

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ НЕВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ГИМНАЗИЯ № 330

ПРИНЯТА
педагогическим советом
ГБОУ гимназии №330
Невского района Санкт-Петербурга
протокол № 4 от 31.08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 89/3 от 01.09 2023 г.
Директор ГБОУ гимназии № 330
Невского района Санкт-Петербурга
О.В. Кореневская

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Аквааэробика

возраст обучающихся 17 - 55 лет
срок реализации - 1 год

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Яковлева Анастасия Аркадьевна

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3 стр.
Учебный план	6 стр.
Календарный учебный график.....	6 стр.
Рабочая программа	7 стр.
Оценочные и методические материалы.....	13 стр.
Список литературы.....	15 стр.
Приложение	16 стр.

Пояснительная записка

1 Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной** направленности "Аква-аэробика".

Адресат программы обучающиеся 17-55 лет, интересующихся аквааэробикой, без специальных знаний в данной предметной области.

Уровень освоения – общекультурный

Аква-аэробика — это упражнения в воде, выполняемые под музыкальное сопровождение с использованием различного водного инвентаря.

Аква-аэробика завоевывает все большее количество поклонников. Специальное оборудование, используемое во время тренировок, а также музыкальное сопровождение делают занятия эмоциональными, похожими на танец в воде. Дополнительными плюсами этой увлекательной системы тренировок является то, что водная среда значительно снижает нагрузку на суставы, таким образом полностью исключается возможность каких-либо травм.

Программа способствует решению наиболее острых проблем дополнительного образования:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития,
- социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе;

.Актуальность

Программа "Аква-аэробика" способствует решению наиболее острых проблем дополнительного образования, таких как: физическое развитие и оздоровление населения, повышение занятости в свободное время. Занятия аквааэробикой благотворно влияют на сердечнососудистую и дыхательную системы, повышают сопротивляемость организма простудным заболеваниям, улучшают обмен веществ, формируют правильную осанку, улучшают общее состояние организма. Благодаря систематическим упражнениям в воде, устраняется чрезмерная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система, повышается выносливость и гибкость мышц, развивается концентрация внимания, память, музыкальность, чувства ритма и пространства. Систематические упражнения дают прекрасную возможность избавиться от недостатков фигуры, лишнего веса.

Таким образом, актуальность программы заключается в том, что она способствует развитию физических качеств, укреплению здоровья населения и формированию привычки к здоровому образу жизни, что особенно значимо в современных условиях, когда катастрофически снижается двигательная активность населения.

Объем и срок освоения программы:

Срок реализации программы 1 год

Количество часов обучения - 40

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, удовлетворение потребности в двигательной активности, забота о всестороннем развитии гармонично развитой личности.

Задачи программы:

ОБУЧАЮЩИЕ:

- обучить элементам базовой аквааэробики;
- овладеть базовыми движениями рук и ног при выполнении аквааэробических композиций;
- сформирование устойчивый интерес к систематическим занятиям аквааэробикой;
- научить осознанно владеть и управлять мышцами своего тела
- сформировать знания о формировании и поддержании правильной осанки, ЗОЖ
-

РАЗВИВАЮЩИЕ:

- развить двигательные умения и навыки;
- повысить функциональные возможности организма
- повысить уровень силовой выносливости;
- скорректировать проблемные зоны фигуры путем целенаправленного воздействия;
- укрепить мышечный корсет;
- развить координационные способности;
- изменить кондиции тела в сторону снижения жирового компонента массы;
- развить волю, терпение, трудолюбие;
- развить творческие способности личности (воображение, фантазия);

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- воспитать способность к самоконтролю через физические ощущения.
- приобщить занимающихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели.
- приобщить к здоровому образу жизни.
- улучшить эмоциональное и психо-физическое состояние.
- способствовать развитию коммуникабельности, становлению нравственно-эстетических качеств личности.

Планируемые результаты.

