

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №4 г.Вельска»

Утверждаю

Директор 

/Ферина НЛ./

Дата « 01 » октября 2016

**Рабочая программа
по плаванию «Аквафитнес»
(оздоровительная гимнастика в воде)
В рамках дополнительных платных образовательных услуг
в бассейне МБОУ «Средняя школа №4 г.Вельска»**

Программа составлена
Педагогом дополнительного образования
Сухановской Е.Ф.

г. Вельск 2016 год

Пояснительная записка.

Образовательная программа «Аквафитнес» - носит оздоровительную **направленность.**

Актуальность и педагогическая целесообразность

Аквааэробика, или оздоровительное плавание – наиболее традиционная форма оздоровления. Общеизвестно его обширное влияние воды на функциональные системы организма. Аквааэробика, или оздоровительное плавание рекомендуется всем практически здоровым людям любого возраста без ограничения, а в ряде случаев оно является оздоровительным средством.

Физические упражнения в воде дают совершенно другие ощущения, нежели упражнения на суше. Вода не только воздействует на функционирование органов жизнедеятельности, но и на движения самого тела, облегчающее физические упражнения и усиливающее оздоровительный эффект.

Вода обладает свойствами, за счет которых выполнение физических упражнений в ней становится приятным, эффективным и безопасным терапевтическим средством. В водной среде на тело человека воздействуют три силы — **выталкивание, сопротивление, гидростатическое давление.** При погружении в воду ощущается **давление воды**, благодаря которому происходит расслабление мышц, и человек после выхода из воды чувствует себя бодрым и отдохнувшим.

Гидростатическое давление влияет на организм человека, улучшая кровообращение, вследствие чего снижается частота пульса; активизирует работу почек и ведет к уменьшению количества избыточной жидкости в организме; стимулирует более полноценное снабжение печени молочной кислотой, что позволяет избежать болевых ощущений в мышцах после выполнения упражнений; а также оказывает эффект массажа, что снижает мышечное напряжение и придает телу ощущение расслабленности.

Еще одна сила, которая начинает проявляться при погружении в воду, — **сила выталкивания.** При нахождении в воде снижается действие силы

гравитации. Подобные ощущения сравнимы лишь с чувством невесомости. Это свойство воды делает занятия гимнастикой в воде самым безопасным средством развития выносливости, силы и гибкости.

И *третья сила воды заключается в ее сопротивлении*. Вода оказывает три вида сопротивления — лобовое, вихревое и вязкое. Лобовое сопротивление воды эффективно для развития и укрепления костно-мышечной, тренировки сердечно-сосудистой систем и требует больших энергетических затрат. Во время передвижений в воде вокруг тела создаются вихревые потоки, которые затрудняют процесс передвижения и сохранение равновесия. Чтобы удержать баланс и продолжать двигаться, нужно сильно напрягать мышцы брюшного пресса и совершать энергичные движения, можно увеличить нагрузку, совершая быструю смену направлений. Вязкость воды увеличивает сопротивление движениям.

Занятия способствуют более равномерному развитию мышечной системы, укреплению и повышению эффективности работы сердечно-сосудистой системы, ускорению обменных процессов в организме, сжиганию подкожного жира и снижению уровня холестерина, нормализации кровяного давления.

Цель: создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления организма занимающихся, гармоничного психофизического развития с помощью аквааэробики.

Задачи:

- Формирование устойчивого интереса к занятиям в бассейне, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде;
- Укрепление здоровья занимающихся, повышение и поддержание на оптимальном уровне физической работоспособности, спортивной тренированности;
- Достижение оздоровительного эффекта у занимающихся;
- Улучшение сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- Повышение необходимых теоретических знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
- Содействие расширению адаптивных возможностей организма;
- Развитие и совершенствование физических качеств, поддержание их на высоком уровне;
- Обучение занимающихся простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- Повышение уровня развития физических качеств: выносливости, гибкости, силы и координации;
- Воспитание нравственно-волевых качеств, настойчивости, смелости, выдержки, силы воли;
- Снятие статического напряжения, разогреть мышцы, дать им необходимую нагрузку.

