

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 199
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
ГБОУ школа №199
Приморского района
г. Санкт-Петербург
№ 1 от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом ГБОУ школы №199
Приморского района
г. Санкт-Петербург
№ 70/2 от «29» августа 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АКВААЭРОБИКА»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: от 18 лет и старше

Разработчик программы:
Рябова Александра Игоревна,
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург
2025 г

**Нормативно-правовые основания проектирования и реализация
дополнительной общеразвивающей программы
«Аквааэробика»**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ (в действующей редакции);

- Федерального Закона от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей» (в действующей редакции);

- Бюджетного кодекса Российской Федерации (БК РФ) от 31.07.1998 N 145-ФЗ (в действующей редакции);

- Трудовой кодекс РФ (в действующей редакции);

- Гражданского кодекса РФ (ГК РФ) от 30.11.1994 N 51-ФЗ (в действующей редакции);

- Постановления Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;

- Приказ Минпросвещения России от 16.09.2020 №500 "Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным общеобразовательным программам";

- Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. №196»

- Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию «Об организации предоставления платных образовательных услуг в государственных дошкольных образовательных организациях, государственных общеобразовательных организациях, государственных организациях дополнительного образования СПб от 18.10.2013 №01-16-3262/13-0-0;

- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи //Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

- Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи») // Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21»

- Положения об организации деятельности по оказанию платных образовательных услуг (далее – Положение) Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 199 Приморского района Санкт-Петербурга;

- Устава Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №199 Приморского района Санкт-Петербурга (далее по тексту – Школа).

Пояснительная записка.

Образовательная программа «Аквааэробики» - носит физкультурно-оздоровительную направленность.

Актуальность и педагогическая целесообразность

Аквааэробика - 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 костномышечной, 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;
- Развитие и совершенствование физических качеств, поддержание их на высоком уровне;

- Повышение уровня развития физических качеств: выносливости, гибкости, силы и координации;
- Воспитание нравственно-волевых качеств, настойчивости, смелости, выдержки, силы воли;

Возраст занимающихся, участвующих в реализации данной программы с 15 лет и старше.
Учебно-тематический план рассчитан на 36 часов (1 раз в неделю по 45 минут).

Форма проведения занятий

Занятия проводятся по группам до 15 человек. Формирование групп для занятий Аквэробикой, осуществляется на основе учёта индивидуальных и возрастных особенностей, состояния их здоровья и уровня освоения плавательных умений и навыков.

В занятия Аквэробики включаются основные упражнения, выполняемые в водной среде в различных положениях (стоя, лежа, с опорой, с предметами и без них). Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей.

Различают несколько уровней подготовки в акваэробике:

Первый уровень

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

Второй уровень

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

Третий уровень

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

Нагрузка дозируется за счёт количества повторений одного упражнений (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.

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 - 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.

Знания и умения

Знания:

- о свойствах воды;
- о правилах безопасного поведения на воде и помещениях бассейна;
- о положительном влиянии плавания на укрепление здоровья и закаливание;
- о строении своего тела и организма;

- физкультурной и пространственной терминологии;
- названий стилей плавания.

Умения:

- уверенно и безбоязненно держаться на воде, освоив скольжение как основной навык плавания;
- выполнять простые движения техники плавания «кроль», плавать комбинированным способом без выноса рук из воды (руки – способом брасс, ноги – способом кроль);
- выполнять упражнения аквааэробики;
- выполнять разнообразные движения в воде с предметами и без предметов;
- активно участвовать в подвижных играх на воде;
- владеть культурно – гигиеническими навыками;
- бережно относиться к своему здоровью.

Материально-техническое обеспечение занятий аквааэробики.

В процессе занятий по аквааэробике используются различный инвентарь:

- водные гантели;
- пояса, поддерживающие тело на плаву;
- доски для плавания;
- гибкие палки (нудлы).

Для проведения занятий по аквааэробике как правило выделяется одна- две плавательных дорожки. Глубина бассейна 14 -1,8 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.

Примерная схема заданий на занятии.

Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
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; специальные дыхательные упражнения; растяжка мышц.

Обычный комплекс аквааэробики, длится 45 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, 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.

Учебно - тематическое планирование (Аквааэробика)

№ п/п	Тема	Общее количество часов	В том числе	
			теория	практика
1	Инструктаж ТБ при занятиях на воде	Составная часть каждого занятия		
2	Комплекс упражнений для адаптации на воде	4		4
3	Общеразвивающие упражнения	10		10
4	Комплексы упражнений с предметами и без.	22		22
5	Стретчинг	Составная часть каждого занятия		
	Всего	36		36

Содержание образовательной программа

1. Инструктаж ТБ при занятиях на воде

Правило техники безопасности в раздевалках, душевых, в бассейне, на воде. Соблюдение правил личной гигиены перед занятиями в бассейне. Соблюдение самоконтроля (наблюдение за самочувствием во время занятий и после них).

2. Комплекс упражнений для адаптации на воде

С упражнений для освоения в водной среде начитается каждое занятие по аквааэробике с обучающимся, не умеющими плавать или плохо плавающими. Пять групп упражнений предлагается выполнить в следующей последовательности:

- упражнения для ознакомления с основными свойствами воды;
- погружение под воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде;
- всплывание и «лежание» на воде;
- выдохи в воду;
- скольжение в воде:

3. Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения в воде используются в начале каждого занятия для разминки, что позволяет ускорить сердечный ритм и разработать мышцы и суставы.

4. Комплексы упражнений с предметами и без.

Комплекс упражнений для развития силовых способностей включается в большинство занятий аквааэробикой в качестве составной части или выделяются в самостоятельное занятие. Средствами развития силы и выносливости на занятиях аквааэробикой являются упражнения, где отягощением является сопротивлением воды, специальный инвентарь или масса отдельных частей тела, выступающих над поверхностью воды.

Комплексы упражнений для укрепления мышц брюшного пресса №1

Комплекс упражнений №1 для укрепления мышц брюшного пресса с использованием одного NOODLS.

- И.п.-«стоя» (вис) NOODLS под спиной и плечами
- Поднимание ног в «угол» 90 и удержание их в этом положении
 - И.п. «угол» - развести ноги врозь и соединить их.
 - Упражнение «велосипед»

- И.п. лёжа, NOODLS под спиной и плечами, сесть одновременно сгибая ноги в коленях, вернуться в И.п.

Комплекс упражнений №2 для укрепления мышц брюшного пресса с использованием двух NOODLS. Один под спиной и плечами другой под стопами:

- И.п. лёжа на спине, ноги вместе – сед – И.п.
- И.п. лёжа на спине, ноги врозь. Наклон к правой ноге правым плечом – И.п. – наклон к левой ноге левым плечом – И.п.
- И.п. «высокий угол». Резкие наклоны вперёд.
- И.п. сед. махом двумя ногами давить NOODLS вниз.

Комплекс упражнений №3 для укрепления мышц брюшного пресса с использованием одного NOODLS.

- И.п. «стоя», NOODLS под спиной и плечами. С крестными движениями поднимание ног в угол и опускание их вниз.
- И.п. «угол», ноги поочерёдная смена ног вниз.
- И.п. «угол», ноги врозь – наклон вперёд – ноги вместе – И.п.
- И.п. лёжа на спине – «угол» - И.п.
- И.п. тоже, «складки» с прямыми ногами.

Комплекс упражнений №4 для укрепления мышц брюшного пресса с использованием двух NOODLS.

- И.п. лёжа на спине, ноги врозь – сед. наклон к правым плечом к левой ноге – И.п. – наклон левым плечом к правой ноге – И.п.
- И.п. «высокий угол», ноги врозь. Резким движением плечевого пояса повороты туловища вправо-влево.
- И.п. сед. – поочерёдно давить ногами NOODLS.

Комплекс упражнений №5 для укрепления мышц брюшного пресса с использованием одного NOODLS.