ПРЕДМЕТНЫЕ

В ходе освоения данной программы

- учащиеся овладеют элементами базовой аквааэробики;
- научатся базовым движениям рук и ног при выполнении аквааэробических композиций;
- станут проявлять устойчивый интерес к систематическим занятиям аквааэробикой;
- научатся осознанно владеть и управлять мышцами своего тела
- усвоят знания о формировании и поддержании правильной осанки, ЗОЖ

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Освоив программу учащиеся:

- разовьют свои двигательные умения и навыки;
- повысят функциональные возможности организма
- станут более выносливы;
- скорректируют проблемные зоны фигуры;
- укрепят мышечный корсет;
- разовьют координационные способности;
- изменят кондиции тела в сторону снижения жирового компонента массы;
- разовьют волю и терпение, трудолюбие;
- разовьют творческие способности личности (воображение, фантазию);

ЛИЧНОСТНЫЕ

- освоив программу, учащиеся приучатся к контролю через физические ощущения.
- Станут более трудолюбивы и упорны в достижении поставленной цели.
- приобщатся к здоровому образу жизни.
- Улучшат свое эмоциональное и психо-физическое состояние.
- Станут более коммуникабельны и открыты в общении.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная

Условия набора и формирования групп. В группу принимаются все желающие с 17 до 55 лет с разной степенью начальной физической и плавательной подготовки при отсутствии медицинских противопоказаний. Учащиеся могут начать освоение программы с любого этапа с учётом самостоятельно освоенных часов, и могут осваивать как всю дополнительную общеразвивающую программу в целом, так и отдельные её части

Наполняемость группы: от 3 до 15 человек

Формы организации деятельности:

- *групповая*- организация работы в группе;
- *индивидуально-групповая* - чередование индивидуальных и групповых форм работы;
- *в подгруппах* - выполнение заданий малыми группами;

Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическое занятие, тренинг

Материально-техническое обеспечение реализации программы.

Для проведения занятий необходим большой бассейн 25 метров, 7 дорожек, глубина 3.

Инвентарь:

- плавательные доски 15шт.
- шесты для плавания 2шт.
- мячи 2шт.
- электронное табло с секундомером,
- микрофон.
- магнитофон (DVD/VCD/MP3-CD);
- диск с ритмической музыкой (120-130 ударов пульса в минуту);
- диск с медленной музыкой для заключительной части занятия.

Кадровое обеспечение реализации программы.

Педагог (педагоги) с соответствующим профилем объединения высшим профессиональным образованием.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ темы	Название темы	Теория	Практика	Всего часов	Формы контроля
1.	Вводное занятие. Меры безопасности на занятиях	1	0	1	Беседа, педагогическое наблюдение
2	ОФП	1	3	4	педагогическое наблюдение
3	СФУ с элементами плавания.	2	16	18	педагогическое наблюдение, зачет
4	Аквааэробические композиции	1	15	16	педагогическое наблюдение, зачет
5	Итоговое занятие		1	1	педагогическое наблюдение
	ИТОГО	5	35	40	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	30.06.2024	40	40	1 раз в неделю по 1 часу

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе

Аквааэробика

возраст обучающихся 17-55 лет,

на 2023-2024 учебный год

Год обучения: 1

Количество часов: 40

Составитель:

педагог дополнительного образования

Яковлева Анастасия Аркадьевна

Задачи программы:

ОБУЧАЮЩИЕ:

- обучить элементам базовой аквааэробики;
- овладеть базовыми движениями рук и ног при выполнении аквааэробических композиций;
- сформирование устойчивый интерес к систематическим занятиям аквааэробикой;
- научить осознанно владеть и управлять мышцами своего тела
- сформировать знания о формировании и поддержании правильной осанки, ЗОЖ

РАЗВИВАЮЩИЕ:

- развить двигательные умения и навыки;
- повысить функциональные возможности организма
- повысить уровень силовой выносливости;
- скорректировать проблемные зоны фигуры путем целенаправленного воздействия;
- укрепить мышечный корсет;
- развить координационные способности;
- изменить кондиции тела в сторону снижения жирового компонента массы;
- развить волю, терпение, трудолюбие;
- развить творческие способности личности (воображение, фантазия);

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- воспитать способность к самоконтролю через физические ощущения.
- приобщить занимающихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели.
- приобщить к здоровому образу жизни.
- улучшить эмоциональное и психо-физическое состояние.
- способствовать развитию коммуникабельности, становлению нравственно-эстетических качеств личности.

