

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.....	9
3. Календарный учебный график.....	10
4. Содержание программы.....	13
5. Планируемые результаты.....	26
6. Оценочные материалы.....	29
7 Методическое обеспечение программы.....	31
8. Организационно педагогические условия реализации программы.....	36
9. Материально-техническое обеспечение программы.....	38
7.Перечень информационного обеспечения	39
8. Приложения.....	41
• Приложение №1 Упражнения синхронного плавания для изучения в группах аквааэробики	
• Приложение №2. Комплекс аквааэробики для группы первого года обучения№1	
• Приложение №3. Комплекс аквааэробики для группы первого года обучения№2	
• Приложение №4 Комплексы упражнений Aqua-Circuit для занимающихся в секции аквааэробики	
• Приложение №5 Методика проведения степ-теста Гарвардский	
• Приложение №6. Комплекс беговых упражнений в аквааэробике.	
• Приложение №7. Викторина для занимающихся в по программе «Русалочка»	
• Рабочие программы	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

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

Настоящая программа по аквааэробике составлена в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании», 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 аквааэробике «Русалочка» адаптирована под реальные возможности детей и условия МАУ ДО ООЦ "Олимпийский".

Нормативно-правовые документы

1. Конвенция о правах ребёнка;
2. Федеральный закон об образовании от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства просвещения №196 от 9.11.2018 «Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. 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.
5. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённой распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.
6. Устав МАУ ДО ООЦ "Олимпийский";
7. Образовательная программа МАУ ДО ООЦ "Олимпийский";
8. Календарный учебный график МАУ ДО ООЦ "Олимпийский";
8. Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ МАУ ДО ООЦ "Олимпийский"
9. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МАУ ДО ООЦ "Олимпийский".
10. Дополнительная общеразвивающая программа рассмотрена на педагогическом совете МАУ ДО ООЦ «Олимпийский». Протокол №1 от г. утверждена приказом директора № от

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;
- укрепление 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.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

Учебные план определяет изучение учебных курсов «Теория», «Практика». Изучение каждого курса заканчивается промежуточной аттестацией.

Таблица 1

Наименование учебного курса	Количество часов			Форма аттестации
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	
Теория	23	21	16	1 год-викторина 2 год-викторина 3 год-тестирование
Практика	191	193	198	1 год веселые старты 2 год веселые старты, показательные выступления 3 год соревнования, показательные выступления
Промежуточная аттестация	2	2	2	
Итого	216	216	216	

Форма аттестации

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

Промежуточная (итоговая) аттестация – оценка качества усвоения учащимися содержания программы по итогам очередного учебного года (завершения обучения по программе), осуществляется оценка уровня достижений учащихся.

Аттестация учащихся проводится в соответствии с критериями оценки. По результатам промежуточной (итоговой) аттестации оформляется протокол. Формой промежуточной (итоговой) аттестации является зачет за сдачу нормативов в форме тестирования, викторин, показательных выступлений и соревнований.

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

	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
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

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. Владеть 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ И ПЛАНИРОВАНИЕ ПЕРВОГО ОДА ОБУЧЕНИЯ

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 программы:

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:

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. 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. Раздел направлен на снятие умственного и физического напряжения.

ТЕМА 7. Теория. Терминология плавания и аквааэробики. Основные направления и влияние на организм упражнений в воде. Даются для изучения термины плавания такие как название стилей плавания, упражнений аквааэробики: направления, названия упражнений, инвентаря. Основы анатомии, названия частей тела, групп мышц.

Воспитательная и спортивно-массовая.

Воспитательная и спортивно-массовая деятельность на первом году обучения направлена на ознакомление занимающихся с избранным видом, формированию устойчивого интереса к занятиям и культурным воспитанием. Основные формы организации деятельности – соревнования, беседы, опросы.

Работа с обучающимися группы.

Таблица 7

№	Мероприятие
1	Правила поведения в бассейне
2	Беседа на тему: «Культура поведения спортсменов»
3	Беседа на тему: «Развитие акваэробики в России.»
4	Беседа на тему: «Гигиена физических упражнений.»
5	Беседа на тему: «Влияние физических упражнений на организм человека»
6	Выступление на соревновании «Мама, папа, я- спортивная семья»
7	Выступление на новогоднем утреннике «Ёлка на воде»
8	Участие в веселых стартах
9	Выступление на соревнованиях
10	Выступление на веселых стартах
11	Организация и проведения спортивного праздника «Я плаваю!»
12	Беседа на тему: «Тренировочный инвентарь и оборудование.»
13	Анкетирования
14	Соревнования по плаванию среди групп акваэробики
15	Участие в экологической акции «Зеленая планета»

Для повышения качества образования и воспитания ведется активная работа с родителями, главной целью которой является объединение усилий педагога и семьи в развитии личности ребенка, и формировании здорового психологического климата вокруг ребенка.

Работа с родителями.

Таблица 8

№	Мероприятие
1	Беседа Тема: «Роль семьи в формировании личности и воспитании нравственных привычек и культуры поведения»
2	Родительские собрания
3	Беседа на тему: «Как понять ребенка»
4	Анкетирования
5	Беседа на тему: «Спорт для детей, с чего начинать?»
6	Участие родителей в инструкторской и судейской деятельности
7	Беседа на тему: «Здоровье»
8	Участие в спортивном празднике «Мама, папа я-спортивная семья»

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 аквааэробики;

Уметь:

1. Уверенно держаться на воде;
2. Выполнять упражнения в воде в заданном темпе технически правильно;
3. Выступать перед публикой;
4. Выполнять элементы плавания, синхронного плавания.

Тематическое планирование первого года обучения.

Главной образовательной задачей на первом году обучения 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 теоритического занятия.

Таблица 4

№	Тема занятия.	Практик а	Теори я	Всего:
1	Инструктаж	0	1	1
2	Вводное занятие	1	0	1
I	Изучение основных упражнений (комплексов)	79	3	82
1	Изучение комплекса аквааэробики №1	6	1	7
2	Совершенствование комплекса аквааэробики №1	20	-	20
3	Зачет комплекса аквааэробики	3	-	3
4	Изучение комплекса аквааэробики №2	5	1	6
5	Совершенствование комплекса аквааэробики № 2	20	0	20
6	Изучение комплекса аквааэробики №3	7	1	8
7	Совершенствование комплекса аквааэробики №3	18	-	18
II	Изучение дополнительных упражнений	69	5	74
1	Изучение беговых упражнений	3	1	4
2	Совершенствование беговых упражнений	5	0	5
3	Изучение элементов синхронного плавания	9	1	10
4	Совершенствование элементов синхронного плавания	13	-	13

5	Изучение упражнений в парах	3	1	4
6	Совершенствование упражнений в парах	5	0	5
7	Изучение элементов плавания	9	1	10
8	Совершенствование элементов плавания	13	0	13
9	Изучение танцевальных элементов	3	1	4
10	Совершенствование танцевальных элементов	6	0	6
III	Художественные композиции	32	6	38
1	Изучение художественной композиции	9	3	12
2	Совершенствование художественной композиции	10	3	23
3	Зачет Художественной композиции	3	0	3
IV	Контрольные нормативы	4	0	4
V	Игры на воде и прикладное плавание	8	0	8
VI	Теория.	-	8	8
1	Терминология плавания.	-	2	2
2	Терминология аквааэробики	-	2	2
3	Влияние физических упражнений на организм	-	2	2
4	Строение человека	-	2	2
	<i>Всего</i>	<i>193</i>	<i>23</i>	<i>216</i>

СОДЕРЖАНИЕ И ПЛАНИРОВАНИЕ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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:

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 программы.

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.

ТЕМА 8. Теория. Терминология плавания и аквааэробики. Основные направления и влияние на организм упражнений в воде. Даются для изучения термины плавания такие как название стилей, элементов плавания, упражнений и аквааэробики: направления, названия упражнений, инвентаря. И знания об основах спортивной тренировки. Названия групп мышц и их функции, подбор упражнений для определенных групп мышц.

ТЕМА 9. Сдача контрольных нормативов. Данные занятия направлены на контроль за физическим развитием и эффективностью программы.

Воспитательная и спортивно-массовая работа.

Воспитательная и спортивно-массовая деятельность на втором году обучения направлена на поддержание интереса к занятиям спортом в целом и аквааэробикой в частности, повышение знаний о здоровом образе жизни. Основные формы организации деятельности – соревнования, беседы, опросы.

Работа с обучающимися группы.

Таблица 9

№	Мероприятие
1	Беседа на тему: «Культура поведения в общественных местах»
2	Беседа на тему: «Герои спорта»
3	Беседа на тему: «Здоровое питание»
4	Беседа на тему: «Развитие аквааэробики»
5	Выступление на соревновании «Мама, папа, я- спортивная семья»
6	Выступление на новогоднем утреннике «Ёлка на воде»
7	Участие в веселых стартах, соревнованиях
8	Показательные выступления
9	Внеурочное мероприятие «Оказание первой помощи пострадавшему»
10	Анкетирования
11	Участие в экологической акции «Зеленая планета»
12	Организация и проведение спортивного праздника «День здоровья»
13	Соревнования по плаванию среди групп аквааэробики

Для повышения качества образования и воспитания ведется активная работа с родителями, главной целью которой является объединение усилий педагога и семьи в развитии личности ребенка, и формировании здорового психологического климата вокруг ребенка.

Работа с родителями.

Таблица 10

№	Мероприятие
1	Беседа на тему: «Как уберечь ребенка от наркотиков?»
2	Родительское собрание
3	Беседа на тему: «Доступный спорт для детей»
4	Участие в инструкторской и судейской деятельности
5	Беседа на тему: «Мама, папа, я – спортивная семья!»
6	Беседа на тему: «Здоровье начинается в семье»
7	Совместное занятие детей и родителей

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. Проплывать 50 метров спортивным стилем;
2. Выполнять упражнения в воде в заданном темпе технически правильно;
3. Выступать перед публикой;
4. Выполнять комплексы с различным инвентарем технически правильно;
5. Измерять пульс самостоятельно.

