разбор ошибок. Просмотр видеозаписей. Разбор эмоциональной окраски.

4. Планируемые результаты

Планируемый уровень подготовки учащихся по окончании учебного курса «Теоретическая подготовка».

По окончании второго года обучения занимающиеся должны знать:

- Названия и характеристики не менее 3 направлений аквааэробики;
- Правила личной гигиены при занятиях спортом;
- Основные термины плавания и аквааэробики;
- Название частей тела и основных мышц;

Уметь:

- Составлять комплекс для самостоятельных занятий и утренней гимнастики;
- Выполнять упражнения в воде в заданном темпе технически правильно;
- Измерять пульс самостоятельно.

4. Оценочные материалы

Овладение курсом определяется методом опроса, беседы, анкетирования.

5. Календарно-тематический план.

№	Тема занятия.	часов	Планируемая дата занятия	Фактическая дата
1	Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом)	1		
2	Noodles Mix (комплекс с нудлом)	1		
3	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)	1		
4	Aqua-Circuit (ОФП)	1		
5	Изучение художественной композиции	3		
6	Прием контрольных нормативов	1		
7	Терминология плавания и аквааэробики.	2		
8	Основные направления и влияние на организм упражнений в воде.	2		
9	Основы анатомии человека. Мышечные группы.	2		
10	Гигиена при занятиях физическими упражнениями.	2		
11	Составление комплексов для самостоятельных занятий	2		
	<i>Всего</i>	<i>19</i>		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «Олимпийский»
УСМАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса
"Практическая подготовка"
для второго года обучения

Составитель: педагог дополнительного образования
МАУ ДО ООЦ «Олимпийский»
Калугина Анна Николаевна

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного курса теоретическая подготовка к дополнительной общеразвивающей программе по акваэробике «Русалочка» рассчитана на 1 год обучения. Рабочая программа учебного курса «Практическая подготовка» разработана для учащихся 2 года обучения спортивно-оздоровительной группы. Количество учебных часов раздела 197.

Цель учебного курса: овладеть основными знаниями и умениями в области техники и тактики плавания;

- сохранение и укрепление здоровья;
- развивать двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координацию, быстроту, реакции);
- обучить основным элементам аквааэробики.

Задачи учебного курса:

1. Оздоровительные:

- закаливание;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- создание базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;
- укрепление основных систем организма.

2. Обучающие:

- обучить основам техники плавания спортивными стилями;
- развивать физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);
- обучить навыку перемещения в водной среде;
- обучить элементам аквааэробики.

3. Воспитательные:

воспитывать любовь к спорту;

- чувство ответственности;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- профилактика вредных привычек.

2. Содержание учебного курса

Таблица 1

№	Тема занятия.	Часов
I	Комплексы	135
1	Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом)	35
2	Noodles Mix (комплекс с нудлом)	37
3	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)	49
4	Aqua-Circuit (ОФП)	14
II	Художественные композиции	49
1	Изучение художественной композиции	20
2	Совершенствование художественной композиции	24
3	Зачет художественной композиции	4
III	Игры на воде	6
IV	Прием контрольных нормативов	8
	<i>Всего</i>	<i>197</i>

Занятия аквааэробикой на втором году обучения направлено на ознакомление занимающихся с направлениям аквааэробики и повышения грамотности в области занятий физкультурой и аквааэробикой. Закрепление знаний и умений, полученных на первом году обучения.

Основные движения: ходьба, бег, прыжки, элементы спортивных стилей плавания, махи, выпады, упражнения с нудлами, водными гантелями.

Занятия начинается с плавания в течение 7-10 минут, затем комплекс аквааэробики, состоящий из 3 частей (вводно-подготовительная, основная заключительная), спокойное плавание. Комплекс аквааэробики прорабатывается в течении нескольких занятий.

Содержание программы:

ТЕМА 1. Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом). Обучение базовым движениям в воде и правильному дыханию. Занятия для начинающих с минимальной нагрузкой. Упражнения выполняются в среднем или низком темпе, акцент на дыхание и плавательные элементы.

ТЕМА 2. Noodles Mix (комплекс с нудлом) Комплекс состоит из разнообразных упражнений с нудлами, различными по направлению и интенсивности. Акцент на гибкость и быстроту. Упражнения выполняются в высоком темпе, либо статично и с максимальной амплитудой.

ТЕМА 3. Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей) Комплекс более сложен, чем комплексы с нудлом, требует большего внимания со стороны техники безопасности. Комплекс направлен на развитие выносливости и силы. Упражнения имеют много элементов плавания.

ТЕМА 4. Aqua-Circuit (ОФП). Круговая тренировка. 3-5 станций с инвентарем, направленные на различные физические качества.

ТЕМА 5. Художественные композиции. составление и разучивание танцев на воде. Состоят из базовых упражнений и перестроений.

ТЕМА 6. Игры и развлечения на воде. Данный раздел направлен на снятие умственного и физического напряжения. Форма организации-урок, соревнования.

3. Планируемые результаты

1. Спортивная форма занимающихся улучшена, по сравнению с началом года (определяется нормативами). Тесты на ОФП проводятся в начале и в конце года. Оценивается методом наблюдения.
2. Занимающиеся активные, артистичные, способные выражать положительные эмоции и поддерживать энергетику выступления.
3. Занимающиеся должны уверенно держаться на воде. Проплыть 100 метров вольным стилем.
4. Технически правильно выполнять упражнения для разных частей тела;
5. Участие в показательных выступлениях, веселых стартах;
6. Уметь измерять пульс и контролировать нагрузку по пульсу.

Способы проверки ожидаемых результатов.

Ожидаемые результаты проверяются с помощью методов педагогического контроля с использованием следующих средств: педагогического наблюдения, опроса, прием нормативов ОФП и СФП, открытые занятия, соревнования.