- И.п. стоя в упоре на NOODLS. Поднимание ног в «угол» 90 и удержание их в этом положении.
- И.п. упор на NOODLS, ноги «угол» 90. Развести ноги врозь – наклон вперёд – И.п.
- И.п. лёжа, руки в упоре на NOODLS, сесть, одновременно сгибая ноги в коленях, вернуться в И.п.

Комплекс упражнений №6 для укрепления мышц брюшного пресса с использованием двух NOODLS.

- И.п. NOODLS в руках, ноги «угол» 90, разведены. Поочерёдное поднимание ног к правой и левой руке.
- И.п. NOODLS в руках. Мах правой ногой вверх, руки соединить под ногой, тоже левой ногой.

Комплекс упражнений №1 для укрепления мышц брюшного пресса с использованием одного NOODLS под спиной и плечами.

- И.п. стоя, руки в стороны. Прогнуться, соединить руки за спиной, ноги вдоль, вернуться и И.п.
- И.п. тоже, прогнуться. Поочерёдные наклоны к левой и правой ноге.
- И.п. тоже, ноги вместе. Прогибаясь, вращение вокруг своей оси.

Комплекс упражнений №8 для укрепления мышц брюшного пресса с использованием двух NOODLS.

- И.п. лёжа на груди, один NOODLS в руках, другой – под голеностопом. Упор стоя на коленях – И.п.
- Также с поочерёдным поворотом плеч к правой и левой ноге.

Комплекс упражнений №9 для укрепления мышц брюшного пресса с использованием одного NOODLS.

- И.п. упор на NOODLS, поднять ноги в «угол» 90. Поочерёдная смена ног вниз-вверх.
- И.п. тоже. Упражнение «велосипед» с продвижением вперёд.
- И.п. тоже. Сед на бок, ноги согнуть в коленях, вернуться в И.п.
- И.п. лёжа на спине, NOODLS в руках, «утопить» - сед, сгибая ноги в коленях – И.п.

- Тоже с выпрямленными ногами.

Комплекс упражнений №10 для укрепления мышц брюшного пресса с использованием двух NOODLS.

- И.п. один NOODLS под плечами и спиной, другой под стопами. Сед, поочерёдно давить NOODLS.
- И.п. лёжа на спине – сед, давить NOODLS ногами, вернуться в И.п.

Комплексы упражнений для укрепления мышц спины №2

Комплексы упражнений №1 для укрепления мышц спины с использованием одного NOODLS.

- И.п. лёжа на груди NOODLS под спиной и плечами. Прогнуться и вернуться в И.п.
- Тоже с махом ноги вверх.
- И.п. «стоя» (вис) NOODLS под спиной и плечами, ноги вместе. Прогибаясь, вращение вокруг своей оси.

Комплексы упражнений №2 для укрепления мышц спины с использованием двух NOODLS.

- И.п. лёжа на спине один NOODLS под спиной и плечами, другой под стопами – прогнуться и, удерживая положение тела, давить ногами NOODLS поочерёдно.
- И.п. лёжа на груди, руки на бортике. Один NOODLS под голеностопом правой ноги, другой под голеностопом левой ноги. Прогнуться и давить NOODLS ногами поочерёдно.

Комплексы упражнений №3 для укрепления мышц спины с использованием одного NOODLS.

- И.п. «стоя», NOODLS под спиной и плечами, ноги вместе, прогибаясь, вращение туловищем вокруг своей оси.
- И.п. тоже, широко разводя ногами.
- И.п. лёжа на спине, NOODLS под спиной и плечами, круговые движения ногами из положения сидя в положение лёжа.

Комплексы упражнений №4 для укрепления мышц спины с использованием двух NOODLS.

- И.п. лёжа на груди, руки на бортике, один NOODLS под голеностопом правой ноги, другой – под голеностопом левой ноги. Прогнуться и, давя на NOODLS, разводить и соединять прямые ноги.
- И.п. тоже, согнуть правую ногу, наклониться к ней, согнуть левую. Ногу, наклониться к ней, разгибая ноги, давить на NOODLS
- И.п. лёжа на спине, NOODLS под спиной и плечами, другой под стопами ног, ноги вместе. Одновременно давя NOODLS ногами и руками, прогнуться и вернуться в И.п.