Планируемые результаты.

ПРЕДМЕТНЫЕ

В ходе освоения данной программы

- учащиеся овладеют элементами базовой аквааэробики;
- научатся базовым движениям рук и ног при выполнении аквааэробических композиций;
- станут проявлять устойчивый интерес к систематическим занятиям аквааэробикой;
- научатся осознанно владеть и управлять мышцами своего тела
- усвоят знания о формировании и поддержании правильной осанки, ЗОЖ

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Освоив программу учащиеся:

- разовьют свои двигательные умения и навыки;
- повысят функциональные возможности организма
- станут более выносливы;
- скорректируют проблемные зоны фигуры;
- укрепят мышечный корсет;
- разовьют координационные способности;
- изменят кондиции тела в сторону снижения жирового компонента массы;
- разовьют волю и терпение, трудолюбие;
- разовьют творческие способности личности (воображение, фантазию);

ЛИЧНОСТНЫЕ

- освоив программу, учащиеся приучатся к контролю через физические ощущения.
- Станут более трудолюбивы и упорны в достижении поставленной цели.
- приобщатся к здоровому образу жизни.
- Улучшат свое эмоциональное и психо-физическое состояние.
 - Станут более коммуникабельны и открыты в общении.

• **Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Дата занятия по плану	Дата занятия по факту	Тема занятия	Количество часов	Формы контроля
1.			Вводное занятие. Меры безопасности на занятиях.	1	Беседа, опрос
2.			ОФП- выполнение общеукрепляющих упражнений.	1	Рассказ, Педагогическое наблюдение
3.			ОФП- выполнение общеукрепляющих упражнений.	1	Педагогическое наблюдение
4.			Упражнения для общей и специальной физической подготовки различного характера	1	Педагогическое наблюдение
5.			ОФП- выполнение упражнений различного характера.	1	Педагогическое наблюдение
6.			Упражнения СФУ	1	Рассказ, Педагогическое наблюдение
7.			СФУ с элементами плавания	1	Рассказ, Педагогическое наблюдение
8.			СФУ с элементами плавания (кроль на спине)	1	Рассказ, Педагогическое наблюдение
9.			СФУ с элементами плавания (кроль на спине)	1	Педагогическое наблюдение
10.			СФУ с элементами плавания (кроль на спине)	1	Педагогическое наблюдение
11.			СФУ с элементами плавания (кроль на животе)	1	Рассказ, Педагогическое наблюдение
12.			СФУ с элементами плавания (кроль на животе)	1	Педагогическое наблюдение
13.			СФУ с элементами плавания (кроль на животе)	1	Педагогическое наблюдение
14.			СФУ с элементами плавания (кроль на спине и на животе)	1	Педагогическое наблюдение
15.			СФУ с элементами плавания (кроль на спине и на животе)	1	Педагогическое наблюдение
16.			СФУ с элементами плавания (кроль на спине и на животе)	1	зачет
17.			СФУ с элементами плавания (брасс)	1	Рассказ, Педагогическое наблюдение
18.			СФУ с элементами плавания (брасс)	1	Педагогическое наблюдение
19.			СФУ с элементами плавания (баттерфляй)	1	Педагогическое наблюдение
20.			СФУ с элементами плавания	1	Педагогическое