По окончании второго года обучения занимающиеся должны знать:

- Названия и характеристики не менее 3 направлений аквааэробики;
- Правила личной гигиены при занятиях спортом;
- Направления аквааэробики и различать их.

Уметь:

- Проплыть 50 метров спортивным стилем;
- Выполнять упражнения в воде в заданном темпе технически правильно;
- Выступать перед публикой;
- Выполнять комплексы с различным инвентарем технически правильно;

4. Оценочны материалы

Контрольные нормативы для занимающихся второго года обучения

Таблица 2

Контрольные упражнения	Удовлетворительно		Хорошо		Отлично	
	Дев	Мал	Дев	Мал	Дев	Мал
Челночный бег 3 x 10 м; с	11,0	10,5	10,5	10,1	10,5	10,0
Наклон вперед с возвышения	6	4	8	5	11	7
Выкрут прямых рук вперед-назад	45	45	40	40	35	35
Прыжок в длину с места	140	150	155	165	165	175
Длина скольжения	7 м	7	7	7	8	8
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	8	15	10	18	15	20
Прыжки через скакалку за 1 мин (раз)	35	35	40	40	45	45
Подъем туловища за 30 сек	30	35	35	40	40	45
Проплывание дистанции 100м избранным способом	2.12.00	2,00,0	2,03,0	1,51,0	1,55,0	1,45,0

5. Календарно-тематическое планирование

Таблица 2

	Тема занятия	дата	
1	Инструктаж. Вводное занятие		
2	Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом)		
3	Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом)		
4	Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом)		
5	Прием контрольных нормативов		
6	Noodles Mix (комплекс с нудлсом)		
7	Noodles Mix (комплекс с нудлсом)		
8	Noodles Mix (комплекс с нудлсом)		
9	Aqua-Circuit (ОФП)		
10	Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом)		
11	Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом)		
12	Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом)		
13	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)		
14	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)		
15	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей) Гигиена при занятиях физическими упражнениями.		
16	Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом) Гигиена при занятиях физическими упражнениями.		
17	Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом)		
18	Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом)		
19	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)		
20	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)		
21	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)		
22	Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом)		
23	Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом)		
24	Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом)		
25	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)		
26	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)		
27	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)		
28	Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом)		
29	Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом)		
30	Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом)		
31	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)		
32	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)		
33	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)		
34	Noodles Mix (комплекс с нудлсом)		
35	Noodles Mix (комплекс с нудлсом)		
36	Noodles Mix (комплекс с нудлсом)		
37	Aqua-Circuit (ОФП)		
38	Прием контрольных нормативов		
38	Noodles Mix (комплекс с нудлсом)		
40	Noodles Mix (комплекс с нудлсом)		
41	Noodles Mix (комплекс с нудлсом)		
42	Изучение художественной композиции №1		
43	Изучение художественной композиции №1		
44	Изучение художественной композиции №1		
45	Совершенствование художественной композиции №1		

46	Совершенствование художественной композиции №1		
47	Совершенствование художественной композиции №1		
48	Зачет художественной композиции №1		
49	Игры на воде		
50	Aqua-Circuit (ОФП)		
51	Aqua-Resist (комплекс с использованием ластв, водных гантелей)		
52	Aqua-Resist (комплекс с использованием ластв, водных гантелей)		
53	Aqua-Resist (комплекс с использованием ластв, водных гантелей)		
54	Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом)		
55	Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом)		
56	Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом)		
57	Aqua-Resist (комплекс с использованием ластв, водных гантелей)		
58	Aqua-Resist (комплекс с использованием ластв, водных гантелей)		
59	Aqua-Resist (комплекс с использованием ластв, водных гантелей)		
60	Noodles Mix (комплекс с нудлсом)		
61	Noodles Mix (комплекс с нудлсом)		
62	Noodles Mix (комплекс с нудлсом)		
63	Aqua-Resist (комплекс с использованием ластв, водных гантелей)		
64	Aqua-Resist (комплекс с использованием ластв, водных гантелей)		
65	Aqua-Resist (комплекс с использованием ластв, водных гантелей)		
66	Изучение художественной композиции №2		
67	Изучение художественной композиции №2		
68	Изучение художественной композиции №2		
69	Совершенствование художественной композиции №2		
70	Совершенствование художественной композиции №2		
71	Совершенствование художественной композиции №2		
72	Зачет художественной композиции №2		
73	Aqua-Resist (комплекс с использованием ластв, водных гантелей)		
74	Noodles Mix (комплекс с нудлсом)		
75	Noodles Mix (комплекс с нудлсом)		
76	Noodles Mix (комплекс с нудлсом)		
77	Aqua-Resist (комплекс с использованием ластв, водных гантелей)		
78	Noodles Mix (комплекс с нудлсом)		
79	Noodles Mix (комплекс с нудлсом)		
80	Noodles Mix (комплекс с нудлсом)		
81	Изучение художественной композиции №3		
82	Изучение художественной композиции №3		
83	Изучение художественной композиции №3		
84	Совершенствование художественной композиции №3		
85	Совершенствование художественной композиции №3		
86	Совершенствование художественной композиции №3		
87	Зачет художественной композиции №3		
88	Aqua-Circuit (ОФП)		
89	Прием контрольных нормативов		
90	Aqua-Resist (комплекс с использованием ластв, водных гантелей)		
91	Aqua-Resist (комплекс с использованием ластв, водных гантелей)		
92	Aqua-Resist (комплекс с использованием ластв, водных гантелей)		
93	Noodles Mix (комплекс с нудлсом)		
94	Noodles Mix (комплекс с нудлсом)		
95	Noodles Mix (комплекс с нудлсом)		

96	Изучение художественной композиции №3		
97	Изучение художественной композиции №3		
98	Изучение художественной композиции №3		
99	Совершенствование художественной композиции №3		
100	Совершенствование художественной композиции №3		
101	Совершенствование художественной композиции №3		
102	Зачет художественной композиции №3		
103	Игры на воде		
104	Игры на воде		
105	Aqua-Circuit (ОФП)		
	Всего часов	197	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ОЛИМПИЙСКИЙ»
УСМАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО АКВААЭРОБИКЕ
учебного курса
"Теоретическая подготовка"
для третьего года обучения**

Составитель: педагог дополнительного образования
МАУ ДО ООЦ «Олимпийский»

Калугина Анна Николаевна

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного курса теоретическая подготовка к дополнительной общеразвивающей программе по акваэробике «Русалочка» рассчитана на 1 год обучения.

