

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение  
высшего образования  
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»  
(Финансовый университет)

Уфимский филиал

ОБСУЖДЕНО И ОДОБРЕНО  
на Ученом совете Уфимского филиала

Протокол № 11

от «27» 03 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Уфимского филиала  
С. М. Сафуанов

«27» 03 2024 г.



# ПРОГРАММА

дополнительная общеразвивающая

«Аквааэробика»

## **1. Общая характеристика программы**

### **1.1. Цель программы**

Привлечение максимально возможного числа детей, подростков и взрослых к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям плаванием и к здоровому образу жизни.

### **1.2. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения программы обучающийся должен **знать**:

- правила поведения на занятиях и в бассейне, предупреждение несчастных случаев и травм во время занятий;
- методику обучения технике выполнения упражнений в воде;

#### **Уметь:**

- выполнять разнообразные тактико-технические действия по применению полученных знаний и навыков;
- выполнять погружения в воду, приседания, ныряние под воду. Выдохи в воду, вращательные, сложно-пространственные повороты;
- выполнять танцевальные упражнения с аквагантелями и аквапалками.

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение  
высшего образования  
"Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации"  
(Финансовый университет)

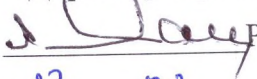
Уфимский филиал Финуниверситета

Обсуждено и одобрено  
на Ученом совете Уфимского филиала

Протокол № 11  
от "27" 03 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Уфимского филиала

 Р.М. Сафуанов  
"27" 03 2024г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Акваэробика»

Требования к уровню образования поступающих на обучение (при наличии)	не предусмотрены
Категория обучающихся	дети от 7 до 18 лет, взрослые
Сроки реализации	5 месяцев
Форма обучения	очная
Режим занятий	2 часа в неделю

№ № п/ п	Наименование раздела (модуля), темы	Всего часов трудоемкости	В том числе				Самостоятельная работа	Форма контроля
			Аудиторные занятия					
			Всего, часов	из них				
		Теоретические занятия		Практические занятия				
1	2	3	4	5	6	7	13	
1	Общая физическая подготовка	15	15	-	15			
2	Техническая подготовка	9	9	-	9			
3	Теоретическая подготовка	6	6	6	-			
4	Восстановительные мероприятия	10	10	-	10			
	<b>Всего:</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>34</b>			

5	Подведение итогов/ итоговая аттестация	-	-	-	-		
	Общая трудоемкость программы:	40	40	6	34		

Сведения о разработчике программы: заведующий спортивно-оздоровительной группой Уфимского филиала Финуниверситета Сафина Е.Р.

« 27 » 03 2024 г.

### 3. Календарный учебный график

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение  
Высшего образования  
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»  
(Финансовый университет)

Уфимский филиал

#### Календарный учебный график

##### дополнительная общеразвивающая программа «Акваэробика»

Объем программы 40 часов

Продолжительность обучения 5 месяцев

Форма обучения: очная

№ п/п	Наименование раздела (модуля), темы	Месяцы					КР	СР*	ПА**	ИА***	Всего
		1	2	3	4	5					
1	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	15	-	-	-	15
2	Техническая подготовка	2	2	2	1	2	9	-	-	-	9
3	Теоретическая подготовка	1	1	2	1	1	6	-	-	-	6
4	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	10	-	-	-	10
	<b>Общая трудоемкость программы</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>40</b>

СР\* - самостоятельная работа не предусмотрена

ПА\*\* - промежуточная аттестация не предусмотрена

ИА\*\*\* - итоговая аттестация не предусмотрена

#### 4. Содержание Программы

Периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков выполнения упражнений на воде. После освоения практических, теоретических занятий, обучающиеся должны выполнить нормативные требования по физической подготовленности.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки обучающихся: теоретический, практический (разминка на воде, основной этап), восстановительный. Кроме этого, представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в обязательном порядке в пределах того объема часов, который планируется на обозначенный период, перечень основных мероприятий практических занятий,

теоретической подготовки, восстановительного этапа, а также контрольные нормативы по физической подготовке обучающихся.

Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Занятия по аквааэробике строятся по схеме: подготовительная часть, основная часть и заключительная часть. Подготовительная часть состоит из выполнения умеренных по интенсивности физических упражнений в воде, под музыку с предметами и без, обеспечивающих разогревание организма, повышение частоты пульса, дыхания. Основная часть направлена на развитие физических качеств, силы, гибкости, выносливости, а также основных навыков плавания. Состоит из выполнения плавательных движений, элементов художественного плавания, упражнений на развитие акватворчества, комплексного использования умений и навыков в самостоятельной деятельности и в сотрудничестве с тренером. Заключительная часть предусматривает постепенное снижение нагрузки под успокаивающую, расслабляющую музыку, выполнение дыхательных упражнений, релаксации, заданий на расслабление методом контраста («напряжение» - «расслабление») и восстановление дыхания.

Теоретические занятия проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками, фильмами и др. наглядными пособиями. Это позволяет в создании хорошего методического комплекса, не требующий много места для хранения.

Практические занятия различаются по цели (на учебные, тренировочные, контрольные), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

### Модуль 1. Общая физическая подготовка.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Беговые упражнения в воде, ходьба, плавание	3
2	Погружения в воду, приседания, ныряние под воду. Выдохи в воду, вращательные, сложно-пространственные повороты	2
3	Выпады	2
4	Сложно-координационные упражнения	2
5	Разминочные упражнения для мышц рук, ног, туловища	2
6	Танцевальные упражнения с аквагантелями и аквапалками	2
7	Строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения	2
	Итого	15

### Модуль 2. Техническая подготовка.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Ознакомление с движением на суше	3
2	Изучение движений в воде с опорой/без опоры	2
3	Упражнения с использованием специального оборудования	2
4	Комплексы упражнений направленные на развитие силы, выносливости, ловкости	2
Итого		9

### Модуль 3. Теоретическая подготовка.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ: правила поведения на занятиях в бассейне	1
2	Предупреждение несчастных случаев и травм во время занятий в бассейне	1
3	Методика обучения техники выполнения упражнений в воде	1
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях	1
5	Методика обучения техники выполнения упражнений на растягивание мышц	2
Итого		6

#### Тема 1. Инструктаж по ТБ: правила поведения на занятиях в бассейне.

Требования по безопасности перед началом и во время занятий.

Требования по безопасности в аварийных ситуациях.

#### Тема 2. Предупреждение несчастных случаев и травм во время занятий в бассейне.

Основные требования безопасности при занятиях в бассейне.

Дисциплина как основополагающее требование при проведении занятий на воде.

Личная гигиена. Гигиена одежды, обуви в повседневной жизни и в различные периоды занятий спортом.

Гигиена мест занятий и соревнований по плаванию. Необходимость периодических медицинских осмотров.

#### Тема 3. Методика обучения техники выполнения упражнений в воде.

Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие. Важность разностороннего общего развития, физической подготовленности и функциональных возможностей.

Возможности и коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта на всём протяжении жизни.

Понятие о здоровом образе жизни. Взаимосвязь общей культуры и образа жизни.

Личное отношение к здоровью. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.

#### **Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.**

Цели и задачи, организация и содержание врачебного контроля.

Диспансерный метод обследования как передовая форма обслуживания занимающихся спортом.

Врачебные обследования и врачебно-педагогические наблюдения.

Диагностика состояния здоровья. Самоконтроль при занятиях спортом. Его содержание.

Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, кровяное давление, динамометрия, спирометрия, антропометрические показатели, педагогический контроль, тесты. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение.

Методы и приёмы самоконтроля. Измерение пульса, массы, тестирование, паспортный и физиологический возраст.

Оказание первой помощи. Раны и их разновидности.

Ушибы, растяжения, разрывы связок, сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы открытые и закрытые. Действия высокой температуры.

Ожоги. Тепловые и солнечные удары. Действия низкой температуры: озноб, обморожения, общее замерзание. Предохранение различных частей тела от обморожений. Отогревание озябших рук, ног, ушей, лица.

Оказание первой помощи при обмороке и шоке. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины.

Приёмы искусственного дыхания.

#### **Тема 5. Методика обучения техники выполнения упражнений на растягивание мышц.**

Методика развития гибкости. Методические приемы выполнения общеразвивающих упражнений. Пассивная артикуляционная гимнастика. Эффективность методики развития гибкости с использованием статистических упражнений.