		(баттерфляй)		наблюдение
21.		СФУ с элементами плавания (кроля, брасса, баттерфляя)	1	Педагогическое наблюдение
22.		СФУ с элементами плавания (кроля, брасса, баттерфляя)	1	зачет
23.		СФУ с элементами плавания (кроля, брасса, баттерфляя)	1	зачет
24.		Акваэробические композиции (введение). Просмотр видео-фрагментов.	1	Рассказ, Педагогическое наблюдение
25.		Акваэробические композиции (движения ног)	1	Педагогическое наблюдение
26.		Акваэробические композиции (движения рук)	1	Педагогическое наблюдение
27.		Акваэробические композиции (движения рук с использованием гребковых движений)	1	Педагогическое наблюдение
28.		Акваэробические композиции (импровизация)	1	Педагогическое наблюдение
29.		Акваэробические композиции (движения рук с использованием гребковых движений)	1	Взаимозачет
30.		Акваэробические композиции (движения ног)	1	Педагогическое наблюдение
31.		Акваэробические композиции (движения ног в ритме ча-ча-ча)	1	Педагогическое наблюдение
32.		Акваэробические композиции (движения ног в ритме ча-ча-ча)	1	Педагогическое наблюдение
33.		Акваэробические композиции (удары ногами)	1	Педагогическое наблюдение
34.		Акваэробические композиции (махи ногами)	1	Педагогическое наблюдение
35.		Акваэробические композиции (движения ног в различных ритмах)	1	Взаимозачет
36.		Акваэробические композиции (согласование движения ног и рук)	1	Педагогическое наблюдение
37.		Акваэробические композиции (импровизация)	1	Педагогическое наблюдение
38.		Акваэробические композиции (согласование движения ног и рук)	1	Педагогическое наблюдение
39.		Акваэробические композиции (импровизация)	1	Педагогическое наблюдение
40.		Итоговое занятие. Подведение итогов года. Оценка личных достижений.	1	Зачет, взаимозачет (открытое занятие)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие. Меры безопасности на занятиях

Теория. Что такое акваэробика? Правила поведения в бассейне. Самоконтроль и элементы самостраховки. Оказание первой медицинской помощи. Практика - «вопрос-ответ» по технике безопасности.

2. ОФП (общие физические упражнения) :

Теория: строение человеческого организма, здоровый образ жизни в применении к обычному человеку. Правила выполнения упражнений. Подготовка к физическим нагрузкам.

Практика:

Общеразвивающие упражнения в положении стоя:

- для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание и опускание, сгибание и разгибание, дуги и круги)
- для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед)
- для ног (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу)

Общеразвивающие упражнения в положении лежа:

- для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);
- для ног в положении лежа (сгибания и разгибания, поднимание и опускание, махи)
- для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног согнутых или разгибанием);
- для мышц спины в положении лежа на животе (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с "вытягиванием" в длину)

На растягивание:

- у бортика для задней и передней поверхности бедра
- в положении сидя на нудлсе для задней, передней и внутренней поверхностей бедра
- в положении лежа на спине, на животе

3. СФУ (специальные физические упражнения) с элементами плавания:

Теория: Изменение законов притяжения в водной среде. Элементы безопасности на воде, правила взаимодействия с партнёрами на воде. Правила выполнения упражнений. Основные стили плавания. Подготовка к физическим нагрузкам.

Практика:

- упражнения с использованием работы ног кролем в положении стоя, сидя, лежа на животе и на спине, на месте и с продвижением;;
- упражнения с использованием работы ног и рук брассом в положении стоя, сидя, лежа, на месте и с продвижением;
- упражнения с использованием работы ног и рук баттерфляем в положении стоя, сидя, лежа, на месте и с продвижением;

4. Аквааэробическая композиция:

Теория: Аквааэробика как слияние спорта, танца и искусства. Эмоциональное воздействие музыки. Ритмы. Правила движения рук и ног в аквааэробических композициях. Правильное дыхание. Самоконтроль при выполнении упражнений..

Практика.

- движения рук с использованием гребковых движений («восьмерки» поперечные, вертикальные;»дворники»); движения брассом, обратным брассом; «экскаватором» вперед, назад);
- движения ног в воде в ритме ча-ча-ча; кросс-кантри, джами-джек, удары ногами, махи ногами, джей энд джей, кел, кранч, сайт, хил даймол;
- согласование движения ног и рук (упражнения с элементами русского народного танца в воде; танцевальная композиция в ритме ча-ча-ча; композиция прыжковых упражнений в сочетании с киками на 32 счета);

5. Итоговое занятие.