Рабочая программа учебного курса «Теоретическая подготовка» разработана для учащихся 3 года обучения. Количество учебных часов раздела теоретическая подготовка 16.

Цель учебного курса: овладеть основными знаниями и умениями в области акваэробики и здорового образа жизни;

- сохранение и укрепление здоровья;
- обучить основным терминам и понятиями предмета акваэробика;

Задачи учебного курса:

1. Оздоровительные:

- создать представление о влиянии физических упражнений на организм
- теоретически обосновать эффективность физических упражнений для укрепления здоровья
- обучить теоретическим основам техники выполнения упражнений

2. Обучающие:

- обучить основам терминологии плавания и акваэробики;
- обучить методическим основам составления комплексов упражнений и самостоятельных занятий;
- обучить знаниям о строении организма.

3. Воспитательные:

- воспитывать любовь к спорту;
- чувство ответственности;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- профилактика вредных привычек.

2. Содержание курса.

Таблица 1.

№	Тема занятия.	Теория
1	Aqua-Swim (комплекс с нудлом и плавательными элементами)	2
2	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)	1
3	Aqua-Circuit (ОФП)	1
4	Изучение художественной композиции	4
5	Терминология плавания и аквааэробики.	3
6	Режим дня спортсмена	2
7	Основы правильного питания.	5
	<i>Всего</i>	<i>16</i>

Терминология плавания и аквааэробики. Основные термины и понятия в аквааэробики и плавания, жесты тренера. азвания и описания стилей плавания и направлений аквааэробики.

Aqua-Swim (комплекс с нудлом и плавательными элементами) Комплекс состоит из упражнений с элементами плавания. На теоретическом занятии рассматриваются основные упражнения, техника безопасности, методика обучения.

Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей) Комплекс более сложен, чем комплексы с нудлом, требует большего внимания со стороны техники безопасности. На теоретическом занятии подбирается инвентарь, разбираются технически выполнение упражнений и способы контроля.

Aqua-Circuit (ОФП). Круговая тренировка. На теоретическом занятии разбирается методика тренировки, техника безопасности.

Основные направления и влияние на организм упражнений в воде. Виды и типы физических упражнений. Влияние силовых упражнений, скоростных упражнений, упражнений на гибкость и выносливость на организм в каждом возрасте. Опасность определенных типов нагрузки.

Основы анатомии человека. Мышечные группы. Строение организма. Название основных мышц и их функции. Работы конкретных мышц в конкретных упражнениях. Способы определения работающих мышц.

Гигиена при занятиях физическими упражнениями. Гигиена спортсмена. правила личной гигиены при занятиях в бассейне.

Составление комплексов для самостоятельных занятий. Подбор упражнений для индивидуальной коррекции физической подготовки.

Изучение художественной композиции Объяснение композиции, разбор, отработка элементов, прослушивание музыки

Совершенствование художественной композиции. Разбор ошибок. Просмотр видеозаписей. Разбор эмоциональной окраски.

3. Планируемые результаты

Планируемый уровень подготовки учащихся по окончании учебного курса «Теоретическая подготовка».

По окончании третьего года обучения занимающиеся должны знать:

- Названия и характеристики не менее 5 направлений аквааэробики;
- Правила личной гигиены при занятиях спортом;
- Основные термины плавания и аквааэробики;
- Название частей тела и основных мышц;
- Основы правильного питания и калорийность продуктов;

Уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм.
- Подготовить место для занятий, самостоятельно выбрать инвентарь.
- Соблюдать технику безопасности на занятиях .
- Подобрать упражнения для развития определенных физических качеств.
- Контролировать нагрузку по ощущениям и пульсу

4. Оценочные материалы

Овладение курсом определяется методом опроса, беседы, анкетирования.

5. Календарно-тематический план.

№	Тема занятия.	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
1	Aqua-Swim (комплекс с нудлом и плавательными элементами)	2	
2	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)	1	
3	Aqua-Circuit (ОФП)	1	
4	Изучение художественной композиции	4	
5	Терминология плавания и аквааэробики.	3	
6	Режим дня спортсмена	2	
7	Основы правильного питания.	5	
	<i>Всего</i>	<i>16</i>	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ОЛИМПИЙСКИЙ»
УСМАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по аквааэробике
учебного курса
"Практическая подготовка"
для третьего года обучения

Составитель: педагог дополнительного образования
МАУ ДО ООЦ «Олимпийский»
Калугина Анна Николаевна

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного курса теоретическая подготовка к дополнительной общеразвивающей программе по акваэробике «Русалочка» рассчитана на 1 год обучения. Рабочая программа учебного курса «Практическая подготовка» разработана для учащихся 3 года обучения спортивно-оздоровительной группы. Количество учебных часов раздела 200.

Цель учебного курса: овладеть основными знаниями и умениями в области техники и тактики плавания;

- сохранение и укрепление здоровья;
- развивать двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координацию, быстроту, реакции);
- обучить основным элементам аквааэробики.