Возраст занимающихся, участвующих в реализации данной программы:
15-60 лет.

Учебно-тематический план рассчитан на 32 часа.

Форма проведения занятий:

Занятия проводятся по подгруппам (до 15 человек) во вторую половину дня - 2 раза в неделю по 25 – 30 минут. Формирование групп для занятий Аквааэробикой, осуществляется на основе учёта индивидуальных и возрастных особенностей, состояния их здоровья и уровня освоения плавательных умений и навыков.

В занятия Аквафитнесом включаются основные упражнения, выполняемые в водной среде в различных положениях (стоя, в полуприседе, лежа, с опорой, с предметами и без них).

Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей.

Различают несколько уровней подготовки в аквафитнесе:

Первый уровень

Для людей, впервые приступивших к занятиям, без какой-либо подготовки. Комплекс рассчитан на усвоение основных правил качественного выполнения упражнений. Выполняется в достаточно спокойном темпе.

Второй уровень

Для людей, занимающихся аквааэробикой нерегулярно, со средним уровнем подготовленности. Комплекс усложненных упражнений предполагает использование спортивного инвентаря. Занятия проходят в повышенном темпе.

Третий уровень

Для людей, систематически занимающихся аквааэробикой, подготовленных. В комплексе присутствуют силовые упражнения, с дополнительным оборудованием, оснащением. Тренировка идёт в высоком темпе.

Нагрузка дозируется за счёт количества повторений одного упражнения (особенно дыхательных), темпа выполнения упражнений, температуры воды и воздуха. Занятия построены как физкультурные, состоят из трёх частей:

подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная – любое занятие в воде начинается с разминки, для подготовки организма, мышц, суставов к выполнению основной нагрузки и длится от 3 до 10 минут. Включает 2 этапа. Первый этап – это разогревающие движения (ходьба с работой рук, лёгкий бег, прыжки). Второй этап – растягивающие упражнения (плавные наклоны, повороты, вращения головой, плечами, руками, туловищем).

Основная – выполнение основного комплекса упражнений. Следует учесть, что на интенсивность занятий в воде влияют амплитуда и темп выполнения движений, а также степень приложения усилий для их выполнения. Существует огромное количество методов проведения занятий, позволяющих варьировать их общую интенсивность.

Заключительная. После выполнения основного комплекса необходимо выполнить восстановительные мероприятия. Задача заминки – вернуться к тому состоянию, которое было до занятия (ровное дыхание, отсутствие напряжения в мышцах). Для этого необходимо постепенно снизить частоту сердечных сокращений, уменьшить температуру тела, выполнить растяжки для всех мышц, которые были задействованы при выполнении в основной части занятия, расслабиться эмоционально и физически.

Примерная схема заданий на занятии.

Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
различные виды ходьбы, бег, прыжки в воде; растяжка, разогрев мышц; дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом	специальные упражнения для освоения различных видов движений на воде; комплексы упражнений оздоровительной направленности; комплексы упражнений направленные на развитие силы, выносливости, ловкости; Упражнения с использованием специального оборудования.	восстановительные мероприятия; свободное плавание с нестандартным оборудованием; специальные дыхательные упражнения; растяжка мышц.

Каждое упражнение имеет образное название, что позволяет не тратить времени на повторное объяснение.

Обычный комплекс аквааэробики, длится 25-30 минут, и состоит из упражнений, способствующих оздоровлению и укреплению. Они повторяются под музыку от 5 до 10 раз в зависимости от сложности. При выборе музыкального материала учитывается темп произведения.

Программа тренировок разработана так, чтобы были задействованы все основные группы мышц. Основная нагрузка во время тренировок приходится на нижнюю часть тела с наибольшей мышечной массой. Во время занятий используются различные комбинации движений ногами: сгибания, махи, приседания, а также ходьба и бег в воде.