Практика. Повторение пройденного материала, Выполнение упражнений, взаимозачет. Оценка личных достижений. Подведение итогов года

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Принципы реализации программы:

1. Последовательность обучения (все занятия строятся от простого к сложному).
2. Сознательность и активность (разбор выполняемых упражнений, формирование интереса к занятиям).
3. Доступность (нагрузка и сложность выполняемых упражнений должна соответствовать уровню подготовки).
4. Наглядность (создание образного представления о технике движения).
5. Прочность (работа над тем, насколько хорошо обучаемые усваивают материал, достижение максимальной отдачи и оптимального уровня результативности для каждого).
6. Индивидуальный подход (учитываются индивидуальные особенности занимающихся, уровень подготовки, физические кондиции).
7. Сотрудничество (в ходе реализации программы создается благоприятный климат в коллективе, между занимающимися возникают доброжелательные отношения людей, занятых общим делом и стремящихся к одной цели).
8. Систематичность (регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества повторений упражнений, усложнение техники выполнения);

Образовательная деятельность по программе направлена на:

- формирование и развитие способностей обучающихся
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований формирование и развитие творческих способностей обучающихся;

(в соответствии с п.5 Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629)

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для достижения результатов в освоении программы упражнения аквааэробики и элементы плавания составляют неотъемлемую часть каждого тренировочного занятия. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от возраста и уровня физического развития занимающихся.

Методическое обеспечение

№ п/п	Наименование раздела программы	Формы занятий	Приемы и методы организации деятельности	Формы контроля
1	Вводное занятие. Меры безопасности на занятиях	Комбинированное занятие	Методы: словесный, наглядный, объяснительно-	Педагогическое наблюдение, опрос

			иллюстративный Приемы: беседа	
2	ОФП	Комбинированное занятие	Методы: практический, наглядный, групповой, фронтальный, повторный Приемы: рассказ, показ, объяснение	Педагогическое наблюдение
3	СФУ с элементами плавания.	Комбинированное занятие	Методы: практический, групповой, повторный Приемы: рассказ, объяснение	Педагогическое наблюдение, зачет
4	Аквааэробические композиции	Комбинированное занятие	Методы: практический, групповой, фронтальный повторный Приемы: рассказ, объяснение	Педагогическое наблюдение, взаимозачет
5	Контрольное занятие	Комбинированное занятие	Методы: практический, групповой, фронтальный повторный Приемы: рассказ, показ	Открытое занятие, зачет, взаимозачет

Система средств обучения

- 1) Традиционные средства обучения (наглядные пособия, схемы движений, фотографии в движении)
- 2) Раздаточный материал (памятки, алгоритмы выполнения движений)
- 3) Современные средства обучения (мультимедийные материалы)
- 4) Психолого-педагогические средства обучения (методики педагогической диагностики, критерии оценки, анкеты)

Дидактический материал

Тематическая литература, тематические видеозаписи.

КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ

Этапы контроля

- Входной контроль (проводится при наборе и на начальном этапе. Направлен на изучение личностных качеств занимающихся, определение уровня начальной подготовки)
- Промежуточный контроль (проводится в течение года, по окончании изучения темы/раздела для оценки уровня усвоенных знаний и навыков, оценки личностного развития)

- Итоговый контроль (проводится в конце обучения по программе, направлен на проверку освоения программы, оценку личных достижений)

Способы проверки результативности:

1. Диагностика с помощью практических заданий.
2. Итоговая аттестация в форме открытого занятия. На открытое занятие приглашаются все желающие.

Формы оценки результативности.

- тест-пробы для выявления уровня физической подготовки, которые проводятся трижды в год: на начало, в середине и на конец учебного года;
- контрольные нормативы для оценки СФУ с элементами плавания;
- тест для оценки освоения акваэробических композиций;
- взаимозачет
- анкетирование занимающихся.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Нормативно-правовые акты

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования:

Федеральный уровень:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ),
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся»
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2021 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р),
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 "Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей"
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»,
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года N28 "Об утверждении СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". (до 01.01.27.)