Задачи учебного курса:

1. Оздоровительные:

- закаливание;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- создание базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;
- укрепление основных систем организма.

2. Обучающие:

- обучить основам техники плавания спортивными стилями;
- развивать физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);
- обучить навыку перемещения в водной среде;
- обучить элементам аквааэробики.

3. Воспитательные:

воспитывать любовь к спорту;

- чувство ответственности;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- профилактика вредных привычек.

2. Содержание курса

Главной образовательной задачей третьего года обучения является закрепление материала полученного на прошлых годах обучения и формирование навыков самостоятельных занятий. В программе третьего года обучения добавляется направления аквааэробики Aqua-Swim . Сохраняется работа с художественными композициями.

Таблица1

№	Тема занятия.	Практика
I	Комплексы	144
1	Aqua-Swim (комплекс с нудлом и плавательными элементами)	44
2	Noodles Mix (комплекс с нудлом)	32
3	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)	31
4	Aqua-Circuit (ОФП)	37
II	Художественные композиции	44
1	Изучение художественной композиции	20
2	Совершенствование художественной композиции	20
3	Зачет художественной композиции	4
III	Игры на воде	8
IV	Контрольные нормативы	4
	<i>Всего</i>	<i>200</i>

ТЕМА 1. Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом). Обучение базовым движениям в воде и правильному дыханию. Занятия для начинающих с минимальной нагрузкой. Упражнения выполняются в среднем или низком темпе, акцент на дыхание и плавательные элементы.

ТЕМА 2. Noodles Mix (комплекс с нудлом) Комплекс состоит из разнообразных упражнений с нудлами, различными по направлению и интенсивности. Акцент на гибкость и быстроту. Упражнения выполняются в высоком темпе, либо статично и с максимальной амплитудой.

ТЕМА 3. Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей) Комплекс более сложен, чем комплексы с нудлом, требует большего внимания со стороны техники безопасности. Комплекс направлен на развитие выносливости и силы. Упражнения имеют много элементов плавания.

ТЕМА 4. Aqua-Circuit (ОФП). Круговая тренировка. 3-5 станций с инвентарем, направленные на различные физические качества.

ТЕМА 5. Художественные композиции. составление и разучивание танцев на воде. Состоят из базовых упражнений и перестроений.

ТЕМА 6. Игры и развлечения на воде. Данный раздел направлен на снятие умственного и физического напряжения.

3. Планируемые результаты

1. Спортивная форма занимающихся улучшена в сравнении с началом года. Увеличение показателей ОФП.
2. Улучшение настроения после занятий.
3. Занимающиеся – творчески мыслящие при составлении программы для выступлений. Занимающиеся принимают активное участие в разработке танцев.
4. Воспитанники ответственные перед коллективом, дисциплинированные, готовые прийти на помощь.
5. Воспитанники активные, артистичные, способные выразить положительные эмоции и поддерживать энергетику выступления.
6. Воспитанники уверенно держатся на воде, проплывают 100м избранным (спортивным) стилем.
7. Воспитанники выполняют 3 юношеский разряд по плаванию.
8. Знают терминологию плавания и аквааэробики;
9. Контролируют нагрузку по пульсовым значениям.

Требования к выпускникам.

Ожидаемая модель выпускника - ответственная, физически и культурно развитая личность, обладающая навыками самостоятельных занятий.

В результате занятий по данной программе учащийся должен знать:

- правила поведения в бассейне;
- особенности и виды аквааэробики, её влияние на жизнедеятельность человека;
- особенности действия водной и земной среды на организм человека;
- основополагающие принципы здорового образа жизни;
- основные правила гигиены и рационального питания;
- основные элементы в аквааэробике: исходные положения, рабочие позиции, правильное положение тела в воде;
- терминологию водных упражнений, вербальные и невербальные команды;
- технику выполнения и особенности показа упражнений.

уметь:

- правильно выполнять базовые движения в воде;
- выполнять хореографические комбинации в воде;
- составлять комплексы упражнений для самостоятельных занятий, направленных на развитие выносливости, силы, гибкости как в зале, так и в бассейне;
- самостоятельно контролировать физическое состояние во время тренировки, знать пульсовые зоны нагрузок.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Способы проверки ожидаемых результатов.

При текущем контроле используется наблюдение, контрольные упражнения, опрос, показательные выступления. При итоговом добавляются анкетирование и контрольные

работы. Ожидаемые результаты проверяются с помощью методов педагогического контроля с использованием следующих средств: педагогического наблюдения, опроса, прием нормативов ОФП и СФП, открытые занятия, соревнования.

ДОЛЖЕН ЗНАТЬ:

1. Названия и характеристики не менее 5 направлений аквааэробики;
2. Правила личной гигиены при занятиях спортом;
3. Основные термины плавания и аквааэробики;
4. Название частей тела и основных мышц;
5. Основы правильного питания и калорийность продуктов;

Уметь:

6. Проплыть не менее 100 метров спортивным стилем;
7. Иметь не ниже 3 юношеского разряда по плаванию;
8. Выполнять упражнения в воде в заданном темпе технически правильно;
9. Выступить перед публикой;
10. Выполнять комплексы с различным инвентарем технически правильно;
11. Самостоятельно контролировать нагрузку по пульсу.