Тематический план секции аквааэробики 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.	Практик а.	Теори я.	Всего:
I	Комплексы	135	4	139
1	Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом)	35	1	36
2	Noodles Mix (комплекс с нудлом)	37	1	38
3	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)	49	1	50
4	Aqua-Circuit (ОФП)	14	1	15
II	Художественные композиции	49	3	52

1	Изучение художественной композиции	20	3	24
2	Совершенствование художественной композиции	24	-	24
3	Зачет художественной композиции	4	-	4
III	Игры на воде	6	-	6
IV	Прием контрольных нормативов	8	1	9
V	Теория.	-	10	10
1	Терминология плавания и аквааэробики.	-	2	2
2	Основные направления и влияние на организм упражнений в воде.	-	2	2
3	Основы анатомии человека. Мышечные группы.	-	2	2
4	Гигиена при занятиях физическими упражнениями.	-	2	2
5	Составление комплексов для самостоятельных занятий	-	2	2
	<i>Всего</i>	<i>197</i>	<i>19</i>	<i>216</i>

СОДЕРЖАНИЕ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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;
- приобретение теоретических знаний об аквааэробике и плавании;

Содержание программы:

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

плавание, махи, выпады, упражнения с нудлами, водными гантелями, плавание и выполнение упражнений с ластами.

Занятия начинаются 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 программы.

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.

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

ТЕМА 9. Основы правильного питания. Даются знания о принципах и основах правильного питания, калорийности продуктов и их пользе.

ТЕМА 10. Сдача контрольных нормативов.

Воспитательная и спортивно-массовая работа.

Воспитательная и спортивно-массовая деятельность на третьем году обучения направлена на поддержание интереса к занятиям спортом в целом и акваэробикой в частности, повышение знаний о здоровом образе жизни, формированию навыков самостоятельных занятий. Основные формы организации деятельности – соревнования, беседы, опросы.

Работа с обучающимися группы.

Таблица 11

№	Мероприятие
1	Правила поведения в бассейне
2	Беседа на тему: «Культура поведения в общественных местах»
3	Беседа на тему: «Зачем заниматься спортом?»
4	Беседа на тему: «Правильное питание залог красоты и здоровья.»
5	Беседа на тему: «Здоровый образ жизни- то, что тебе нужно»
6	Выступление на соревновании по плаванию
7	Выступление на новогоднем утреннике «Ёлка на воде»
8	Участие в веселых стартах
9	Выступление на соревнованиях
10	Внеурочное мероприятие «Спасение на воде»
11	Соревнования по плаванию среди групп акваэробики
12	Беседа на тему: «Самостоятельные тренировки»
13	Анкетирования
14	Участие в экологической акции «Зеленая планета»
15	Участие в месячнике «Здоровое поколение»
16	Организация и проведение спортивного праздника «День здоровья»

Для повышения качества образования и воспитания ведется активная работа с родителями, главной целью которой является объединение усилий педагога и семьи в развитии личности ребенка, и формировании здорового психологического климата вокруг ребенка.

Работа с родителями.

Таблица 12

№	Мероприятие
1	Беседа Тема: «Роль семьи в формировании личности и воспитании нравственных привычек и культуры поведения»
2	Родительские собрания
3	Беседа на тему: «Наркомания. Как уберечь детей от беды.»
4	Совместное занятие детей и родителей
5	Беседа на тему: «Физическая культура в семье»
6	Участие в инструкторской и судейской деятельности
7	Беседа на тему: «Социальный климат в семье»

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:

1. Проплыть не менее 100 метров спортивным стилем;
2. Иметь не ниже 3 юношеского разряда по плаванию;
3. Выполнять упражнения в воде в заданном темпе технически правильно;
4. Выступать перед публикой;
5. Выполнять комплексы с различным инвентарем технически правильно;
6. 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 секции аквааэробики 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	Теория	Всего:
I	Комплексы	144	4	148
1	Aqua-Swim (комплекс с нудлом и плавательными элементами)	44	2	46
2	Noodles Mix (комплекс с нудлом)	32	0	32
3	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)	31	1	32
4	Aqua-Circuit (ОФП)	37	1	38
II	Художественные композиции	44	4	48
1	Изучение художественной композиции	20	4	24
2	Совершенствование художественной композиции	20	0	20
3	Зачет художественной композиции	4	0	4
III	Игры на воде	8	0	8
IV	Контрольные нормативы	4	0	4
V	Теория	0	8	8
	Терминология плавания и аквааэробики.	0	3	3
	Режим дня спортсмена	0	2	2
	Основы правильного питания.	0	5	5
	<i>Всего</i>	<i>200</i>	<i>16</i>	<i>216</i>

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.

ОЦЕНОЧНЫЕ 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 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
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 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
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
Проплавание 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 выполнить 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;
- приемственности в развитии педагогических явлений;
- постепенности в развитии физических данных;
- систематичности и целенаправленности учебного процесса;
- применение лично-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 следующий учебный 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 видеосъёмка, 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.

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.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

1. Андрианов, Александр Инновационные технологии в плавании / Александр Андрианов. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012.
2. Кристин А. А. Акваэробика. Полное руководство по подготовке. М. Эксмо-2012 год.
3. Булгакова Н.Ж., Васильева И.А. Акваэробика.- М.: РГАФК, 1996.
4. Гаджиев А.А. Значение плавания в комплексе лечения конституционно-экзогенного ожирения у детей школьного возраста /
5. Гаджиев А.А., Му-гараб-Самеди В.В., Исаев И.И., Рафиев С.К. // Вопросы курортологии, физиотерапии и ЛФК. 2010. - №3.
6. Галеева О.Б. Особенности занятий акваэробикой с различным контингентом. Москва 2012 год.
7. Жданкина Е.Ф. Игры и развлечения на воде, применяемые при обучении элементам синхронного плавания детей старшей и подготовительной группы в дошкольном образовательном учреждении. – Екатеринбург, 2006 год
8. Лоуренс Д. Акваэробика. Упражнения в воде. - М.: ФАИР - Пресс, 2000.
9. Капотов, П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. - М.: Воениздат, 2018.
10. Казакова Н. А. Оздоровление и физическое развитие студенток средствами акваэробики // Молодой ученый. — 2016. — №15.
11. Лисицкая, Т.С. Аэробика : учеб. пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2001.
12. Непочатых, М.Г. Аквафитнес: основные положения методики преподавания : учеб. пособие / СПб. : Изд-во СПбГЭУ, 2015.
13. Профит, Э., Лопез, П. Акваэробика. 120 упражнений / Э. Профит, П. Лопез. — Ростов — н / Д: Феникс, 2006.
14. Садовникова, В.В. Особенности выполнения упражнений акваэробики на глубокой воде : метод. рекомендации / В.В. Садовникова. – Минск : БГУФК, 2012.
15. Середенко, П. В. Психолого - педагогическое исследование: методология и методы: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / П. В. Середенко. — Южно — Сахалинск: СахГУ, 2010
16. Черных Е.В., Кастюнин С.А.-«Физкультурно–спортивная работа по плаванию»-Липецк, 2008.
17. Черных Е. В., Пономарева Е. Ю. «Содержание и форма физических упражнений используемые в акваэробике» Часть I и часть II Липецк , 2006г.

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

19. Якуб И. Ю., Старикова А. А. Влияние аквааэробики на организм // Молодой ученый. — 2015. — №16

20. Сайт «Аква-аэробика» <http://aqua-aerobika.ru/>

Список рекомендуемых источников.

Данный список информационных источников рекомендован к изучению для детей, занимающихся в секции и их родителей.

1. Царегородцев В. И. Здоровье — общественное богатство.
2. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения.
3. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. 2002г.
Васильева О.С., Филатов Ф.З. Психология здорового человека. Москва. – 2001г.
4. Веракса А., Горовая А., Леонов С. и Грушко А. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена. 2009
5. Н. Гольдберг, Р. Дондуковская. Питание юных спортсменов. Москва 2012г.
6. Рубцов А.Т. Морфологические и физиологические показатели женщин, занимающихся физической культурой в воде // Теория и практика физической культуры. 2008. - №9.
7. Г. А. Халемский Коррекция нарушений осанки у школьников: методические рекомендации, - СПб. Детство-Пресс 2001.
8. Н.Г. Храмова, Г.Г. Алексеева, А.А. Сараева. Культура семьи 2005г.
Янушкявичюс Р.В., Янушкявичене О.Л. Основы нравственности.2000г.
9. Ямилёва Т.С. Карта интеллектуально-творческого потенциала личности. Дополнительное образование. – 2004. - №6.
10. Сайт Всероссийской федерации плавания <http://www.russwimming.ru/>
11. Научная энциклопедия sportwiki <http://sportwiki.to/>
12. Сайт о плавании «Плаваем. инфо» <http://www.plavaem.info/>

Элементы синхронного плавания для изучения в группах аквааэробики первого года обучения.

Угол вверх одной ногой. Эта фигура является базовой для выполнения большого количества фигур, представляющих собой сочетание позиции «угол вверх» с выполнением всевозможных оборотов, вращений и перемещений в различных плоскостях.

Рисунок 1.



Исполнение «угла вверх» всегда должно быть элегантным, не требующим каких-либо видимых усилий и напряжений. При выполнении этой фигуры следует легко и высоко лежать на поверхности воды (т. е. обладать высокой плавучестью).

На суше. Упражнения для развития мышц брюшного пресса:

- 1) лежа на спине — поднятие и опускание прямых ног;
- 2) поднятие прямых ног в висе на перекладине или гимнастической стенке, а также удерживание ног в положении прямого угла;
- 3) в висе на гимнастической стенке или перекладине — подтягивание коленей к груди, голени и пальцы ног направлены вертикально вниз.

Для развития гибкости и подвижности голеностопных суставов используются упражнения из комплексов, применяющихся пловцами-кролистами.

Упражнения для развития подвижности тазобедренного и коленных суставов:

- 1) глубокие наклоны вниз;
- 2) поочередные приседания на одной ноге, другая отставлена на пятку далеко в сторону;
- 3) в основной стойке — пальцами прямых ног касаться ладоней, поднятых на высоту плечевых суставов и выше;
- 4) стоя лицом к гимнастической стенке, поставить ногу на перекладину, расположенную на доступной высоте, и выполнить несколько наклонов к этой ноге; по мере увеличения гибкости в коленных суставах ногу поднимать выше;
- 5) лежа на спине на гимнастической скамейке или на матах — выполнение фазы «с согнутым коленом», медленное выпрямление ноги вертикально

вверх, удерживая ноги в этом положении до 10 с и возвращение в исходное положение.