Комплексы упражнений №5 для укрепления мышц спины с использованием одного NOODLS.

- И.п. стоя на NOODLS, руки на бортике, прогнуться и удерживать положение.
- И.п. тоже. Стоя на одной ноге, другая назад. Прогнуться, поочерёдная смена ног.

Комплексы упражнений для укрепления мышц ног №3

Комплексы упражнений №1 для укрепления мышц ног с использованием двух NOODLS.

- И.п. стоя на NOODLS, шаги, бег
- И.п. тоже, ноги врозь – ноги вместе.
- И.п. тоже, упражнения «велосипед».

Комплексы упражнений №2 для укрепления мышц ног с использованием двух NOODLS.

- И.п. стоя на NOODLS. Шаги, бег, прыжки
- Упражнения «велосипед».
- И.п. стоя на NOODLS, ноги врозь, ноги вместе.
- И.п. тоже, упражнение «шпагат».
- И.п. тоже, наклоны поочерёдно к правой и левой ноге.

Комплексы упражнений №3 для укрепления мышц ног с использованием одного NOODLS.

- И.п. стоя на NOODLS, шаги, бег, приставные шаги в сторону.

- И.п. тоже – шпагат, левая нога вперёд – шпагат, правая нога вперёд.

Комплексы упражнений №4 для укрепления мышц ног с использованием двух NOODLS.

- И.п. стоя на NOODLS, бег, шаги, танцевальные движения.

Комплексы упражнений для укрепления плечевого пояса и рук №4

Комплексы упражнений №1 для укрепления мышц рук с использованием двух NOODLS.

- И.п. NOODLS в руках, стоя, руки вдоль туловища. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.
- И.п. тоже. Поочерёдное сгибание – разгибание рук в локтевых суставах с наклонами туловища в сторону разгибания.
- И.п. руки в стороны – руки вдоль туловища.

Комплексы упражнений №2 для укрепления мышц рук и плечевого пояса с использованием двух NOODLS.

- И.п. NOODLS в руках, «вис», руки в стороны, руки вдоль туловища.
- И.п. руки в стороны – упор – удержать положение.
- И.п. лёжа на груди, руки в стороны. Давя NOODLS, соединить руки внизу под грудью и вернуться в И.п.
- Сгибание и разгибание рук в упоре.
- И.п. стоя, «вис», поочерёдное сгибание и разгибание рук в плечевых суставах.

Комплексы упражнений №3 для укрепления мышц рук и плечевого пояса с использованием двух NOODLS.

- И.п. руки в стороны – руки вдоль туловища.
- И.п. руки в стороны – упор – удержать положение.
- И.п. упор лёжа, отжимание.

Комплексы упражнений №4 для укрепления мышц рук и плечевого пояса с использованием двух NOODLS.

- И.п. лёжа на груди, один NOODLS в руках, второй – под голеностопом. Давить NOODLS руками.
- И.п. тоже. Давя NOODLS руками, повороты туловищем поочерёдно к правой и левой ноге.
- И.п. NOODLS в руках. Поочерёдное сгибание рук в локтевых суставах.

Упражнения с гантелями.

- И.п. сидя верхом на NOODLS, гантели в руках. Одновременное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах (гантели в воде).
- И.п. тоже, поочерёдное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.
- И.п. тоже, руки в стороны – упор – движения руками вверх, вниз, вперёд, назад (гантели в воде).
- И.п. тоже, сгибание и разгибание рук за спину, соединяя лопатки.

Упражнения для расслабления мышц.

- И.п. «вис» (стоя) NOODLS под спиной и плечами.
- Максимально расслабиться.
- И.п. лёжа на груди, NOODLS под спиной и плечами – переворот назад на спину.
- И.п. сидя – ноги врозь, лечь на грудь – ноги врозь – в И.п.
- И.п. лёжа на боку, «маятник».