4. Оценочные материалы

Контрольные нормативы для воспитанников СОГ-3

Таблица 2

Контрольные упражнения	Удовлетворительно		Хорошо		Отлично	
	Дев	Мал	Дев	Мал	Дев	Мал
Челночный бег 3 x 10 м; с	10,5	10,0	10,0	9,5	9,5	9,0
Наклон вперед с возвышения	10	8	15	10	18	12
Выкрут прямых рук вперед-назад	40	42	35	40	25	30
Прыжок в длину с места	160	170	165	175	170	185
Длина скольжения	9	9	9	9	9	9
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	11	15	15	20	18	25
Прыжки через скакалку за 1 мин (раз)	35	35	40	40	45	45
Подъем туловища за 30 сек	35	40	38	42	45	48
Проплывание дистанции 100м избранным способом	2.00,0	1,50,0	1,53,0	1,43,0	1,45,0	1,40,0

5. Календарно-тематическое планирование

Таблица 3

	Тема занятия	Планируе маядата	Фактичес кая дата
1	Noodles Mix (комплекс с нудлом)		
2	Aqua-Swim (комплекс с нудлом и плавательными элементами)		
3	Aqua-Swim (комплекс с нудлом и плавательными элементами)		

4	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)		
5	Noodles Mix (комплекс с нудлом)		
6	Noodles Mix (комплекс с нудлом)		
7	Noodles Mix (комплекс с нудлом)		
8	Aqua-Swim (комплекс с нудлом и плавательными элементами)		
9	Aqua-Swim (комплекс с нудлом и плавательными элементами)		
10	Noodles Mix (комплекс с нудлом)		
11	Noodles Mix (комплекс с нудлом)		
12	Noodles Mix (комплекс с нудлом)		
13	Aqua-Swim (комплекс с нудлом и плавательными элементами)		
14	Aqua-Swim (комплекс с нудлом и плавательными элементами)		
15	Aqua-Swim (комплекс с нудлом и плавательными элементами)		
16	Изучение художественной композиции		
17	Изучение художественной композиции		
18	Изучение художественной композиции		
19	Совершенствование художественной композиции		
20	Совершенствование художественной композиции		
21	Совершенствование художественной композиции Зачет художественной композиции		
22	Игры на воде.		
23	Aqua-Circuit (ОФП)		
24	Aqua-Circuit (ОФП)		
25	Aqua-Circuit (ОФП)		
26	Контрольные нормативы		
27	Aqua-Circuit (ОФП)		
28	Noodles Mix (комплекс с нудлом)		
29	Noodles Mix (комплекс с нудлом)		
30	Noodles Mix (комплекс с нудлом)		
31	Noodles Mix (комплекс с нудлом)		
32	Aqua-Swim (комплекс с нудлом и плавательными элементами)		
33	Aqua-Swim (комплекс с нудлом и плавательными элементами)		
34	Aqua-Swim (комплекс с нудлом и плавательными элементами)		
35	Aqua-Swim (комплекс с нудлом и плавательными элементами)		
36	Aqua-Swim (комплекс с нудлом и плавательными элементами)		
37	Aqua-Swim (комплекс с нудлом и плавательными элементами)		
38	Aqua-Swim (комплекс с нудлом и плавательными элементами)		
38	Aqua-Swim (комплекс с нудлом и плавательными элементами)		
40	Aqua-Swim (комплекс с нудлом и плавательными элементами)		
41	Aqua-Swim (комплекс с нудлом и плавательными элементами)		
42	Изучение художественной композиции		
43	Изучение художественной композиции		
44	Изучение художественной композиции		
45	Совершенствование художественной композиции		
46	Совершенствование художественной композиции		

47	Совершенствование художественной композиции Зачет художественной композиции		
48	Aqua-Circuit (ОФП)		
49	Aqua-Circuit (ОФП)		
50	Aqua-Circuit (ОФП)		
51	Aqua-Circuit (ОФП)		
52	Aqua-Circuit (ОФП)		
53	Noodles Mix (комплекс с нудлом)		
54	Noodles Mix (комплекс с нудлом)		
55	. Noodles Mix (комплекс с нудлом)		
56	Noodles Mix (комплекс с нудлом)		
57	Noodles Mix (комплекс с нудлом)		
58	Noodles Mix (комплекс с нудлом) Aqua-Circuit (ОФП)		
59	Aqua-Swim (комплекс с нудлом и плавательными элементами)		
60	Aqua-Swim (комплекс с нудлом и плавательными элементами)		
61	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)		
62	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)		
63	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)		
64	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)		
65	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)		
66	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)		
67	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)		
68	Aqua-Circuit (ОФП)		
69	Aqua-Circuit (ОФП)		
70	Aqua-Circuit (ОФП)		
71	Noodles Mix (комплекс с нудлом)		
72	Noodles Mix (комплекс с нудлом)		
73	Изучение художественной композиции		
74	Изучение художественной композиции		
75	Изучение художественной композиции		
76	Совершенствование художественной композиции		
77	Совершенствование художественной композиции		
78	Совершенствование художественной композиции Зачет художественной композиции		
79	Aqua-Swim (комплекс с нудлом и плавательными элементами)		
80	Aqua-Swim (комплекс с нудлом и плавательными элементами)		
81	Aqua-Swim (комплекс с нудлом и плавательными элементами)		
82	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)		
83	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)		
84	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)		
85	Aqua-Circuit (ОФП)		
86	Aqua-Circuit (ОФП)		
87	Aqua-Circuit (ОФП)		
88	Контрольные нормативы		

89	Aqua-Circuit (ОФП)		
90	Aqua-Circuit (ОФП)		
91	Aqua-Circuit (ОФП)		
92	Изучение художественной композиции		
93	Изучение художественной композиции		
94	Изучение художественной композиции		
95	Совершенствование художественной композиции		
96	Совершенствование художественной композиции		
97	Совершенствование художественной композиции Зачет художественной композиции		
98	Игры на воде		
99	Игры на воде		
100	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)		
101	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)		
102	Aqua-Swim (комплекс с нудлом и плавательными элементами)		
103	Игры на воде		
104	Noodles Mix (комплекс с нудлом)		
105	Noodles Mix (комплекс с нудлом)		
106	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)		
107	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)		
108	Noodles Mix (комплекс с нудлом)		
	Всего часов	200	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
«ОЛИМПИЙСКИЙ»