В воде. На мелком месте добиваются правильного выполнения исходной позиции «на спине», после чего осваивают непринужденное выполнение фазы «с согнутым коленом». При этом может оказываться поддержка снизу под таз и за ногу. Отработка фазы «с согнутым коленом» проводится и во время продвижения ногами вперед. Кисти рук и предплечья выполняют движения у бедра.

Поднимание ноги вверх разучивают вначале на мелком месте, находясь параллельно бортику. Поднимаемую ногу может поддерживать тренер, находящийся на бортике бассейна. Выполняя фигуру самостоятельно, можно использовать в качестве поддерживающих средств сливной желоб или дорожку, на которые дети опираются ногой, находящейся в горизонтальном положении. Фиксация ноги в вертикальном положении должна осуществляться в течение 6—10 с.

Освоив выполнение фигуры на одном месте, приступают к отработке всех деталей во время продвижения ногами вперед в положении на спине. При этом следует обращать внимание на то, чтобы таз был поднят как можно выше, пальцы ног вытянуты, затылок лежал на воде. Поднятая нога должна быть строго вертикальной.

«Дельфин». Круг назад прогнувшись.

Спортсменка продвигается головой вперед и описывает в вертикальной плоскости круг диаметром до 3 м. При этом ногами выполняются движения кролем, а прямыми или согнутыми в локтях руками — одновременные гребки. Исполнение фигуры предъявляет высокие требования к умению продвигаться и ориентироваться в необычном положении и на длительное время задерживать дыхание.

Рисунок 2



Выполнению фигуры в воде предшествует **комплекс подготовительных упражнений на суше.**

1. Отработка всевозможных кувырков вперед и назад из исходных положений плотной группировки лежа на спине, сидя.
2. Выполнение комплекса упражнений для развития мышц брюшного пресса, спины, гибкости различных суставных групп:
 - а) из основной стойки наклониться, затем выпрямиться и вернуться в исходное положение, преодолевая сопротивление партнера, оказываемое (надавливанием на плечевые суставы;
 - б) лежа на груди, прогнуться — принять положение «лука»;
 - в) выполнить «мостик»;
 - г) лежа на спине — на опоре высотой 1—1,2 м над полом, опускать туловище вниз; при этом ноги спортсменки фиксируются перекладиной гимнастической стенки или удерживаются партнером.

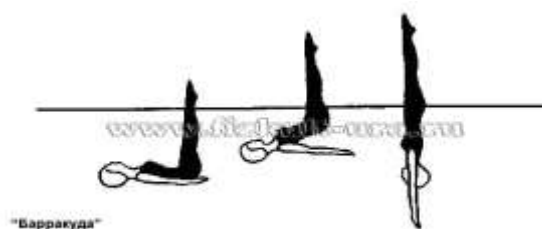
В воде. 1. В положении на спине, руки вверх захватить пальцами ног сливной желоб или дорожку бассейна. Медленно опускать тело, прогнувшись в пояснице, до вертикального положения головой вниз. Затем так же медленно возвращается в исходное положение.

2. Оттолкнувшись от стенки бассейна и используя инерцию движения, «с ходу» выполняет круг прогнувшись. Ладони вытянутых вверх рук выполняют роль «рулей глубины».

3. Выполнение фигуры с места. Следить, чтобы тело было прогнуто в пояснице, пальцы ног оттянуты, колени выпрямлены. Выполнение фигуры должно проходить по правильной окружности, а завершается она в точке, откуда начиналось движение. В качестве ориентира используется темная полоса на дне, обозначающая середину дорожки.

«Барракуда». Основными элементами этой фигуры являются выполнение фазы «угол вверх двумя ногами» и последующий разгиб в вертикаль из положения на спине.

Рисунок 3



На суше.

1. Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений,

рекомендуемых при освоении фигуры «угол вверх».

2. На матах — выполнение позиции «на спине, согнувшись». Следить, чтобы ноги были полностью выпрямлены в коленных суставах. Оттянутыми пальцами ног желательнее касаться пола за головой.

3. Специфическим элементом подготовки на суше являются упражнения на гимнастических кольцах. Выполняется вис согнувшись, затем, разгибаясь в вертикальное положение, вис прогнувшись.

В воде.

1. Выполнение фигуры «угол вверх одной ногой» (поочередно, первоначально используя в качестве опоры для одной ноги сливной желоб или дорожку бассейна).

2. Выполнение фазы «угол вверх двумя ногами» — сначала на мелком месте с помощью партнера, затем самостоятельно — на глубоком. Следить за тем, чтобы ноги находились в вертикальном положении, а туловище — параллельно поверхности воды.

После освоения этой фазы фигуры переходят к изучению «разгиб в вертикаль».

1. Выполнить группировку или плотную группировку в положении на спине и из этой позиции выпрямить обе ноги вертикально вверх.

2. Из плотной группировки движением головой назад—вниз принять позицию обратной группировки.

Разгиб в вертикаль из группировки (плотной группировки) и «угол вверх двумя ногами» сначала осуществляются на мелком месте с помощью партнера, который помогает выполнить упражнение и фиксировать правильную позицию. Самостоятельную отработку этой фазы можно проводить на глубоком месте, придерживаясь рукой за дорожку или, что еще лучше, за кольцо, опущенное сверху на тросике. Свободный конец тросика может быть укреплен на вышке или любой другой конструкции над ванной бассейна.

Погружение и всплытие в позиции «угол вверх двумя ногами» не представляет особой сложности, поэтому его отработка и совершенствование зависит от многократного и тщательного повторения этой фазы. При выполнении фигуры перед разгибанием в вертикаль тело должно принять наиболее высокое положение в воде, ноги — перпендикулярно поверхности воды, выпрямлены в коленях, пальцы оттянуты, угол между ногами и туловищем составляет 90°. После выполнения разгиба в вертикаль голова и стопы ног должны находиться на одной линии, без видимых отклонений в стороны.

Разгиб в вертикаль из горизонтального угла. Горизонтальный угол относится к числу основных позиций в синхронном плавании. При его выполнении ноги и таз находятся на поверхности воды, а туловище, голова и руки опущены вертикально вниз и образуют с ногами угол 90°.

На суше. Выполняется комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности в суставах, укрепление мышц брошного пресса и спины. Элемент «разгиб в вертикаль» следует также освоить в зале с помощью специальных подготовительных упражнений.

1. На кольцах — разгиб в вертикаль из положения «вис согнувшись».
2. Стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии 25—30 см, наклониться и взяться прямыми руками за перекладины стенки сзади. Повиснув на руках головой вниз (прямые ноги держать перпендикулярно гимнастической стенке), несколько раз поднять ноги вертикально вверх и опустить их до исходного положения.
3. Лежа на груди на высокой опоре (1—1,3 м), опустить туловище вниз и коснуться руками пола, после чего выполнить стойку на руках.

В воде. На мелком месте с помощью партнера выполняется позиция «горизонтальный угол». При самостоятельном выполнении этого упражнения можно опереться стопами ног на дорожку или сливной желоб бассейна. Движениями рук вперед—вниз перемещают туловище в вертикальное положение.

Чтобы дети при выполнении разгиба в вертикаль не «завалились» назад в позиции «горизонтальный угол», необходима поддержка в области поясницы и груди.

Принимая позицию горизонтального угла, движения руками нужно осуществлять спереди—назад, а при выполнении разгиба в вертикаль руки создают опору о воду, двигаясь в обратном направлении. При выполнении этой фигуры необходимо следить, чтобы пальцы ног были оттянуты, ноги выпрямлены в коленных суставах. Вход в воду — строго вертикальный.

«Дельфин», Круг вперед прогнувшись.

Эта фигура, как и «круг прогнувшись», выполняется из положения на спине, но продвижение по кругу происходит ногами вперед. Руки выполняют движения у бедер или вверху «пропеллером». Описываемая фигура очень сходна с выполнением «круга прогнувшись» и требует от девочек высокого уровня развития тех же физических качеств и умений.

В зале. Выполняются упражнения для развития гибкости, подвижности в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах, для укрепления мышц брошного пресса; и спины.

- В воде.** 1. С помощью многократных повторений добиваются безукоризненного выполнения позиции «на спине, руки вверх».
2. Из различных исходных положений выполняются всевозможные кувырки вперед и назад.
3. В положении лежа на спине взяться руками за сливной желоб или дорожку бассейна и, используя их в качестве опоры, прогнувшись в пояснице, плавно опуститься ногами вперед—вниз и затем возвратиться в исходное положение.
4. В положении лежа на спине, оттолкнувшись руками от стенки, начинают движение по окружности ногами вперед—вниз. При самостоятельном выполнении фигуры партнер контролирует вход ногами в воду и принятие правильного положения. Под водой он может помогать выполнению этой фигуры. В качестве ориентира служит темная полоса на дне бассейна. При выполнении фигуры необходимо следить, чтобы ноги не сгибались в коленных суставах, пальцы были оттянутыми, а тело прогнуто в пояснице. Движение должно проходить по правильной окружности. Выход на поверхность происходит в исходной точке — там, где было начато движение.

Комплекс аквааэробики для групп первого года обучения.

Цель изучения. Обучить занимающихся основным упражнениям и положениям аквааэробики.

Задачи:

1. Оздоровительная. Закаливание организма по средствам аквааэробики, проработка основных мышечных групп.
2. Образовательная. Обучение элементам аквааэробики.
3. Воспитательная. Воспитание моральных качеств.

При изучении комплекса особое внимание уделяется правильному выполнению упражнений, правильному положению тела, обучение дыханию в момент выполнения упражнения.

Цель совершенствования. Закрепление навыков выполнения упражнений аквааэробики. Увеличение объема выполнения упражнений, доведение до автоматизма правильного выполнения упражнений.

Задачи:

1. Оздоровительная. Закаливание организма по средствам аквааэробики, проработка основных мышечных групп.
2. Образовательная. Совершенствование упражнений аквааэробики.
3. Воспитательная. Воспитание моральных качеств.

При совершенствовании комплекса особое внимание уделяется правильному выполнению упражнений с минимальными комментариями педагога, правильному положению тела, обучение дыханию в момент выполнения упражнения. Увеличение объема выполнения упражнений, доведение до автоматизма правильного выполнения упражнений.

На зачете комплекса оценивается усвоение занимающимися всех упражнений, разрабатываются индивидуальные корректирующие мероприятия. (Дополнительные задания, работа с педагогом, отработка).

№	Содержание	Доз-ка	Методические указания
1	Нудл перед собой бег на месте	30"	Сохранять вертикальное положение тела. Расправить плечи, держать спину прямой.