На первых занятиях основное внимание уделяется освоению правильного положения тела, техники дыхания и отдельных движений. По мере приобретения основных навыков, нагрузка увеличивается.

Содержание образовательной программы

1. Знакомство (1 час)

Теория: Инструктаж по технике безопасности при занятиях на воде; влияние водной среды организм человека,

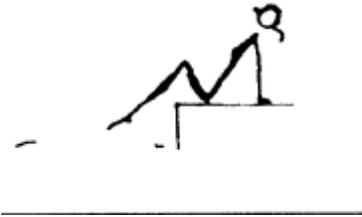
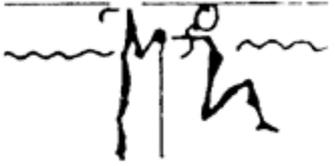
Практика: выявление функциональных возможностей занимающихся, знакомство с водной средой.

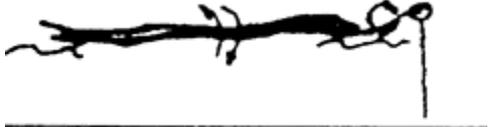
2. Занятия на воде (7 часов):

Теория: рассказ, показ, инструктаж по ТБ

Практика:

Упражнения с опорой на бортик бассейна, с хватом за водосливной желоб (ВСЖ).

№ п/п	Содержание упражнения	Графическое изображение
1	И. п.: сидя на краю бассейна. В этом положении можно выполнять несколько упражнений непосредственно перед погружением в воду: поочерёдное или последовательное опускание и поднятие ног в воде, имитация движения брассом.	
2	И. п.: стоя лицом к бортику, руки держатся за ВСЖ, ноги вместе. Сгибая и выпрямляя руки, выполнить подтягивание и опускание туловища. То же, повернувшись спиной к ВСЖ.	

3	<p>И.п.: лицом к бортику, обе руки хватом за ВСЖ, ступни на стенке бассейна, ноги согнут в коленях. «Сгибания» вниз и подъём вверх. То же, сгибать и выпрямлять колени. То же, выпрямить колени («складка»). Удерживать позицию или немного покачивать вверх-вниз, вправо-влево. То же, но одна нога стоит на дне.</p>	
4	<p>И. п.: стоя лицом к бортику, хватом руками за ВСЖ, ноги на дне. Одним - двумя толчками согнуть ноги в коленях, выполнить упор ступнями в бортик бассейна.</p>	
5	<p>И. п.: встать на дно бассейна, ноги на ширине плеч, руки хватом за ВСЖ, спина прижата к стенке бассейна. Обе ноги одновременно согнуть и подтянуть к груди, возвращаясь в и.п., ноги выпрямить с предельным усилием.</p>	
6	<p>То же, но стараться прямыми ногами коснуться головы.</p>	
7	<p>И. п.: то же. Выполнить поочерёдное сгибание, разгибание ног в коленных суставах («велосипед»).</p>	
8	<p>И. п.: то же. Выполнить отведение, приведение выпрямленных ног («ножницы»), круговые движения ногами.</p>	
9	<p>И. п.: лечь на спину, руки хватом за ВСЖ. Выполнять повороты туловища вправо, влево.</p>	
10	<p>И. п.: то же, выполнение имитационных движений ногами, как при плавании кролем на спине.</p>	

11	И. п.: лечь на грудь, руками хватом за ВСЖ. Выполнять имитационные движения ногами, как при плавании кролем на груди.	
12	И. п.: встать лицом к бортику, руки хватом за ВСЖ. Оторвать ноги от дна, держась на руках, повороты бёдер направо - налево, колени касаются локтей.	
13	И. п.: то же. Выполнять прыжки двумя ногами вправо-влево (как в слаломе), верхняя часть туловища неподвижна.	
14	И. п.: встать лицом к бортику, руки хватом за ВСЖ. Выполнять сгибание, разгибание рук в локтевых суставах («отжимания»).	
15	И. п.: то же. Поочерёдно выполнять махи ногой в сторону, назад.	
16	И. п.: встать лицом к бортику, руки положить на бортик. Отталкиваясь ногами от дна, жим тела.	