Региональный уровень:

- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р "Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы "Петербургские перспективы"
- Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р "Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга"
- Распоряжение Комитета по образованию от 05.09.2022 № 1779-р "Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге"
- Проектирование дополнительных общеразвивающих программ. Методические комментарии. Издание второе, переработанное. – СПб.: РИС ГБНОУ «СПБ ГДТЮ», 2022.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Дмитриев В.С. Пути совершенствования системы физической реабилитации россиян / Дмитриев В.С., Разумовский Е.А., Дмитриев С.В. // Здоровье и физическое состояние россиян на рубеже XXI века. М., 2016. -С.30-31.
2. Дубровский В. Вода восстанавливает силы // Легкая атлетика. -- 2012. -№6-7.-С. 37-39.
3. Васильева И.А. Содержание и методика занятий водной аэробикой с женщинами зрелого возраста: Автореф. дис. . канд. пед. наук. М., 2017. -- 21 с.

4. Сотникова М.П. Вопросы эффективности методики занятий физическими упражнениями в воде с группами женщин среднего и старшего возраста / Физическая культура для лиц среднего и старшего возраста. М., 2011.-С. 183-187.
5. Виру А.А. Аэробные упражнения / Виру А.А., Юремяэ Т.А., Смирнова Т.А. М.: 1 2014. - 142 с.
6. Виру А.А., Юримяэ Г.А., Смирнова Г.А. Аэробные упражнения. – М.:Физкультура и спорт, 1989.
7. Гонцова Д.А. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы при работе различной физической тяжести: Автореф. дис. . канд. мед. наук. М., 2019. - 16 с.
8. Гриненко М.Ф. Физическая культура в сохранении здоровья и высокой работоспособности / Гриненко М.Ф., Осипов И.Т., Фадеев Б.Г. // Физкультура, труд, здоровье и активное долголетие. М., 2016. - С. 4-6.
9. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы.- Ростов н/Д.: Феникс, 2015-157с.
10. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий. М.: "Терра-Спорт, Олимпия-Пресс", 2011.-64с.
11. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. - М., 1989.
12. Лисицкая Т.С. , Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т.: 1 том Теория и методика. М.: Федерация аэробики, 2018.-232с.
13. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика. – М. Физкультура и спорт, 1985.
14. Лоуренс Д. Аквааэробика в воде. М., Фаир-пресс, 2016
15. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2017.
16. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Лечебная и профилактическая гимнастика.
17. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. М.: "СпортАкадемПресс", 2018.-304с.
18. Настольная книга учителя Ф.К. под редакцией профессора Л.Б. Кофмана. М., ФиС, 1998
19. Новикова Д.А. Влияние занятий плаванием на женщин с нарушением жирового обмена / Материалы Всес. науч.-практ. конф. по спортивной медицине. Москва, 2018.- С. 149-150.
20. Попова Е.Г., "Общеразвивающие упражнения в гимнастике.", М., "Терра Спорт", 2010
21. Черемисинов Н.В. Валеология – М.: Физическая культура, 2015

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. Первые шаги. М, Астрель, 2015
2. Андреева Н.А.»Секреты здорового позвоночника. СПб, Невский проспект, 2014
3. Кристоф Б. Гимнастика с лентой. Перевод с немецкого, М., Мой мир, 2016
4. Клер В. Источник энергии. М., Снарк, 1998
5. Таунли В. Йоганетика. Перевод с английского, ИД София, 2018

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ (КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ)

1. Тест-пробы для выявления уровня физической подготовки

- подъём туловища за 30 секунд из положения лежа, ноги согнуты, стопы на полу, руки в замке за головой:

Оценка: 25 раз- 2 баллов,
21-24 раза – 1 балл,
20 раз и менее – 0 баллов

- из положения стоя, ноги вместе наклон туловища вперёд до пола без фиксации:

Оценка: касание кончиками пальцев – 0 баллов;
кулаками – 1 балл;
ладонями – 2 балла

- количество прыжков через скакалку за одну минуту на двух ногах:

Оценка: 130 раз – 2 балла;
120 раз – 1 балл;
110 и менее раз – 0 баллов.

- прыжок в длину с места. Длина определяется по касанию пятками пола.