2	И. п. стоя нудл в левой руке 1-Опустить нудл под воду 2-И. п.	2x30''	Сохранять вертикальное положение тела. Не ложиться на бок
3	И. п. стоя нудл в левой руке под водой Под водой передать нудл из левой руки в правую по часовой стрелке.	2x40''	Сохранять вертикальное положение тела. Не вращаться. Нудл по водой.
4	И. п. стоя нудл за концы руки в стороны 1,3 Опустить прямые руки вниз, согнуть нудл 2,4И. п.	40''	Сохранять вертикальное положение тела, не ложиться на воду. Усилие направлено на сведение рук. Расправить плечи, держать спину прямой.
5	И. п. стоя нудл за концы руки в стороны 1-2 Опустить правую руку к левой ноге, коснуться нудлом носка И. п. 3-4 тоже с другой ноги	40''	Сохранять вертикальное положение тела
6	И. п. стоя нудл за концы руки в стороны 1-2Левую ногу согнуть руки вниз, соединить концы нудла под коленом 3-4И. п. 5-8 тоже с другой ноги	45''	Сохранять вертикальное положение тела. Руку вниз вести прямую, другая в сторону. Держать темп.
7	И. п. стоя нудл за концы руки в стороны Левую ногу согнуть руки вниз, соединить концы нудла под коленом И. п. Поворот назад И. п.	2x40''	Сохранять вертикальное положение тела. Руку вниз вести прямую, другая в сторону. Держать темп, поворот выполнять больше (в момент поворота держать спину прямой)
8	«Скакалочка» Нудл за концы, 1- опустить нудл под воду, левую ногу подтянуть к груд	3x45''	Затем выполняется это же упражнение с правой ноги, две ноги вместе. Сохранять вертикальное

	2-перенос ноги через нудл, руки вниз 3-4 и. п.		положение тела. Держать темп.
9	Скакалочка с ударом в сторону 1-4 Выполняется упражнение 7 5-6 удар левой в лево нудл на воде , и. п.	2x40''	Затем выполняется это же упражнение с правой ноги, две ноги вместе. Сохранять вертикальное положение тела. Держать темп. Носки натянуты на себя.
10	И. п. лежа на спине нудл под головой 1-2Колени к груди 3-4И. п	30''	Лежать на спине, расслабить шею, голову держать на нудле. Пресс чуть напряжен.
11	И. п. лежа на спине нудл под головой 1Колени к груди-влево 2И. п. 3Колени к груди вправо 4И. п.	30''	Лежать на спине, расслабить шею, голову держать на нудле. Пресс чуть напряжен. Плечи держать неподвижно.
12	И. п. лежа на спине нудл под головой, руки держат концы нудла 1-2Левую ногу к груди, концы нудла соединить под коленом 3-4И.п. 5-8 тоже с другой ноги	45''	Плечи отрывать от воды тянуться к ноге, держать заданный темп. На усилии делается выдох.
13	И. п. лежа на спине нудл под головой. Ноги выполняют движение «брасс».	30''	Лежать на спине, расслабить шею, голову держать на нудле. Стопа на себя.
14	И. п. лежа на спине нудл под головой ноги выполняют движение «ножницы».	30''	Лежать на спине, расслабить шею, голову держать на нудле. Носки оттянуты, ноги прямые, напряженные
15	Нудл перед собой бег на месте	30''	Сохранять вертикальное положение тела. Распрямить плечи, держать спину прямой.
16	И. П. лежа на правом боку	2x40''	Лежать точно на боку, спину

	1-подтянуть колени к груди 2-И. П.		держат прямой, положение руки под головой.
17	И. П. лежа на правом боку Поочередно подтягивать левую, правую ногу к груди (топчем воду)	2x40"	Лежать точно на боку, спину держать прямой, положение руки под головой. Темп выполнения очень высокий, стопа на себя.
18	И. П. лежа на правом боку Шаги	2x30"	Лежать точно на боку, спину держать прямой, положение руки под головой. Ноги прямые, стопа на себя.
19	И. П. лежа на правом боку нудл перед собой (либо в правой руке)«Русалочка» 1-подтянуть колени к груди 2-поворот на левый бок 3-4 ноги вниз	55"	Лежать точно на боку, спину держать прямой. Основная работа выполняется напряжением мышц пресса. Выполнение поворота с левого на правый бок за минимальное время.
20	И. п. лежа на правом боку, нудл в правой руке, ноги кроль плыть вперед	1 мин	Лежать точно на боку, спину держать прямой, положение руки под головой. Ноги прямые. Вытягиваться за рукой.
21	И.п. лежа на груди «звездочкой» нудл вверх 1- подтянуть левую ногу и нудл к груди 2-и.п. 3-4 тоже с правой	45"	На усилие делается выдох. Подтягивание ноги и рук производится одновременно.
22	И.п. лежа на груди «звездочкой» нудл вверх 1- подтянуть ноги и нудл к груди, сесть 2-и.п.	45"	На усилие делается выдох. Подтягивание ног и рук производится одновременно. Толчок назад с силой. Выполнение упражнение за минимальный промежуток времени.
23	И.п. лежа на груди «звездочкой» нудл вверх. 1Потянуться левой ногой к нудлу 2И. п. 3Потянуться правой ногой к	30"	Ноги не опускать, повороты плавные.

	нудлу 4И. п.		
24	И. п. сидя спиной к бортику бассейна уголком, ноги на нудле 1-поворот ног влево 2-вправо	45''	Спину прижать к бортику, колени выпрямить, нудл под стопой. Амплитуда максимальная.
25	И. п. сидя спиной к бортику бассейна уголком, ноги на нудле 1-левую ногу снять с нудла и опустить вниз 2-И. п. 3-4 тоже с другой ноги	45''	Спину прижать к бортику, колени выпрямить, нудл под стопой. Ногу опустить максимально низко, задержать положение.
26	И. п. сидя спиной к бортику бассейна уголком, ноги на нудле 1 удар левой ногой над нудлом 2 удар левой ногой под нудлом	45''	Спину прижать к бортику, колени выпрямить, нудл под стопой. Удар выполняется с силой. Темп высокий.
27	И. п. сидя уголком, ноги на нудле Задержать положение	2x30''	Задержать положение сидя уголком без опоры.
28	Лежа на груди на нудле, руки работают «по-собачьи» плыть вперед	1 мин	Проплыть как можно быстрее, руки выполняют широкие гребки.
29	Лежа на спине нудл произвольно ноги работают кроль, плыть	1 мин	Проплыть как можно быстрее, ноги работают кроль.
30	И.п. стоя левую ногу на нудл 1-согнуть левую 2-выпрямить	2x45''	Держать равновесие. Спину выпрямить, расправить плечи.
31	И. п. стоя на нудле. Задержать положение.	2x45''	Держать равновесие. Спину выпрямить, расправить плечи.
32	И. п. стоя нудл перед собой Ноги работают «брасс» выпрягнуть из воды.	30''	Выталкивать себя из воды как можно выше. Спину выпрямить, расправить плечи.

33	И. п. стоя нудл перед собой 1-4 бег на месте 5-8 нудл вверх, ноги работают кроль выталкивать себя изводы	45”	Выталкивать себя из воды как можно выше. Спину выпрямить, расправить плечи.
34	И. п. стоя нудл перед собой Высокое поднимание бедра	30”	Бедро выше, движения чаще. Спину выпрямить, расправить плечи.
35	И. п. стоя нудл перед собой Ноги «велосипед»	30”	Движения широкие. Спину выпрямить, расправить плечи.
36	И. п. стоя нудл перед собой 1-вдох 2-нудл вверх, нырнуть в воду -выдох	10 раз	Выдох сильный долгий, короткий вдох. В момент выполнения упражнений максимально расслабить тело.

Комплекс составлен педагогом дополнительного образования Распоповой А. Н.

Комплекс упражнений может варьироваться:

1. По времени (в зависимости от целей и результатов занимающихся дозировка упражнений может увеличиваться, либо уменьшаться).
2. По оборудованию. Во избежание монотонности образовательного процесса тренировочный инвентарь может заменяться водными гантелями, перчатками.
3. По составу упражнений. Во избежание монотонности образовательного процесса комплекс может добавляться, либо изменяться не более чем на 20%, без нарушения основных задач образовательного процесса.

Комплекс аквааэробики для групп первого года обучения №2.

Цель изучения. Обучить занимающихся основным упражнениям и положениям аквааэробики.

Задачи:

4. Оздоровительная. Закаливание организма по средствам аквааэробики, проработка основных мышечных групп.
5. Образовательная. Обучение элементам аквааэробики.
6. Воспитательная. Воспитание моральных качеств.

При изучении комплекса особое внимание уделяется правильному выполнению упражнений, правильному положению тела, обучение дыханию в момент выполнения упражнения.

Цель совершенствования. Закрепление навыков выполнения упражнений аквааэробики. Увеличение объема выполнения упражнений, доведение до автоматизма правильного выполнения упражнений.

Задачи:

4. Оздоровительная. Закаливание организма по средствам аквааэробики, проработка основных мышечных групп.
5. Образовательная. Совершенствование упражнений аквааэробики.
6. Воспитательная. Воспитание моральных качеств.

При совершенствовании комплекса особое внимание уделяется правильному выполнению упражнений с минимальными комментариями педагога, правильному положению тела, обучение дыханию в момент выполнения упражнения. Увеличение объема выполнения упражнений, доведение до автоматизма правильного выполнения упражнений.

На зачете комплекса оценивается усвоение занимающимися всех упражнений, разрабатываются индивидуальные корректирующие мероприятия. (Дополнительные задания, работа с педагогом, отработка).

Занятие начинается со спокойного плавания в течении 5-7 минут.

1. И. п. ноги врозь
1-8 вращение кистей.
2. 2. И. п. ноги врозь
1-8 Вращение в локтевых суставах
3. 3. И. п. ноги врозь

1-8вращение прямыми руками вперед

1-8 назад

4. И. п. ноги врозь

1-2поворот влево, правая рука вперед

3-4 и. п.

5-8 тоже в другую сторону.

5. И. п. о. с.

1-8 прыжки вверх

6. И. п. о. с.

1-8 прыжки с хлопками

7. И. п. о. с.

1-8 прыжки с поворотом во круг себя на 360 градусов

8. И. п. о. с.

1-8 выпрыгивания.

«За буйки!»