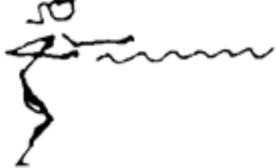
3.Занятия на воде (8 часов):

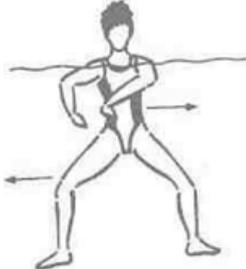
Теория: рассказ, показ, инструктаж по ТБ

Практика:

Комплекс упражнений для развития мышц верхних конечностей

№ п/п	Содержание упражнения	Графическое изображение
1	И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Поочерёдно (одновременно) поднимать и опускать плечи (стоя на месте, приседая в воду, в ходьбе).	

2	<p>И. п.: ноги на ширине плеч, руки в сторону. С напряжением мышц сгибать и разгибать руки:</p> <p>а) полусогнутые в локтях вниз, вперёд, наверх;</p> <p>б) к плечам;</p> <p>в) вперёд, локти вместе.</p>	
3	<p>И. п.: то же. Выполнять круговые движения вперёд, назад, в воде, над водой.</p>	
4	<p>И. п.: присесть в воду по плечи. Быстрые загребающие движения руками вперёд, назад; вперёд, в сторону.</p>	
5	<p>И. п.: в полуприседе, ноги на ширине плеч, руки опущены, пальцы сцеплены между собой. Поднимать и опускать руки вдоль живота, боковых поверхностей бёдер – гидромассаж живота, боковых поверхностей бёдер.</p>	
6	<p>И. п.: в полуприседе, ноги на ширине плеч, локти прижаты к туловищу. Попеременное сгибание, разгибание рук («бурун»).</p>	
7	<p>Выполнять имитационные движения (удары) в воде («матч боксёра»).</p>	
8	<p>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять прямые руки в стороны, вернуть в и. п.</p>	

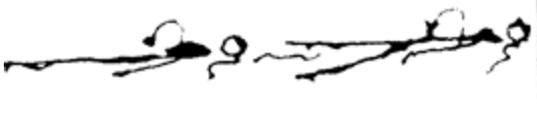
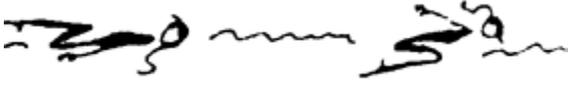
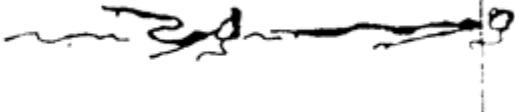
9	И. п.: стоя, ноги врозь, слегка согнуты в коленях, руки вниз. Вращать рукой от плеча по направлению к туловищу и от него, вычерчивая «восьмерки»; сначала чередовать движения рук, затем выполнять одновременно обеими руками.	
10	И. п.: стойка ноги врозь, руки вниз. Отталкивать воду сначала в одну сторону, а затем в другую, плотно сложив кисти рук, во время выполнения упражнения нижняя часть туловища неподвижна.	
11	И. п.: ноги врозь на ширине плеч. Выполняя шаг в сторону, согнуть ноги в коленях и одновременно отталкивать воду руками в противоположном направлении	

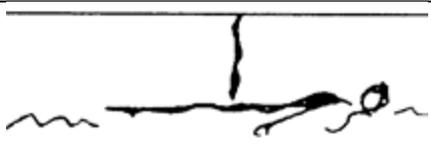
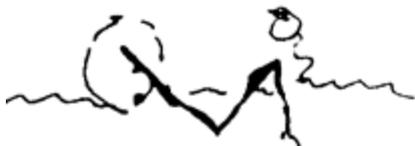
4.Занятия на воде (8 часов):