Программа воспитания

Составитель: педагог дополнительного образования
МАУ ДО ООЦ «Олимпийский»

Калугина Анна Николаевна

г. Усмань

Оглавление:

1. Паспорт программы

2. Пояснительная записка к воспитательной программе
3. Цель и задачи воспитательной деятельности учреждения
4. Принципы реализации программы
5. Описание организации воспитательного процесса (системы)
6. Работа с родителями.
7. Критерии результативности воспитательной работы учреждения
8. Ожидаемые результаты реализации программы

1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ: Полное название	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Оздоровительно-образовательный центр «Олимпийский» Усманского муниципального района Липецкой области
Статус	Учреждение дополнительного образования детей
Год основания	2012 г.
Юридический адрес	399370, Липецкая область, г. Усмань, ул. К.Маркса, д. 120-А
Фактический адрес	399370, Липецкая область, г. Усмань, ул. К.Маркса, д. 120-А
Учредители	Комитет по образованию Усманского муниципального района Липецкой области
Электронный адрес	usmanlod@yandex.ru
Контактный телефон	8(4747) 4-01-46;
Сайт	http://led_dvorec.ddousman.ru/
Разработчики программы	Смольянинова Т.Ю. – заместитель директора, педагог высшей квалификационной категории;
Участники программы	Педагоги и обучающиеся Учреждения, родительская общественность, общественные организации взаимодействующие с МАУ ДО ООЦ «Олимпийский».
Цель программы	Создание единого образовательно-воспитательного пространства, способствующего формированию высоко-духовной и социально-активной личности гражданина и патриота, способного к успешной адаптации в обществе с учетом современных условий и потребностей социального развития общества.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> • развитие гуманистической системы воспитания, где главным критерием является развитие личности ребенка; • координация деятельности и взаимодействие всех звеньев системы дополнительного образования, учреждения и социума, учреждения и семьи; • межведомственное взаимодействие и координация усилий всех участников воспитательного процесса в профилактической работе по предупреждению безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних; • освоение и использование в практической деятельности инновационных педагогических технологий и методик воспитательной работы; • использование всех возможных средств для воспитания у обучающихся общей культуры, верности духовным традициям России, ответственности, правосознания, уважения к ценностям современного общества; • развитие форм ученического самоуправления; • дальнейшее развитие и совершенствование работы по воспитанию здорового образа жизни и негативного отношения к вредным привычкам; • выработка современных подходов к воспитанию детей и юношества на основе решения задач всестороннего развития личности, формирования стратегии активной жизнедеятельности, создания условий для самореализации и самоопределения.

<p>Нормативно-правовое обеспечение программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Конституция Российской Федерации; • Конвенция о правах ребенка; • Национальная Доктрина образования РФ; • Закон «Об образовании» РФ; • Программа «Патриотического воспитания граждан РФ на 2016-2020 гг.»; • Программа развития воспитания в системе образования России; • Федеральная целевая программа «Дети России»; • Федеральная программа формирования толерантного сознания; • Стратегия развития воспитания в Российской Федерации 2015 – 2025 г. • Устав учреждения
<p>Принципы реализации программы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • принцип гуманизации (подразумевает «очеловечивание» системы образования через реализации личностно-ориентированного подхода); • принцип гуманитаризации (способствует правильной ориентации воспитанников в системе ценностей, сохранению естественной природы человека, программирует внутреннюю уверенность, толерантность, удовлетворенность своей жизнью); • принцип сотрудничества (принципиально диалогическое воспитание, приносящее высокие результаты развития, обучения и воспитания при сохранении психологической комфортности); • принцип целостного образования (основывается на единстве развития, воспитания и обучения в образовательном процессе); • принцип психолого-педагогической поддержки (помогает участникам воспитательного процесса создавать обстановку психологической комфортности, адаптироваться в сложных условиях).
<p>Перечень подпрограмм</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Подпрограмма «Мой мир» /реализация муниципального и социального заказа учреждения/. • Подпрограмма «Город, в котором я живу: досуг, общение, праздник» /организация локальных мероприятий, работа с обучающимися и их родителями/ • Подпрограмма «Гражданско - патриотическое воспитание» • Подпрограмма «Здоровый образ жизни» • Подпрограмма «Неделя добра» • Подпрограмма «Профилактика негативных явлений» • Подпрограмма «Памятные даты» /посвященная юбилейным датам и событиям истории/ • Подпрограмма «Люди вокруг нас» /программа сотрудничества с социумом/
<p>Ожидаемые результаты</p>	<p>Реализация программы позволит заложить основы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • достижения заданного качества воспитания, обновления содержания и технологий воспитания с учетом современных требований к ним; • обеспечение преемственности и непрерывности воспитательного

процесса на основе современных

тенденций развития учебно-воспитательного процесса;

- дифференциации и индивидуализации воспитательного процесса;
- развития воспитательного потенциала образовательного учреждения в духовно-нравственном и гражданско-патриотическом воспитании личности;
- максимального учета интересов и желаний учащихся и их родителей в выборе содержания и технологии учебно-воспитательной работы;
- создания условий для творческой самореализации личности.

2. Пояснительная записка.

Назначение примерной программы воспитания – помочь центру создать и реализовать собственные работающие программы воспитания, направленные на решение проблем гармоничного вхождения воспитанников в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми. Примерная программа показывает, каким образом педагоги (учитель, классный руководитель, заместитель директора по воспитательной работе, старший вожатый, воспитатель, куратор, наставник, тьютор и т.п.) могут реализовать воспитательный потенциал их совместной с детьми деятельности и тем самым сделать свое учреждение воспитывающей организацией.