1 Беговые упражнения.

2 Плавательные упражнения.

3 танцевальные упражнения.

4 упражнения в парах

Раздел выбирается в соответствии с календарно-тематическим планом
(*приложение №1*)

«Выполнить 5 выдохов в воду!»

«Правым боком к бортику, правая рука на бортик!»

1. И. п. стоя у бортика правая рука на бортик о.с

1-2 удар левой ногой вперед

3-4 назад

2. И. п. стоя у бортика правая рука на бортик о.с

1-8 вращение прямой ногой впереди

1-8 влево

1-8 назад

3. И. п. стоя у бортика правая рука на бортик о.с

1-2 Мах левой ногой вперед

3-4 назад

4. И. п. стоя у бортика правая рука на бортик о.с

1-2мах левой ногой влево

3-4 и. п.

5. И. п. стоя у бортика левая рука на бортик о.с

1-2 удар правой ногой вперед

3-4 назад

- 6 И. п. стоя у бортика левая рука на бортик о.с
1-8 вращение прямой ногой впереди
1-8 влево
1-8 назад
- 7 И. п. стоя у бортика левая рука на бортик о.с
1-2 Мах правой ногой вперед
3-4 назад
- 8 И. п. стоя у бортика левая рука на бортик о.с
1-2 мах правой ногой влево
3-4 и. п.
9. И. п. упор присев на бортик
1-6 выпрямить ноги
7-8 и. п.
10. И. п. правым боком к бортику, правая нога на бортик
1-8 пружинистые наклоны вправо, левая рука вверх
11. И. п. лицом к бортику, правая нога на бортик
1-8 пружинистые наклоны вперед, руки вперед
12. И. п. левым боком к бортику, левая нога на бортик
1-8 пружинистые наклоны влево, правая рука вверх
13. И. п. лицом к бортику, левая нога на бортик
1-8 пружинистые наклоны вперед, руки вперед
14. и. п. стоя у бортика, руки на бортик
1-8 выпрыгивания, с опорой руками.
«Взять нудлсы!» «На 1,2 дорожки становись!»
«На месте бегом. Марш!»
1. И. п. нудлс перед собой
1-2 нудлс вниз
3-4 и.п
2. И. п. нудлс перед собой
1 наклон влево, руки вперед
2 и.п.
3 наклон вперед
4 и.п.
6 наклон вправо, руки вперед
7 наклон вниз, руки вниз
8 и. п.
3. И. п. нудлс в левую руку
1-2 нудлс вниз
3-4 и.п

- 4 тоже с другой руки
5. и. п. нудлс перед собой
1-2 выпад правой вперед, нудлс вниз
3-4 выпад левой вперед, нудлс вниз
- 6 и. п. нудлс перед собой
1-2 выпад правой вперед, нудлс влево
3-4 выпад левой вперед, нудлс вправо
7. и. п. нудлс перед собой
1-2 нудлс вниз, правую ногу через нудлс
3-4 и.п.
8. и. п. нудлс перед собой
1-2 нудлс вниз, левую ногу через нудлс
3-4 и.п.
9. и. п. нудлс перед собой
1-2 нудлс вниз, прыжок через нудлс вперед
3-4 нудлс вниз, прыжок через нудлс назад
10. и. п. нудлс перед собой
1-8 прыжки на левой, правой толчок вверх
11. и. п. нудлс перед собой
1-8 прыжки на правой, левой толчок вверх
12. и.п. нудлс перед собой
1-2 шаг левой на месте
3-4 прыжок вверх, ноги брасс
13. и.п. нудлс перед собой
1-2 шаг левой на месте
3-4 прыжок вверх, ноги брасс
14. и. п. нудлс перед собой
1-2 прыжок вверх, колени к груди
3-4 и.п.
15. и. п. нудлс перед собой.
1-2 присед
3-4выпрыгивание
16. нудлс на грудь
Работая ноги кроль. Переплыть на глубокую часть бассейна.
«Выполнить 5 выдохов в воду!»
1. Нудлс в левую руку
1-8 сгибание- разгибание руки.
2. Нудлс в правую руку
1-8 сгибание- разгибание руки .

3. И. п. лежа на спине, нудлс на плечи.
1-2 поднос согнутых ног к груди
3-4 и. п.
4. И. п. лежа на спине, нудлс на плечи.
1-2 левую ногу вперед, нудлс свести под ногой
3-4 и. п.
5-8 тоже с другой ноги.
5. Нудлс перед собой
1 колени к груди
2 удар влево
3 колени к груди
4 удар вправо
- 6И. П. стоя в цепочку
1-8 ноги кроль влево
1-8 вправо
7. и. п. концы нудлсов в руках
1-8 образовать круг
1-8 встать в шеренгу
8. И. П. стоя в цепочку
1-8 первая девочка плывет влево, последняя вправо, остальные на месте
1-8 добавляются вторая и предпоследняя
1-8 Т. Д.
9. и. п. левую ногу на нудлс
1-8 нудлс вниз
10. И. п. правую ногу на нудлс
1-8 нудлс вниз
11. И. п. стоя ноги на нудлс
1-8 удержание равновесия
12. и. п. стоя на нудлсе
1-8 руки брасс вперед
1-8 назад
13. И. п. лежа на спине, нудлс на плечи.
1-8 оборот кругом влево
1-8 вправо
- «Нудлсы на бортик!», «Взять гантели!»
«Выполнить 5 выдохов в воду!»
1. Бег на месте
 2. И. п. гантели к груди
1-2 удар левой рукой вперед

- 2-4 и. п.
5-8 тоже с другой руки.
3. И. п. гантели вниз
1-2 вдох, руки вниз
3-4 руки вверх, выдох
4. И. п. руки в стороны
1-2 колени к груди
3-4 лечь на спину, удар вперед
5-8 тоже на живот
5. И. п. лежа на правом боку, правую руку вправо
1-8 ноги кроль, проплыть вперед
1-8 тоже на другом боку
6. И. п. стоя гантели в сторону
1-8 скручивание туловища
7. И. п. стоя, гантели в сторону
1-2 ноги врозь
3-4 вместе
8. Бег на месте
«Гантели на бортик!»
1. И. п. лежа на животе. Руки на бортик
1-8 Фонтан
2. И. п. лежа, нудлс на живот
30 секунд спокойно лежать
Проплыть 100метров лежа на нудлсе в спокойном темпе.
10 выдохов в воду.
Выполнить по 5 прыжков в воду с тумбы.

Комплекс составлен педагогом дополнительного образования Распоповой А. Н.

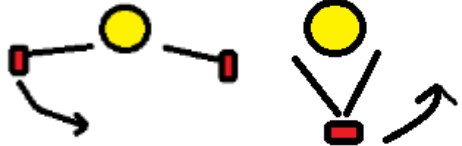
Комплекс упражнений может варьироваться:

4. По времени (в зависимости от целей и результатов занимающихся дозировка упражнений может увеличиваться, либо уменьшаться).
5. По оборудованию. Во избежание монотонности образовательного процесса тренировочный инвентарь может заменяться водными гантелями, перчатками.
6. По составу упражнений. Во избежание монотонности образовательного процесса комплекс может добавляться, либо изменяться не более чем на 20%, без нарушения основных задач образовательного процесса.

Комплексы упражнений Aqua-Circuit для занимающихся в секции аквааэробика.

№1

Инвентарь: гантели, ласты.

№	Упражнения	Кол-во	
1	И. п. лежа на груди. Руки в стороны, руки вперед под грудь. 	25-30	Руки прямые, соединить гантели точно под грудью.
2	И.п. лежа на спине гантели в стороны. Колени к груди поворот на грудь, колени к груди и.п.	30	Движение плавное, руки для равновесия в стороны.
3	И. п. стоя гантели произвольно. Ноги врозь вместе.	70	Ноги напряженный, носок на себя, спина прямая, ноги работают активно.
4	И. п. стоя (ласты). «Дельфин» стоя.	1-3 мин	Движения плавные.
5	лежа на груди / спине проплыть ноги кроль	4 бассейна	Плыть без остановок, ноги прямые.

Выполнить упражнения 3 подхода. Между подходами выполнить по 10 выдохов воду. Отдых между подходами не более 5 минут. По окончании выполнить упражнения на растяжку.

№2

Инвентарь: нудлы.

№	Упражнения	Кол-во	
1	И. п. стоя нудл перед собой. Шаг, нудл соединить под левым коленом, и. п. Шаг соединить нудл под правым коленом, и.п.	30 раз	Сохранять положение стоя.
2	«Русалочка»	40-50 раз	Движения точно на бок, не заваливаться на спину/живот
3	И. п. стоя нудл произвольно. Ноги врозь вместе.	70	Ноги напряженный, носок на себя, спина прямая, ноги работают активно.
4	И. п. стоя нудл произвольно. «Ножницы»	100 раз (до усталости)	Носок ко дну. Ноги напряженные, выполнять активно.

Выполнить упражнения 3 подхода. Между подходами выполнить по 10 выдохов воду. Отдых между подходами не более 5 минут. По окончании выполнить упражнения на растяжку.

№3


Инвентарь: нудлы, плавательные доски.

№	Упражнения	Кол-во	
1	И. п. стоя нудл перед собой. Шаг, нудл соединить под левым коленом, и. п. Шаг соединить нудл под правым коленом, и.п.	30 раз	Сохранять положение стоя.
2	И. п. лежа на груди нудл вперед. 1Подтянуть колени и нудл к груди 2 и.п.	30-40	Упражнение выполнять с силой. Нудл под водой.
3	Скольжение на груди с работой ног кролем (с доской).	4 бассейна	Лицо в воде, ноги работают активно. Выполнять выдох в воду

Выполнить упражнения 3 подхода. Между подходами выполнить по 10 выдохов воду. Отдых между подходами не более 5 минут. По окончании выполнить упражнения на растяжку.

№4

Инвентарь: гантели, плавательные доски.

№	Упражнения	Кол-во	
1	И. п. лежа на груди. Руки в стороны, руки вперед под грудь. 	25-30	Руки прямые, соединить гантели точно под грудью.
2	«Русалочка» гантели произвольно.	40-50 раз	Движения точно на бок, не заваливаться на спину/живот
3	И. п. стоя гантели произвольно. Ноги врозь вместе.	70	Ноги напряженный, носок на себя, спина прямая, ноги работают активно.
4	Скольжение на груди с работой ног кролем (с доской).	4 бассейна	Лицо в воде, ноги работают активно. Выполнять выдох в воду
5	Скольжение на спине с работой ног кролем (с доской).	4 бассейна	Лицо в воде, ноги работают активно. Выполнять выдох в воду

Выполнить упражнения 3 подхода. Между подходами выполнить по 10 выдохов воду. Отдых между подходами не более 5 минут. По окончании выполнить упражнения на растяжку.