Оценка: от 201 см и более – 5 баллов;
181-200 см – 4 балла
менее 180 см – 3 балла

2. Оценка специальной физической подготовки с элементами плавания:

1. плавание кролем на груди 25 метров:

- с учетом времени 45 сек -5 баллов
- с учетом времени 1 мин — 4 балла
- без учета времени — 3 балла

2. плавание кролем на спине:

- 50 метров с учетом времени 1 мин 30 сек — 5 баллов
- 50 метров без учета времени - 4 балла
- 25 метров — 3 балла

Оценка освоения раздела « аквааэробическая композиция»

Умение соединять аквааэробные движения под музыку (на 32 счета), оценивается по различным критериям. После выполнения аквааэробической композиции педагог осуществляет подсчет набранных баллов: 4 и более набранных баллов оцениваются, как успешно освоенный раздел программы «аквааэробическая композиция»

	критерий	оценка: 0-не выполнил, 1-выполнил
1	Базовые шаги	
2	Базовые движения рук	
3	Прыжковые движения ног	
4	Согласование движений ног и рук	
5	Чувство ритма	
6	Эмоциональность	
7	ИТОГ	

По результатам тест-пробы для выявления уровня физической подготовки, сдачи контрольных нормативов по специальной физической подготовки с элементами плавания и аквааэробической композиции осуществляется итоговый подсчет баллов.

Набранные баллы:

27 баллов — программа освоена на «отлично»

20 баллов - программа освоена на «хорошо»

12 баллов - программа освоена на «удовлетворительно»

Акваэробическая связка.

(композиция на 32 счёта)

- сч. 1- 4 Ходьба на месте ноги врозь с высоким подниманием бедра. На подъёме бедра носок оттянут, на опускании- пяткой давим вниз. Руки работают попеременно в стороны ладонью от себя, толкают воду.
- сч. 5-8 Ходьба на месте ноги вместе с высоким подниманием бедра. Колено подтягиваем к груди, поднимая бедро. Стопа работает также, на подъёме бедра носок оттянут, на опускании бедра пяткой давим на дно бассейна. Руки работают попеременно от груди ладонью на дно (давим ладонью на дно).
- сч.9 «кик» правой ногой вперёд-вверх. Ладонями толкнуть воду назад.
- сч.10 «кик» правой ногой вниз на дно бассейна . Ладонями толкнуть воду вперёд.
- сч.11 «кик» левой ногой вперёд-вверх. Ладонями толкнуть воду назад.
- сч.12 «кик» левой ногой на дно бассейна. Ладонями толкнуть воду вперёд.
- сч.13 Удар носком правой ноги вперёд (через сгибание ноги в коленном суставе), левая рука ребром ладони двигается вперёд.
- сч.14 Удар носком левой ноги вперёд, правая рука движется ребром ладони вперёд.
- сч.15 Удар правым носком вперёд. Левая рука ладонью вперёд толкает воду.
- сч.16 Удар левым носком вперёд. Правая рука ладонью вперёд толкает воду.
- сч.17 Прыжком через группировку ноги врозь. Руки в стороны.
- сч.18 Прыжком через группировку ноги вместе. Руки в стороны.
- сч.19 Прыжком через группировку ноги врозь. Руки в стороны.
- сч.20 Прыжком через группировку ноги вместе. Руки в стороны.
- сч.21 Подтянув колени к груди, удар одновременно двумя ногами вместе на стену вперёд. Руки ладонью назад толкают воду.
- сч.22 Подтянув колени к груди, удар двумя ногами одновременно на дно ноги врозь. Руки ладонью вперёд толкают воду.
- сч.23 Подтянув колени к груди, удар одновременно двумя ногами вместе на стену вперёд. Руки ладонью назад толкают воду.
- сч.24 Подтянув колени к груди, удар двумя ногами одновременно на дно ноги врозь. Руки ладонью вперёд толкают воду.
- сч.25 Подтянув колени к груди, лечь на живот. Руками тянуться вперёд к стенке бассейна. Вытянуться лёжа.
- сч.26 Подтянув колени к груди, лечь на спину, руки в стороны. Вытянуться.
- сч.27 Подтянув колени к груди, лечь на правый бок. Руками тянемся к стене справа.
- сч.28 Подтянув колени к груди, лечь на левый бок. Руками тянемся к стене слева.
- сч.29 Подтянув колени к груди, лечь на живот. Руками тянуться вперёд к стенке бассейна. Вытянуться лёжа.
- сч.30 Подтянув колени к груди, лечь на спину, руки в стороны. Вытянуться.
- сч.31 Подтянув колени к груди, лечь на правый бок. Руками тянемся к стене справа.
- сч.32 Подтянув колени к груди, лечь на левый бок. Руками тянемся к стене слева.