В центре программы воспитания в соответствии с ФГОС общего образования находится личностное развитие обучающихся, формирование у них системных знаний о различных аспектах развития России и мира. Одним из результатов реализации программы станет приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе. Программа призвана обеспечить достижение учащимися личностных результатов, указанных во ФГОС: формирование у обучающихся основ российской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению; ценностные установки и социально-значимые качества личности; активное участие в социально-значимой деятельности.

Программа воспитания – это не перечень обязательных для учреждения мероприятий, а описание системы возможных форм и способов работы с детьми. В системе дополнительного образования (через его содержание, формы и методы работы, принципы и функции деятельности) воспитательный процесс реально осуществляется в двух направлениях:

- основы профессионального воспитания;
- основы социального воспитания.

Профессиональное воспитание включает в себя формирование следующих составляющих поведения ребенка:

- этика и эстетика выполнения работы и представления ее результатов;
- культура организации своей деятельности;
- уважительное отношение к профессиональной деятельности других;
- адекватность восприятия профессиональной оценки своей деятельности и ее результатов;
- знание и выполнение профессионально-этических норм;
- понимание значимости своей деятельности как части процесса развития культуры (корпоративная ответственность).

Социальное воспитание учащихся включает в себя формирование следующих составляющих поведения ребенка:

- коллективная ответственность;
- умение взаимодействовать с другими членами коллектива;
- толерантность;
- активность и желание участвовать в делах детского коллектива;
- стремление к самореализации социально адекватными способами;
- соблюдение нравственно-этических норм (правил этикета, общей культуры речи, культуры внешнего вида).

В настоящее время к дополнительному образованию общество предъявляет требования: осуществить переход «от человека знающего – к человеку умеющему», т.е. повысить его

конкурентоспособность, способствовать социализации в обществе. Это обусловило потребность дополнительного образования в новых, эффективных способах управления, обновления подходов в воспитании учащихся, организации единого образовательного пространства в учреждении. То есть, вместо работы на достижение декларативной цели формирования гармонически развитого человека, дополнительное

образование должно формировать выпускника, социально-адаптированного в обществе с диагностично- определенными, научно обоснованными параметрами личности.

На основе программы воспитания МАУ ДО ООЦ «Олимпийский» разрабатывает свою рабочую программу воспитания. Сроки реализации рабочей программы – 1 год.

К рабочей программе воспитания каждый педагог прилагается ежегодный календарный план воспитательной работы.

Разрабатывая рабочую программу воспитания важно понимать, что сама по себе



программа не является инструментом воспитания: ребенка воспитывает не документ, а педагог - своими действиями, словами, отношениями. Программа лишь позволяет педагогам скоординировать свои усилия, направленные на воспитание своих воспитанников.

3. Цель воспитательной программы: создание единого образовательно-воспитательного пространства, способствующего формированию высоко-духовной и социально-активной личности гражданина и патриота, способного к успешной адаптации в обществе с учетом современных условий и потребностей социального развития общества.

Основные задачи воспитательной работы:

- Формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- Организация инновационной работы в области воспитания и дополнительного образования;

- Организационно-правовые меры по развитию воспитания и дополнительного образования обучающихся;
- Приобщение обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;
- Обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- Развитие воспитательного потенциала семьи;
- Поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

4. Принципы реализации программы:

- принцип гуманизации (подразумевает «очеловечивание» системы образования через реализации личностно-ориентированного подхода);
- принцип гуманитаризации (способствует правильной ориентации воспитанников в системе ценностей, сохранению естественной природы человека, программирует внутреннюю уверенность, толерантность, удовлетворенность своей жизнью);
- принцип сотрудничества (принципиально диалогическое воспитание, приносящее высокие результаты развития, обучения и воспитания при сохранении психологической комфортности);
- принцип целостного образования (основывается на единстве развития, воспитания и обучения в образовательном процессе);
- принцип психолого-педагогической поддержки (помогает участникам воспитательного процесса создавать обстановку психологической комфортности, адаптироваться в сложных условиях).

5. Описание организации воспитательного процесса (системы).

Создание и развитие воспитательной системы – одна из важнейших задач в деятельности учреждения. Под воспитательной системой понимается способ организации и воспитания членов детского коллектива, представляющий собой целостную и упорядоченную совокупность взаимодействующих компонентов и способствующий развитию детской личности. Основным средством реализации данной системы является создание и функционирование специфической воспитательной среды, под которой понимаются педагогически целесообразно организованная форма и время жизнедеятельности ребенка в учреждении, где происходит его личностное развитие и самоутверждение.

1-й блок - «Дополнительные образовательные программы». Структура воспитательной системы вытекает из направлений деятельности Учреждения:

Физкультурно-спортивное.

В образовательных программах дополнительного образования детей, которые реализуются на базе Учреждения, указаны воспитательные задачи, возможные виды и формы деятельности в соответствии с направлением творческих объединений.

Одновременно педагогами реализуются воспитательные программы, составляются планы воспитательной работы.

Основной формой организации образовательного процесса и реализации важных задач воспитания в объединениях Учреждения является учебное занятие. Формирование и развитие личностной позиции обучающихся к учебной деятельности начинается с

момента прихода ребёнка на учебное занятие, встречи с педагогом и знакомства с окружающей средой.

2-й блок- «Горизонт» (профильные мероприятия). В любом возрасте человек при благоприятных условиях постоянно развивается и творчески растёт. Одним из способов расширить горизонты творческих возможностей и духовного развития детей является организация, участие в профильных мероприятиях различного уровня. Педагогический коллектив постоянно активно готовит обучающихся объединений к участию в различных конкурсах, выставках, олимпиадах и фестивалях разного уровня, что способствует развитию их творческого потенциала. В профильных мероприятиях обычно участвуют самые яркие «звёздочки», наиболее талантливые дети и коллективы. Данные мероприятия предоставляют возможность талантливым детям проявить свои способности и продемонстрировать навыки и умения.