№5

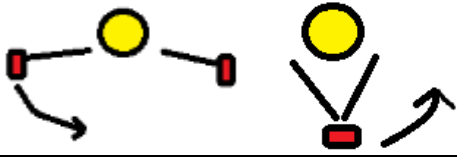
Инвентарь: нудлы.

№	Упражнения	Кол-во	
1	И. п. стоя нудл перед собой. Шаг, нудл соединить под левым коленом, и. п. Шаг соединить нудл под правым коленом, и.п.	30 раз	Сохранять положение стоя.
2	«Русалочка»	40-50 раз	Движения точно на бок, не заваливаться на спину/живот
3	И. п. лежа на спине 1 согнуть левую ногу, концы нудла соединить под коленом 2 и.п. 3-4 тоже с другой ноги	30 раз	Плечами тянуться к колену, пресс держать в напряжении.
4	И. п. стоя нудл произвольно. Ноги врозь вместе.	70	Ноги напряженный, носок на себя, спина прямая, ноги работают активно.
5	И. п. стоя нудл произвольно. «Ножницы»	1 минута (до усталости)	Носок ко дну. Ноги напряженные, выполнять активно.

Выполнить упражнения 3 подхода. Между подходами выполнить по 10 выдохов воду. Отдых между подходами не более 5 минут. По окончании выполнить упражнения на растяжку.

№6

Инвентарь: гантели, ласты.

№	Упражнения	Кол-во	
1	И. п. стоя гантели к груди. 1 Удар левой вперед 2 назад.	25-30раз каждой рукой	Удар выполнять быстро и с силой.
2	И. п. лежа на груди. Руки в стороны, руки вперед под грудь. 	25-30	Руки прямые, соединить гантели точно под грудью.
3	«Русалочка» гантели произвольно.	40-50 раз	Движения точно на бок, не заваливаться на спину/живот
4	И. п. стоя (ласты). «Дельфин» стоя.	1-3 мин	Движения плавные.
5	Лежа на груди /спине, ноги кроль	4	Голову убрать в воду.

	проплыть 4 бассейна	бассейна	Ноги работают активно.
--	---------------------	----------	------------------------

Выполнить упражнения 3 подхода. Между подходами выполнить по 10 выдохов воду. Отдых между подходами не более 5 минут. По окончании выполнить упражнения на растяжку.

№7

Инвентарь: доски, колобашки.

№	Упражнения	Кол-во	
1	Скольжение на груди с работой ног кролем	6 бассейнов	Выполнять выдох в воду, ноги работают активно.
2	Работа рук брасом с колобашкой	4 бассейна	Руки разводить широко

Выполнить упражнения 3 подхода. Между подходами выполнить по 10 выдохов воду. Отдых между подходами не более 5 минут. По окончании выполнить упражнения на растяжку.

№8

Инвентарь: нудлы.

№	Упражнения	Кол-во	
1	И. п. стоя нудл перед собой. Шаг, нудл соединить под левым коленом, и. п. Шаг соединить нудл под правым коленом, и.п.	30 раз	Сохранять положение стоя.
2	«Русалочка»	40-50 раз	Движения точно на бок, не заваливаться на спину/живот
3	И. п. лежа на груди нудл вперед. 1Подтянуть колени и нудл к груди 2 и.п.	30-40	Упражнение выполнять с силой. Нудл под водой.
4	И. п. стоя нудл произвольно. Ноги врозь вместе.	70	Ноги напряженный, носок на себя, спина прямая, ноги работают активно.

Выполнить упражнения 3 подхода. Между подходами выполнить по 10 выдохов воду. Отдых между подходами не более 5 минут. По окончании выполнить упражнения на растяжку.

№9

Инвентарь: нудлы.

№	Упражнения	Кол-во	
1	И. п. стоя нудл перед собой. Шаг, нудл соединить под левым коленом, и. п. поворот в право ,и.п.	по 30 раз	Сохранять положение стоя. Поворот плавный
2	И. п. лежа на груди нудл вперед. 1Подтянуть колени и нудл к груди 2 и.п.	30-40 раз	Упражнение выполнять с силой. Нудл под водой.

3	И. п. стоя нудл произвольно. Ноги врозь вместе.	70	Ноги напряженный, носок на себя, спина прямая, ноги работают активно.
4	«Винт». Стоя нудл вперед, ноги согнуты в коленях (угол не более 90градусов) поворот коленей влево затем вправо	1-2 мин	Поворот плавный, без резких движений. Спину держать прямой, пресс напряженным.

Выполнить упражнения 3 подхода. Между подходами выполнить по 10 выдохов воду. Отдых между подходами не более 5 минут. По окончании выполнить упражнения на растяжку.

№10

Инвентарь: доски, колобашки.

№	Упражнения	Кол-во	
1	Скольжение на груди с работой ног кролем	6 бассейнов	Выполнять выдох в воду, ноги работают активно.
2	Работа рук брассом с колобашкой	4 бассейна	Руки разводить широко

Выполнить упражнения 3 подхода. Между подходами выполнить по 10 выдохов воду. Отдых между подходами не более 5 минут. По окончании выполнить упражнения на растяжку.

Методика проведения степ-теста

Гарвардский.

Этот метод был разработан в 1942 г. в лаборатории утомления Гарвардского университета. С помощью гарвардского степ-теста количественно оцениваются восстановительные процессы после дозированной мышечной работы. От ранее известных функциональных проб степ-тест отличается как характером выполняемой испытуемым нагрузки, так и формой учета результатов тестирования.

Методика проведения теста. Физическая нагрузка задается в виде восхождений на ступеньку. Высота ступеньки и время выполнения теста зависят от пола, возраста и физического развития испытуемого. Испытуемому предлагается на протяжении 5 мин совершать восхождение на ступеньку с частотой 30 раз в 1 мин. Каждое восхождение и спуск складываются из четырех двигательных компонентов:

1. — испытуемый встает на ступеньку одной ногой;
2. — испытуемый встает на ступеньку двумя ногами, принимая строго вертикальное положение;
3. — испытуемый ставит назад на пол ногу, с которой начал восхождение;
4. — испытуемый опускает на пол другую ногу.

Высота ступеньки и время восхождений при проведении гарвардского степ-теста

Группы испытуемых	Высота ступеньки, см	Время восхождений, мин
Мужчины (старше 18 лет)	50	5
Женщины (старше 18 лет)	43	5
Девушки (12—18 лет)	40	4
Мальчики и девочки 8—11 лет	35	3
Мальчики и девочки до 8 лет	35	2

При подъеме и спуске руки выполняют обычные для ходьбы движения. Во время выполнения теста можно несколько раз сменить ногу, с которой начинается подъем. Для строгого дозирования частоты восхождений на ступеньку и спуска с нее используется метроном, частоту которого устанавливают равной 120 уд/мин. В этом случае каждое движение будет соответствовать одному удару метронома.

Перед проведением гарвардского степ-теста необходимо вначале продемонстрировать испытуемому тест, а затем дать ему возможность

опробовать его. Если испытуемый не в состоянии совершать восхождение на ступеньку в течение 5 мин, то фиксируется то время, в течение которого выполнялась мышечная работа. Для этого при проведении пробы необходимо иметь секундомер. Тест может быть прекращен, если испытуемый в результате утомления начинает отставать от заданного ритма восхождений в течение 20 с.

Ошибки, которые обычно допускаются при выполнении гарвардского степ-теста:

- несоблюдение правильного ритма;
- неполное выпрямление коленных составов на ступеньке;
- неполное выпрямление тела на ступеньке;
- постановка нога на пол на носок.

О возможных ошибках при выполнении этого упражнения обследуемый должен быть заранее информирован.

В гарвардском степ-тесте сделана попытка строго дозировать физическую нагрузку. Вместе с тем эта дозировка является в определенной степени условной, так как мощность выполнения физической нагрузки нельзя определить точно.

Определенным достоинством гарвардского степ-теста является то, что, хотя время его выполнения фиксировано, но если испытуемый прекращает работу раньше указанного времени, то его **работоспособность**, несмотря на это, можно оценить. Таким образом, уменьшается влияние субъективного отношения испытуемого к процедуре тестирования.

После окончания физической нагрузки испытуемый отдыхает сидя. Начиная со 2-й минуты у него 3 раза по 30-секундным отрезкам времени подсчитывается ЧСС: с 60-й до 90-й, со 120-й до 150-й и со 180-й до 210-й секунды восстановительного периода. Значения этих трех подсчетов суммируются и умножаются на 2 (перевод из уд/30с в уд/мин). Результаты тестирования выражаются в условных единицах в виде индекса гарвардского степ-теста (ИГСТ), величина которого рассчитывается из уравнения:

$$\text{ИГСТ} = T(100/(f_2 + f_3 + f_4)) \cdot 2,$$

где T — фактическое время выполнения физической нагрузки в секундах; f_2 , f_3 , f_4 — сумма ЧСС за первые 30 с каждой (начиная со 2-й) минуты восстановительного периода.

Величина 100 необходима для выражения ИГСТ в целых числах, а цифра 2 — для перевода суммы ЧСС за 30-секундные промежутки времени в число сердцебиений за минуту.

При определении ИГСТ не учитывается ЧСС за 1-ю минуту восстановительного периода. Это имеет свои положительную и

отрицательную стороны. Положительная сторона заключается в том, что в раннем восстановительном периоде ЧСС зависит от большого числа факторов, некоторые из которых не связаны с мышечной работой (например, переход из вертикального положения во время восхождения на ступеньку в положение сидя). Отрицательная сторона заключается в том, что при этом не учитывается в достаточной степени индивидуальная реактивность сердечно — сосудистой системы человека в 1-ю минуту восстановления.

Оценка результатов тестирования. Величина ИГСТ характеризует скорость восстановительных процессов после напряженной физической нагрузки и оценивается по шкале. Чем быстрее восстанавливается ЧСС после степ-теста, тем меньше величина $f_2+f_3+f_4$ и, следовательно, выше ИГСТ.