### **Модуль 4. Восстановительные мероприятия.**

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Упражнения для растягивания мышц рук, туловища и ног	3
2	Упражнения на координацию движений	2
3	Упражнения на напряжение и расслабление	2



4	Упражнения для снижения частоты пульса и восстановление	3
	Итого	10

### 5. Методическое обеспечение Программы

Система подготовки обучающихся предусматривает постановку цели, прогнозирование спортивных достижений, моделирование уровня подготовленности обучающихся, планирование системы тренировочных занятий, а также факторов, усиливающих их эффективность.

Рациональная методика обучения аквааэробикой базируется на общих педагогических принципах:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием и аквааэробикой;
- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания и аквааэробики – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения:

- Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой деятельности, выполнение контрастных движений.

### 6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 05.09.2019 г.);

3. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования;
4. СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам;
5. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).
6. Н.М. Микляева Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности. Москва, Аркти, 2011 г.;
7. Э. Профит, П. Лопез Аквааэробика: 120 упражнений, Феникс, 2007 г.;
8. А. Кристиан «Аквааэробика», 2012 г.

## **7. Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **7.1. Применяемые образовательные технологии, формы и методы обучения, в том числе интерактивные:**

Дополнительная общеразвивающая программа включает практические и теоретические занятия.

Продолжительность учебного занятия – не более 45 минут в день (академический час). При проведении теоретических занятий используются компьютерные и мультимедийные средства обучения, а также демонстрационные и наглядно-иллюстрационные материалы.

Занятия проводятся в бассейне, оборудованном всеми необходимыми техническими средствами для обучения, а также необходимым специальным оборудованием.

Тренерский состав, участвующий в обучении, имеет опыт преподавания по темам программы, опыт практической работы.

### **7.2. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса.**

Уфимский филиал Финуниверситета располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию программы, а именно:

Бассейн общей площадью 332 кв. м (чаша бассейна 25 м x 8,5 м), 3 дорожки по 25 м, максимальная глубина бассейна – 2,5 м, минимальная глубина – 1,5 м.;

Технические средства обучения:

Плавательные доски и пояса для обучения плаванию для различных возрастных групп, спасательные жилеты, шесты для обучения плаванию, нудлы.

Специальное оборудование:

Настенный стрелочный секундомер, корзина для спортивного инвентаря, антискользящее покрытие для бассейна, аппаратура (музыка).

Материально-технические условия соответствуют действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

### **7.3. Организация образовательного процесса**

Для формирования устойчивого интереса к занятиям аквааэробикой, формирования широкого круга двигательных умений и навыков, для освоения основ техники по виду спорта «плавание», укрепления здоровья тренер (инструктор по плаванию) при проведении занятий особое внимание уделяет содержанию учебного процесса, требованиям к спортивной одежде (купальный костюм, шапочка, мыло,

губка и др.), расписанию занятий, соблюдению утвержденных Правил посещения бассейна, а также инструкций по технике безопасности при занятиях в плавательном бассейне, спортивных залах.

При организации образовательного процесса по аквааэробике, в подготовительной части урока, которая, как правило, проходит на суше наряду с подготовкой организма обучающихся к предстоящим нагрузкам выполняются упражнения, имитирующие плавательные движения, положение тела в воде, упражнения на растягивание, хореографические элементы. Это помогает быстрее освоиться с водной средой.

К освоению основ аквааэробики приступают только после того, как большинство группы свободно держатся на воде, движения в воде выполняются спокойно и уверенно. На занятиях по аквааэробике недопустимы частые остановки во время нахождения в воде - это может служить причиной охлаждения организма.

В процессе освоения физических упражнений по аквааэробике обучающиеся по итогам - сдают контрольные нормативы по общефизической подготовке в спортивном зале.

#### **7.4 Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Требования к квалификации тренеров и инструкторов по физической культуре:

Тренер и инструктор по аквааэробике должны иметь специальное физкультурное образование.

Тренер по аквааэробике должен знать гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, теорию и методику физической культуры, виды, содержание и технологию планирования тренировочных занятий по общей физической подготовке, комплексы упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, специальной подготовки.

Должен уметь планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности обучающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий. Подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями обучающихся.

Инструктор по аквааэробике должен знать инструкцию о мерах по обеспечению безопасности при проведении занятий в бассейне, возрастную физиологию и анатомию, правила санитарии и гигиены, методику обучению плаванию и аквааэробике.

Инструктор по плаванию должен уметь организовывать процесс обучения аквааэробике, используя разнообразные приемы и средства.

Обсуждено и утверждено на заседании Ученого совета филиала.  
Протокол № 11 от «27» 03 2024 г.