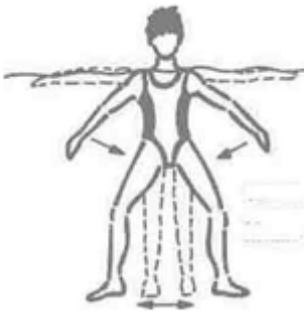
Теория: рассказ, показ, инструктаж по ТБ

Практика:

Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей

№ п/п	Содержание упражнения	Графическое изображение
1	И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом. Повороты туловища вправо - влево с прямыми соединёнными ногами, с разведёнными ногами.	
2	И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом, ноги согнуты в коленях. Повернуть туловище в сторону, вернуться в и. п.	
3	И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом. Подтянуть ноги к груди, голень лежит на воде (группировка). Вернуться в и. п.	

4	И. п.: то же. Из группировки поднять ноги вверх («двойная балетная»). Вернуться в и. п.	
5	И. п.: то же. Из группировки поднять одну ногу вверх, другая согнута («фламинго»). Вернуться в и. п. То же с другой ногой. То же, но с поворотом на 360 градусов.	
6	И. п.: то же. Из группировки поднять одну ногу вверх, другая выпрямлена («балетная нога»). Вернуться в и. п.	
7	И. п.: то же. Присоединить носок одной ноги к колену другой («цветок»). Поворот 360 градусов.	
8	И. п.: то же. Выполнять боковой «велосипед» с поворотом на 360 градусов.	
9	И. п.: сидя в воде. Удержание положения с помощью рук. Отведение, приведение прямых ног («ножницы»). То же, но носки над водой.	
10	И. п.: то же. Сгибание, разгибание ног в коленных суставах («велосипед»). То же, но носки над водой.	
11	И. п.: то же. Выполнение круговых движений ногами. То же, носки над водой.	
12	И. п.: лёжа на спине, руками держаться за желоб. Опускание, поднимание прямых ног до уровня воды, с уровня воды до касания ногами головы.	
13	Ходьба: На месте; В движении; Приставными шагами в сторону.	

14	<p style="text-align: center;">Бег:</p> <p>На месте; В движении; Высоко поднимая бедро из воды; Доставая песок из воды; С захлестом голени назад; То же, туловище опущено в воду; «барьерный бег» - прыжок на правую ногу (колени из воды), прыжок на левую ногу (носок из воды сзади).</p>	
15	<p style="text-align: center;">Прыжки:</p> <p>На месте; В движении; На одной ноге, на двух; С поворотом на 90, 180, 360° в одну и в другую сторону; «в складку» (выпрыгивая из воды, пытаюсь руками достать ноги); «в группировку» (выпрыгивая из воды, подтягивать колени к груди).</p>	
16	<p>Прыжки с разведением ног в стороны И. п.: ноги врозь. Согнуть слегка колени и, напрягая мышцы бедер, отталкиваться от дна бассейна, одновременно разводя ноги в стороны. Использовать руки, чтобы увеличить силу прыжка. Движение рук под водой должно быть по направлению к телу. Подпрыгнуть и развести ноги в сторону.</p>	
17	<p style="text-align: center;">Лыжная гонка</p> <p>И. п.: — ноги врозь на ширине плеч. Выполнять попеременное движение ногами назад и вперед, руки работают разноименно.</p>	
18	<p style="text-align: center;">«Весы»</p> <p>Исходное положение — широко расставить ноги, перенести вес тела на одну ногу и поднять колено другой ноги. Прodelать то же самое в обратном порядке. Воду отталкивать руками вниз каждый раз, как переносится вес тела.</p>	

5.Занятия на воде (8 часов):

Теория: рассказ, показ, инструктаж по ТБ

Практика:

Комплекс упражнений: Аэробные волны. Аэробные волны – передвижения по дну бассейна.