При проведении массовых обследований, когда необходимо экономить время, для расчета ИГСТ можно использовать другую формулу, в которую вводится значение ЧСС, подсчитанное за время первой половины 2-й минуты восстановительного периода (f_2):

$$\text{ИГСТ} = T * 100 / f_2 * 5,5.$$

Гарвардский степ-тест — довольно существенная нагрузочная проба. По средним данным, ЧСС на 5-й минуте восхождения на ступеньку достигает 175 уд/мин. При этом полное восстановление ЧСС наступает не ранее чем через 20 мин восстановительного периода. Потребление кислорода во время проведения теста в среднем составляет 3,5 л, легочная вентиляция достигает 75 л/мин. Все это указывает на то, что использовать гарвардский степ-тест можно только для лиц, имеющих достаточную физическую подготовку. Применять этот тест для нетренированных людей нецелесообразно.

Оценка результатов гарвардского степ-теста

ИГСТ, ед.	Оценка физической работоспособности
Меньше 55	Плохо
55-64	Ниже среднего
65-79	Средне
80-89	Хорошо
90 и больше	Отлично

Комплекс беговых упражнений в аквааэробике.

Упражнения направлены на увеличение ЧСС, работе с сопротивлением воде с целью укрепления мышц ног, кора, развития сердечно сосудистой и дыхательной систем.

Цель изучения. Обучить передвижению в воде разнообразными вариантами бега на различной глубине с инвентарем и без.

При изучении особое внимание уделяется правильному выполнению упражнений, правильному положению тела, обучение дыханию в момент выполнения упражнения.

Цель совершенствования. Закрепление навыков выполнения упражнений, увеличение объема, темпа и ритма выполнения, доведение до автоматизма правильного выполнения.

При совершенствовании обращать внимание и добиваться грациозности движений, продуктивности движений, минимальное количество брызг.

№	Упражнение	Инвентарь	Методические указания
1	Бег с высоким подниманием бедра	Нудл перед собой, нудл вверх, без инвентаря	Начинается изучение без инвентаря, добиваться максимальной частоты шагов, амплитуду движений. Бедро выше, шаг короче.
2	Бег с захлестыванием голени	Нудл перед собой, нудл вверх, без инвентаря	Начинается изучение без инвентаря, добиваться максимальной частоты шагов, амплитуды движений. Голень выше, шаг короче, колени вместе.
3	Бег приставными шагами правым/левым боком	Нудл перед собой, нудл вверх, без инвентаря	Начинается изучение без инвентаря. Следить за осанкой, толчок ногой делать максимально сильно. Добиваться широкого шага, ноги прямые.
4	Бег с имитацией гребков	без инвентаря	Бег по дну, руки выполняют движения, напоминающие работу рук кролем на груди или спине.
5	Бег спиной вперед	Нудл перед	Следить за осанкой, добиваться

		собой, нудл вверх, без инвентаря	увеличения скорости. Варьировать нагрузку с помощью частоты и ширины шага.
6	Бег с забеганием в глубину	Нудл перед собой, нудл вверх, без инвентаря	Ускорение или простой бег начинается на мелкой части бассейна и продолжается на глубине, задача не сбавить темп и выполнять имитацию бега без опоры о дно бассейна.
7	Бег с забеганием на мелкую часть с глубины	Нудл перед собой, нудл вверх, без инвентаря	Бег начинается на глубокой части бассейна, без опоры о дно бассейна.
8	Бег на глубине без опоры дна	Нудл перед собой, нудл вверх, без инвентаря	Выполнять упражнение с сохранением вертикального положения тела, нормировать нагрузку можно за счет положения инвентаря.
9	Бег широким шагом	Нудл перед собой, нудл вверх, без инвентаря	Максимально широкий шаг с максимальным темпом. Следить за осанкой и сохранять вертикальное положение тела (не переходить на плавание)
10	Прыжки вперед на правой/левой/двух ногах	Нудл перед собой, нудл вверх, без инвентаря	Прыжки с толчком ото дна с продвижением вперед. Акцент на ширине/темпе/частоте движений
11	Прыжки с вращением на 180,360 с толчком ото дна и без	Нудл перед собой, нудл вверх, без инвентаря	Добиваться грациозности движения, меньшего количества брызг, высоты прыжка и четкости.
12	Бег парами/тройками/группа ми	Нудл перед собой, нудл вверх, без инвентаря	Подстраиваться под темп партнера/партнеров. Сохранять эстетику движения. Нормировать нагрузку с помощью инвентаря, частоты движений и темпа.

Викторина для занимающихся в по программе «Русалочка»

Аквааэробика – это...

- физические упражнения в воде под ритмичную музыку.
- стиль плавания с инвентарем.
- направление плавания.
- фитнес, при котором потребляется большое количество жидкости.

Какой из видов плавания не входит в программу Олимпийских игр?

- спортивное плавание
- синхронное плавание
- аквааэробика
- прыжки в воду
- плавание на открытой воде

Аквафитнес, гидрофитнес, гидроаэробика и аквааэробика-это одно и тоже?

- Да
- Нет

Какой вид спортивного плавания является самым древним?

- кроль
- брасс
- подводное
- дельфин
- синхронное
- баттерфляй

В каком виде плавания старт осуществляется из воды?

- кроль на груди
- кроль на спине
- брасс
- баттерфляй
- водный

Какой вид спортивного плавания самый быстрый?

- кроль на груди
- кроль на спине
- брасс
- баттерфляй

Какая дистанция спортивного плавания называется "плавательным марафоном"?

- 1500 м - вольный стиль
- 800 м - вольный стиль
- 400 м - комплексное плавание
- 4х400 м - эстафетное плавание

Какой способ плавания похож на движение лягушки в воде?

- Кроль на спине
- Брасс
- Дельфин
- Кроль на груди

Какой стиль плавания считается самым древним?

- Кроль на спине
- Брасс
- Дельфин
- Кроль на груди

ЧСС-это

- Частота сердечных сокращений
- Чистота спортивного снаряда
- Частота совершаемых силовых усилий
- Член спортивного сообщества

Гибкая палка, используемая в акваэробике называется

- Нудл
- Лапша
- Сосиска
- Колобашка

Отметьте в парах наиболее калорийный продукт.

Картофель	Брокколи
Белый хлеб	Цельнозерновой хлеб
Шоколад молочный	Орехи
Молоко	Лимонад

Наиболее рациональное сочетание белков, жиров и углеводов для школьников?

- 1:2:3
- 1:1:4
- 3:2:1
- 2:2:4

Бассейн с какой длиной плавательных дорожек называют «короткая вода?» _____

Сколько раз необходимо спортсмену проплыть отрезок «короткая вода», чтобы общая его дистанция составила 200 метров, _____ 400 метров _____, 500 метров _____.

Комплекс аквааэробики, основанный на упражнениях спортивного плавания называется

- Aqua-Swim
- Noodles Mix
- Aqua-Resist
- Aqua-Circuit

Необходимо ли уметь плавать, чтобы заниматься аквааэробикой?

- Да
- Нет

Рабочие программы

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО АКВААЭРОБИКЕ
учебного курса
"Теоретическая подготовка"
на для группы СОГ -1**

Составитель: педагог дополнительного образования
МАУ ДО ООЦ «Олимпийский»

Калугина Анна Николаевна

1. Пояснительная записка.

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

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

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 аквааэробики;
- 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.

Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана рабочая программа учебного курса «Теоретическая подготовка».

1. Конвенция о правах ребёнка;
2. Федеральный закон об образовании от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказ министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. 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.
5. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённой распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.
6. Устав МАУ ДО ООЦ «Олимпийский»;
7. Образовательная программа МАУ ДО ООЦ "Олимпийский";
8. Календарный учебный график МАУ ДО ООЦ «Олимпийский»;
8. Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ МАУ ДО ООЦ «Олимпийский»
9. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МАУ ДО ООЦ «Олимпийский»
10. Дополнительная общеразвивающая программа рассмотрена на педагогическом совете МАУ ДО ООЦ «Олимпийский».

Сведения о дополнительной общеразвивающей программе, на основе которой разработана рабочая программа

Рабочая программа учебного курса «Теоретическая подготовка» разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Русалочка», физкультурно-спортивной направленности.

Организация образовательного процесса.

Рабочая программа учебного курса «Теоретическая подготовка» разработана для учащихся 1 года обучения. Количество учебных часов раздела теоретическая подготовка 23.

2. 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 аквааэробики	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 аквааэробики	3
	Итого:	23

3. Содержание учебного курса «Теоретическая подготовка».

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

Должны знать:

- Определения стилей плавания и основ техники
- Правила соревнований раздела «участники» и «дистанции»
- Основные мышцы и органы и влияние упражнений на них
- терминологию избранного вида спорта

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.

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 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 аквааэробики	3		
	Итого:	23		

Способы проверки результатов.

Основным способом проверки результатов является опрос. Так же применяется анкетирование и составление комплексов для самостоятельных занятий.

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по акваэробике
учебного курса
"Практическая подготовка"
на для СОГ-1

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

1. Пояснительная записка.

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.

Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана рабочая программа учебного курса «Теоретическая подготовка».

1. Конвенция о правах ребёнка;
2. Федеральный закон об образовании от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказ министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. 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.
5. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённой распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.
6. Устав МАУ ДО ООЦ «Олимпийский»;
7. Образовательная программа МАУ ДО ООЦ «Олимпийский»;
8. Календарный учебный график МАУ ДО ООЦ «Олимпийский»;
8. Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ МАУ ДО ООЦ «Олимпийский»
9. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МАУ ДО ООЦ «Олимпийский».

10. Дополнительная общеразвивающая программа рассмотрена на педагогическом совете МАУ ДО ООЦ «Олимпийский».

Сведения о дополнительной общеразвивающей программе, на основе которой разработана рабочая программа

Рабочая программа учебного курса «Теоретическая подготовка» разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Русалочка», физкультурно-спортивной.

Организация образовательного процесса.

Рабочая программа учебного курса «Практическая подготовка» разработана для учащихся 1 года обучения спортивно-оздоровительной группы. Количество учебных часов раздела 193.

Условия реализации программы

Программа реализуется в рамках спортивно-оздоровительного этапа многолетней спортивной подготовки школьников, и направлена на укрепление здоровья и обучение основам аквааэробики.

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, показательные выступления.

Начало учебного года в МАУ ДО ООЦ «Олимпийский» – 1 сентября; окончание – 30 мая.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией МАУ ДО ООЦ «Олимпийский» с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей.