Словарь используемых терминов в акваэробике.

«Кик»-удар ногой, выполняемый через сгибание ноги в коленном суставе(вперёд, назад, в сторону, вниз, наверх) .Как бы удар пяткой от бедра.

«кросс кантри»- смена положений ног из и.п.-стойка ноги врозь , правая нога впереди, левая сзади , стопы по одной линии. Ноги прямые в коленях.(на месте, с продвижением вперёд, с продвижением назад, по диагонали).

«рокин хорс» -или «пони».Из и.п. стоя правая нога , согнутая в колене поднята вперёд , руки в стороны, прыжком на правую ногу поднять бедро левой ноги согнутой в колене как можно выше. Затем прыжком вернуться в и.п.

«перекаты» (тилт)- изменение положения тела(с правого бока на левый через сгибание ног и туловища)

«маятник»(рок)- наклон.

«джам» - прыжки.

«ниаб»- подъём бедра вперёд.»

« Хил тач»-из и.п. стоя ноги врозь правой рукой резким движением потянуться к пятке левой ноги. Затем резким движением вернуться в и.п.

«Лыжный шаг» - имитация лыжного шага в координации движений ног с движениями рук. Большая амплитуда движений.

Жимы руками - толкание воды (вниз, вперёд, в стороны)

«Восьмёрки»- движения кистями рук для удержания тела в вертикальном положении.

«слайс»-движение ребром ладони, как бы «резать» воду.

«оупен» (открытая ладонь)- движение ладонью вперёд, толкая воду.

«Джей энд джей»- одновременное разведение ног и рук в стороны как можно шире и сведение в и.п. Стойка ноги вместе руки вдоль туловища.

«кёл»-это когда работают только мышцы туловища(из положения лёжа на спине подъём лопаток и опускание).

«Кранч» -это движение, при котором ноги подтягиваются к туловищу, а корпус неподвижен(упражнение на мышцы брюшного пресса)

«сайт» -скручивание туловища.

«хил даймонт». Хил-пятки вместе.Даймонт- бриллиант.Это движение ногами из и.п. Ноги вместе .Согнув ноги в коленях, стопы упираются друг в друга, а бёдра разводятся как можно шире.(стоя, сидя, лёжа).

Анкета для занимающихся

Уважаемые занимающиеся!

Убедительно просим Вас внимательно отнестись к ответам на поставленные вопросы. Они помогут не только определить эффективность образовательной программы по аквааэробике, но и оценить практическую сторону занятий: сумели ли Вы укрепить свое здоровье, научиться танцевальным движениям.

Благодарим Вас за помощь!

1. Фамилия, имя _____
2. Дата рождения _____
3. Сколько занятий Вы посетили? (большую часть, половину, меньшую часть) _____
4. По какой причине Вы пропускали занятия? _____
5. Как Вы оцениваете свое состояние здоровья? (отличное, хорошее, нормальное) _____
6. Считаете ли Вы, что занятия аквааэробикой способствует укреплению Вашего здоровья? _____
7. Насколько часто Вы болели в прошлом году? (1-2 раза в год, 3-5 раз, более 6 раз) _____
8. Сколько раз Вы болели в этом учебном году? _____
9. Удовлетворены ли Вы полученными знаниями, умениями, навыками? _____
10. С каким настроением Вы посещали занятия? _____
11. Как влияют занятия аквааэробикой (улучшается, ухудшается, остается без изменения) на:
 - сон _____
 - аппетит _____
 - психо-эмоциональное состояние _____
12. Улучшилась ли Ваша осанка после занятий? _____
13. Довольны ли Вы своим общим физическим развитием? _____
14. Планируете ли Вы дальнейшее посещение занятий? Если нет, то укажите причину? _____
15. Ваши предложения и пожелания по организации и проведению занятий? _____

Поурочное планирование таблица №1 (1год 36ч.)