№ п/п	Содержание упражнения	Графическое изображение
1	Ходьба в воде и её разновидности: обычная, ускоренная, строевым шагом, приставным шагом вперёд, назад, в сторону, на носках, на пятках, наружной и внутренней сторонах стоп, в полуприседе, приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, с перекрёстным движением рук, ходьба с изменением ритма и частоты шагов и др.	
2	Бег в воде и виды бега: обычный, с высоким подниманием бёдра, с забрасыванием голени назад, с подниманием прямых ног вперёд или назад, с крёстным шагом вперёд или в сторону, бег с дополнительными движениями, с поворотами, остановками, бросанием и ловлей предметов, с перестроениями, с передвижением через мнимые барьеры (барьерный), чередование бега с ходьбой, прыжками и т. п. Беговые упражнения с изменением темпа и шага.	
3	Прыжковые упражнения в воде: бег прыжками на двух ногах, на одной ноге. Прыжки через мнимые препятствия, многоскоки, прыжки в «складку» (ноги стараются соединиться с руками), в «группировку» (подтягивание коленей к груди), выпрыгивая из воды. Продвижения по дну можно сочетать с дыхательными упражнениями, проплываниями.	

6.Занятия на воде (в конце каждого занятия)

Теория: рассказ, показ, инструктаж по ТБ

Практика:

Комплекс Водный стретчинг.

Постоянная растяжка и разнообразные сопутствующие упражнения делают мышцы эластичными и выносливыми. Водный стретчинг (упражнения на гибкость) рекомендуется проводить в конце занятий в качестве восстановления после нагрузки.

1. И. п.: основная стойка на дне бассейна, мышцы таза и живота сильно сжаты. Руками сильно потянуться вверх.
2. И. п.: то же. Руки в сторону, развёрнуты мизинцами кверху. Пытаться их соединить.
3. И. п.: то же. Наклон в сторону, одна рука тянется вверх, другая – вниз, по ноге.
4. И. п.: стоя на одной ноге, взять другую за пятку, прижать к груди. Выпрямление согнутой ноги. То же с другой ноги, с опорой на бортик.
5. И. п.: стоя на одной ноге, другая выпрямлена вперёд, носок над водой. Перевод ноги в сторону, назад, в и. п. То же с другой ноги.
6. И. п.: то же. Перевод ноги через стойку, ноги вместе назад и в и. п. То же с другой ноги.
7. И. п.: то же. Выпрямленная нога зафиксирована. Повороты корпуса в сторону, назад, в и. п. То же с другой ноги.
8. И. п.: то же. Упасть вперёд (растяжка в шпагат), вернуться в и. п. То же с другой ноги.
9. И. п.: стоя боком к бортику бассейна, одной рукой держась за ВСЖ. Наклоны в сторону бортика до легкого болезненного напряжения боковых мышц туловища.

Учебно - тематическое планирование (Аквафитнесс)

№ п/п	Тема	Общее количество часов	В том числе	
			теория	практика
1	Инструктаж ТБ при занятиях на воде	Составная часть каждого занятия		
2	Знакомство с водной средой	2		2
3	Упражнения с опорой на бортик бассейна	14		14
4	Развитие мышц верхних конечностей	16		16
5	Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	16		16
6	Аэробные волны. Аэробные волны – передвижения по дну бассейна.	16		16
7	Стретчинг	Составная часть каждого занятия		
		64		64

Материально-техническое обеспечение занятий аквафитнеса

В процессе занятий по аквааэробике используются различный инвентарь:

- водные гантели;
- пояса, поддерживающие тело на плаву;
- перчатки с перепонками;
- накладки для рук из пластмассы;
- доски для плавания;
- гибкие палки (нудлы).

Для проведения занятий по аквааэробике как правило выделяется одна-две плавательных дорожки. Глубина бассейна 1 – 1,5 метра, что позволяет людям не умеющим плавать, заниматься опираясь на дно. Для увеличения нагрузки, на мышцы, можно заниматься в более глубокой части чаши бассейна, где трудно достать ногами до дна.

Программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р.