Продолжительность тренировочного занятия 2 академических часа (по 45 минут) с 10 минутным перерывом (6 часов в неделю), максимальное число занимающихся в группе 15 человек.

Учебно-методический комплекс.

Занятия проводятся на базе МАУ ДО ООЦ «Олимпийский».

Инвентарь: не менее 2 плавательных дорожек, магнитофон, нудлы, водные гантели, ласты, колобашки, плавательные доски, пояса для аквааэробики по количеству занимающихся в зависимости от задач урока.

Для повышения качества подготовки и более доступного изложения материала используются мультимедийные материалы (видео с выполнением элементов, либо упражнений, просмотр собственного выполнения упражнений и др.), литературные источники.

Педагогические кадры, обеспечивающие реализацию программы: педагог дополнительного образования. По мере необходимости проводятся консультации спортивного врача, психолога.

2. Учебный план учебного курса "Практическая подготовка".

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	Совершенствование комплекса аквааэробики Совершенствование беговых упражнений		
9	Совершенствование комплекса аквааэробики Совершенствование беговых упражнений		
10	Совершенствование комплекса аквааэробики №1 Совершенствование беговых упражнений		
11	Совершенствование комплекса аквааэробики №1		
12	Совершенствование комплекса аквааэробики №1		
13	Совершенствование комплекса аквааэробики №1		
14	Совершенствование комплекса аквааэробики №1 Изучение танцевальных шагов		
15	Совершенствование комплекса аквааэробики №1 Изучение танцевальных шагов		
16	Совершенствование комплекса аквааэробики №1 Совершенствование танцевальных шагов		
17	Совершенствование комплекса аквааэробики №1 Совершенствование танцевальных шагов		
18	Совершенствование комплекса аквааэробики №1 Совершенствование танцевальных шагов		
19	Совершенствование комплекса аквааэробики №1 Совершенствование танцевальных шагов		
20	Совершенствование комплекса аквааэробики №1		
21	Совершенствование комплекса аквааэробики №1 Изучение упражнений в парах		
22	Совершенствование комплекса аквааэробики №1 Изучение упражнений в парах		
23	Совершенствование комплекса аквааэробики №1 Изучение упражнений в парах		
24	Совершенствование комплекса аквааэробики №1 Изучение упражнений в парах		
25	Совершенствование комплекса аквааэробики №1 Совершенствование упражнений в парах		
26	Совершенствование комплекса аквааэробики №1 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 акваэробики №2		
43	Изучение комплекса акваэробики №2		
44	Изучение комплекса акваэробики №2		
45	Изучение комплекса акваэробики №2		
46	Совершенствование комплекса №2		
47	Совершенствование комплекса №2 Изучение элементов плавания в акваэробике		
48	Прием контрольных нормативов		
49	Совершенствование комплекса №2 Изучение элементов плавания в акваэробике		
50	Совершенствование комплекса №2 Изучение элементов плавания в акваэробике		
51	Совершенствование комплекса №2 Совершенствование элементов плавания в акваэробике		
52	Совершенствование комплекса №2 Совершенствование элементов плавания в акваэробике		
53	Совершенствование комплекса №2 Совершенствование элементов плавания в акваэробике		
54	Совершенствование комплекса №2 Совершенствование элементов плавания в акваэробике		
55	Совершенствование комплекса №2 Совершенствование элементов плавания в акваэробике		
56	Совершенствование комплекса №2 Совершенствование элементов плавания в акваэробике		
57	Совершенствование комплекса №2 Зачет элементов плавания в акваэробике		
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		
65	Совершенствование художественной композиции №2		
66	Совершенствование художественной композиции №2		
67	Совершенствование художественной композиции №2		
68	Совершенствование художественной композиции №2		
69	Совершенствование художественной композиции №2		
70	Совершенствование художественной композиции №2		
71	Совершенствование художественной композиции №2		
72	Зачет художественной композиции №2		
73	Изучение комплекса акваэробики №3 Игры на воде		
74	Изучение комплекса акваэробики №3 Изучение элементов синхронного плавания		
75	Изучение комплекса акваэробики №3 Изучение элементов синхронного плавания		
76	Изучение комплекса акваэробики №3 Изучение элементов синхронного плавания		
77	Изучение комплекса акваэробики №3		

78	Изучение комплекса аквааэробики №3		
79	Изучение комплекса аквааэробики №3		
80	Изучение комплекса аквааэробики №3		
81	Совершенствование комплекса аквааэробики №3 Совершенствование элементов синхронного плавания		
82	Совершенствование комплекса аквааэробики №3 Совершенствование элементов синхронного плавания		
83	Совершенствование комплекса аквааэробики №3 Совершенствование элементов синхронного плавания		
84	Совершенствование комплекса аквааэробики №3 Совершенствование элементов синхронного плавания		
85	Совершенствование комплекса аквааэробики №3 Зачет элементов синхронного плавания		
86	Совершенствование комплекса аквааэробики №3		
87	Совершенствование комплекса аквааэробики №3		
88	Совершенствование комплекса аквааэробики №3		
89	Совершенствование комплекса аквааэробики №3		
90	Совершенствование комплекса аквааэробики №3		
91	Совершенствование комплекса аквааэробики №3		
92	Совершенствование комплекса аквааэробики №3 Игры на воде		
93	Совершенствование комплекса аквааэробики №3		
94	Совершенствование комплекса аквааэробики №3		
95	Совершенствование комплекса аквааэробики №3		
96	Зачет комплекса аквааэробики №3 Прикладное плавание		
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	Совершенствование художественной композиции №3		
103	Совершенствование художественной композиции №3		
104	Совершенствование художественной композиции №3		
105	Совершенствование художественной композиции №3		
106	Зачет художественной композиции №3		
107	Прием контрольных нормативов		
108	Прикладное плавание		
109	Прикладное плавание		
	Всего часов	193	

3. Содержание учебного курса «Практическая подготовка» .

Занятия аквааэробикой 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 аквааэробики, состоящий из 3 частей (вводно-подготовительная, основная заключительная), спокойное плавание.

Комплекс аквааэробики 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 аквааэробики. Изучение и совершенствование комплекса аквааэробики 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 и 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.

Контроль в процессе подготовки

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.

Воспитательная работа

Важную роль в подготовке спортсменов занимает воспитательная работа. В группах начальной подготовки учебно-тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;

Для эффективной воспитательной деятельности в процессе тренировок используются следующие методы:

Беседа
 Анкетирование
 Спортивно-массовые мероприятия
 «круглый стол»

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

Способы проверки ожидаемых результатов.

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

педагогического наблюдения;
 опроса;
 приема нормативов ОФП и СФП;
 врачебного метода.
 Открытые занятия.
 Соревнования.

Контрольные нормативы для воспитанников СОГП

ДОЛЖЕН ЗНАТЬ:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по плаванию,
- технику и тактику в виде спорта;
- методику судейства учебно-тренировочных соревнований; общие рекомендации к созданию комплексов аквааэробики;

ДОЛЖЕН УМЕТЬ:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для развития и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- владеть терминологией избранного вида спорта и др.
- выполнять индивидуальные тактические действия;
- выполнять технические действия;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. – М.:ФИС, 2000.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 21 с.
4. Матвеев Л.П. Спортивная ориентация и постановка долгосрочных целей в подготовке спортсмена: Учебное пособие. – М., 1995. – 39 с.
5. Петров Э., Абсалямов Т. Плавание: шанс для стайеров // Тренер. – 1994. – №4.
6. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте [Текст]: учебно-методическое пособие. – М.: «Советский спорт», 2006. – 96 с.: ил.
7. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов.– М.: Советский спорт, 2008. – 216с.
8. Плавание: Учебник/Под редакцией В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
9. Спортивная тренировка квалифицированных пловцов// Спортивное плавание: учеб. для вузов физической культуры / под. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996.
10. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.

Список рекомендуемой литературы.

4. Царегородцев В. И. Здоровье — общественное богатство.
Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения.
5. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. 2002г.
Васильева О.С., Филатов Ф.З. Психология здорового человека. Москва. – 2001г.
6. Н.Г. Храмова, Г.Г. Алексеева, А.А. Сараева. Культура семьи 2005г.
Янушкявичюс Р.В., Янушкявичене О.Л. Основы нравственности.2000г.
7. Ямилёва Т.С. Карта интеллектуально-творческого потенциала личности.
Дополнительное образование. – 2004. - №6.

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО АКВААЭРОБИКЕ
учебного курса
"Теоретическая подготовка"
на для группы СОГ -2**

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 аквааэробики и здорового образа жизни;

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

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 аквааэробики;
- 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 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>

Терминология аквааэробики. Основные термины и понятия в аквааэробики, 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».

Должны знать:

- Определения стилей плавания и основ техники
- Основы анатомии
- Основные мышцы и органы и влияние упражнений на них
- терминологию избранного вида спорта
- Правила личной гигиены

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.	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
по аквааэробике
учебного курса
"Практическая подготовка"
на для СОГ-2

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.

ДОЛЖЕН ЗНАТЬ:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по плаванию,
- технику и тактику в виде спорта;
- методику судейства учебно-тренировочных соревнований; общие рекомендации к созданию комплексов аквааэробики;

ДОЛЖЕН УМЕТЬ:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для развития и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- владеть терминологией избранного вида спорта и др.
- выполнять индивидуальные тактические действия;
- выполнять технические действия;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

4. Оценочны материалы

Контрольные нормативы для воспитанников СОГ-2

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 ласт, водных гантелей)		
52	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)		
53	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, 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 ласт, водных гантелей)		
58	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)		
59	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, 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 ласт, водных гантелей)		
64	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)		
65	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, 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 ласт, 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 ласт, 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"
на для группы СОГ -3**

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».

Должны знать:

- Определения стилей плавания и основ техники
- Основы анатомии
- Основные мышцы и органы и влияние упражнений на них
- терминологию избранного вида спорта
- Правила личной гигиены

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"
на для СОГ-3

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 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 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.

Таблица 1

№	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 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.

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:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по плаванию,
- технику и тактику в виде спорта;
- методику судейства учебно-тренировочных соревнований; общие рекомендации к созданию комплексов аквааэробики;

ДОЛЖЕН УМЕТЬ:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для развития и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- владеть терминологией избранного вида спорта и др.
- выполнять индивидуальные тактические действия;
- выполнять технические действия;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

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	