3-й блок - «Город, в котором мы живем»

- традиционные дела обучающихся Учреждения. Мероприятия, спланированные в рамках этого модуля, способствуют развитию микрокультуры коллектива, созданию нравственной и духовно - образовательной среды, в которой может свободно развиваться и самосовершенствоваться личность ребёнка и педагога. Эта среда должна помочь детям компенсировать то, чего они недополучают в школе или семье: состояться в социуме, быть ценным не за хорошие оценки, а за личностные качества, получать и оказывать помощь и поддержку.

4-й блок- «Организация развивающего досуга». Цель деятельности по программам: способствовать формированию разносторонне развитой творческой личности.

- подпрограмма "Мой мир" /реализация муниципального и социального заказа/
- подпрограмма "Гражданско - патриотическое воспитание"
- подпрограмма "Здоровый образ жизни".
- подпрограмма "Неделя добра"
- подпрограмма "Памятные даты" /посвященная юбилейным датам и событиям/.
- подпрограмма "Люди вокруг нас" /по взаимодействию с социумом/.

6. Работа с родителями

Работа с родителями или законными представителями воспитанников осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и учреждения в данном вопросе. Работа с родителями или законными представителями школьников осуществляется в рамках следующих видов и форм деятельности:

На групповом уровне:

- родительский комитет, участвующий в управлении образовательной организацией и решении вопросов воспитания и социализации их детей;
- семейные клубы, предоставляющие родителям, педагогам и детям площадку для совместного проведения досуга и общения;
- родительские гостиные, на которых обсуждаются вопросы возрастных особенностей детей, формы и способы доверительного взаимодействия родителей с

детьми, проводятся мастер-классы, семинары, круглые столы с приглашением специалистов;

- родительские дни, во время которых родители могут посещать учебные занятия для получения представления о ходе учебно-воспитательного процесса;
- родительские собрания, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания школьников;
- родительские форумы в интернет-сайте учреждения, на которых обсуждаются интересующие родителей вопросы, а также осуществляются виртуальные консультации психологов и педагогов.

На индивидуальном уровне:

- работа специалистов по запросу родителей для решения острых конфликтных ситуаций;
- участие родителей в педагогических консилиумах, собираемых в случае возникновения острых проблем, связанных с обучением и воспитанием конкретного ребенка;
- помощь со стороны родителей в подготовке и проведении мероприятий воспитательной направленности;
- индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.

7. Критерии результативности воспитательной работы Учреждения:

Так как основной целью организации воспитательно – досуговой деятельности является содействие развитию личности ребенка, то основными критериями оценки результативности являются:

- Самоактуализация личности обучающихся;

Показателями при оценке данного критерия являются:

- Умение и стремление к познанию, проявлению и реализации своих способностей;
- Креативность личности ребенка, наличие высоких достижений в одном или нескольких видах деятельности;
- Выбор нравственных форм и способов самореализации и самоуважения;
- Наличие положительной самооценки, уверенности в своих делах и возможностях;
- Обладание способности к рефлексии.

Удовлетворенность обучающихся, педагогов и родителей, конкурентоспособность.

Показателями при оценке данного критерия являются:

- Комфортность, защищенность личности обучающегося, его отношения к основным сторонам жизнедеятельности учреждения дополнительного образования;
- Удовлетворенность педагогов содержанием, организацией и условиями трудовой деятельности, взаимоотношениями в коллективе.
- Удовлетворенность родителей результатами обучения и воспитания своего ребенка.

Сформированность детского коллектива.

Показателями при оценке данного критерия являются:

- Усвоение обучающимися дополнительных общеобразовательных программ;
- Участие обучающихся и педагогов в смотрах, конкурсах, соревнованиях;
- Сохранность контингента обучающихся, наличие групп 3-го и более годов обучения;
- Репутация учреждения.

8. Ожидаемые результаты реализации программы:

- достижения заданного качества воспитания, обновления содержания и технологий воспитания с учетом современных требований к ним;
- обеспечение преемственности и непрерывности воспитательного процесса на основе современных тенденций развития учебно-воспитательного процесса;
- дифференциации и индивидуализации воспитательного процесса;
- развития воспитательного потенциала образовательного учреждения в духовно-нравственном и гражданско-патриотическом воспитании личности;
- максимального учета интересов и желаний учащихся и их родителей в выборе содержания и технологии учебно-воспитательной работы;
- создания условий для творческой самореализации личности.

Список использованной литературы:

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся”
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726-р.
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Литература для педагога:

1. Воспитательный процесс: изучение эффективности: методические рекомендации/под редакцией Е.Н. Степанова – М., 2011.
2. Кутеева, О. Планирование воспитательной работы на основе личностно-ориентированного обучения/О.Кутеева// Классный руководитель. – 2001. - №1.
3. Каргина З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования. – Изд. доп. – М.: Школьная Пресса, 2008.
4. Маленкова, П.И. Теория и методика воспитания/П.И.Маленкова. - М., 2012.
5. Слостенин, В.А. Методика воспитательной работы/В.А.Слостенин. - изд.2-е.-М., 2014.

Интернет-источники:

- <https://pandia.ru/text/77/456/934.php> - особенности воспитательной работы в системе дополнительного образования;
- <https://videouroki.net/razrabotki/rabochaya-programma-po-vozpitatejnoj-rabote.html> - рабочая программа по воспитательной работе;
- <https://infourok.ru/rabochaya-programma-vozpitatejnoj-raboti-328614.html> - рабочая программа воспитательной работы.