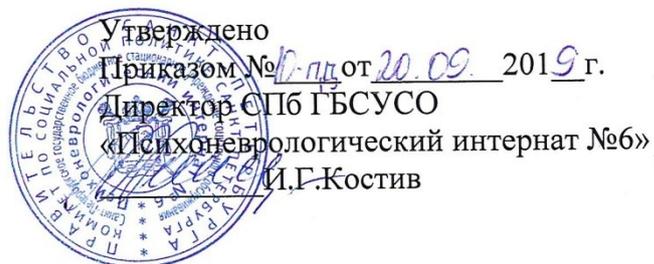


Санкт-Петербургское государственное бюджетное стационарное  
учреждение социального обслуживания  
«Психоневрологический интернат №6»  
Центр социальной реабилитации инвалидов трудоспособного возраста

Рассмотрено  
На заседании  
Педагогического совета № 1  
от «18» 09 2019 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«АКВААЭРОБИКА»**

Возраст обучающихся от 18 до 45 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Инструктор по ФК  
Степанова Е.В.

Санкт-Петербург

2019-2020

Дополнительная общеобразовательная программа по аквааэробике предназначена для взрослых людей с легкой и умеренной умственной отсталостью и различными сопутствующими заболеваниями Центра социальной реабилитации инвалидов трудоспособного возраста Санкт-петербургского государственного бюджетного стационарного учреждения социального обслуживания «Психоневрологический интернат № 6» для получения ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и является адаптированной для лиц трудоспособного возраста, имеющими отклонения здоровья и относящимся к специальной медицинской группе с учетом возрастных, психофизических, индивидуальных особенностей и возможности обучающихся психоневрологического интерната.

Нормативно-правовой и методологической основой дополнительной общеобразовательной программы по аквааэробике являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ ст. 31 « о физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Актуальность выбранной темы заключается в том, что в центре реабилитации находятся люди физически ослабленные. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: прием лекарственных препаратов, малоподвижный образ жизни

Программа разработана для людей с интеллектуальными нарушениями разной степени, также имеющими сопутствующие заболевания. В процессе работы в бассейне реабилитационного центра выяснилось, что наши обучающиеся разных возрастных групп испытывают определённые затруднения в овладении плавательными навыками. Им трудно делать сильный продолжительный выдох в воду, что связано с физиологическими особенностями их органов дыхания, плохо усваивают погружение в воду с открытыми глазами, затрудняются держать голову при плавании, не всегда согласовывают движения рук и ног с выполнением упражнений на всплытие и скольжение на груди и спине. Многие неправильно дышат. Для устранения этих недостатков и для достижения хороших результатов по обучению плаванию была выбрана аквааэробика, которая способствует всестороннему физическому развитию, оздоровлению посредством создания хорошего настроения и приятных эмоций на занятиях по плаванию

Аквааэробика – это система физических упражнений в воде. Она включает в себя элементы плавания и синхронного плавания, водного поло и различных игр на воде. В отличие от других видов физических упражнений, аквааэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект. Аква-аэробика, так же как и плавание, повышает сопротивляемость организма воздействию температурных колебаний, воспитывает стойкость к простудным заболеваниям. Во время занятий в воде мышцы конечностей напрягаются и расслабляются ритмично. Выполнение статических упражнений в воде способствует самовытяжению позвоночника, его естественной разгрузки, при одновременном укреплении всех групп мышц. Занятия проводятся с высоким уровнем положительных эмоций, а это залог успешного обучения и воспитания, закаляющего эффекта и реализации других оздоровительных задач. Одной из особенностей аквааэробики является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положении (в отличие от плавания). При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах. Давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела –

все это способствует притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает его работу. Занятия аквааэробикой помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость, формирование «мышечного корсета», гармоничное развитие почти всех мышечных групп, устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

**Цель программы** - формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья. Овладение плавательными навыками, повышение двигательной активности. Поддержание психофизического состояния.

**Задачи:**

*Оздоровительные*

- Приобщать к здоровому образу жизни;
- Активизировать деятельность различных внутренних органов и систем;
- Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- Устранение повышенной возбудимости и раздражительности, снятие статического напряжения,

*Образовательные*

- Формировать навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;
- Научить уверенно и безбоязненно двигаться в воде, совершенствовать развитие физических качеств;
- Развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;
- Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку;

*Воспитательные*

- Прививать гигиенические навыки; Побуждать стремление к качественному выполнению движений;
- Формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

**Условия реализации программы:**

Данная программа рассчитана на 1 год обучения, в объеме 84 часа. Занятия проводятся в бассейне. Под руководством инструктора. К освоению этой программы допускаются лица имеющие разрешение врача заниматься в бассейне. Наполнение группы 6-12 человек. Возможен дополнительный набор обучающихся в течении учебного года. Занятия по программе «аквааэробика» проводятся в соответствии с расписанием, 2 раз в неделю по 45 минут.

**Ожидаемые результаты:**

- Улучшение общего состояния организма.
- Укрепление нервной системы.
- Повышение иммунитета.
- Нормализация вес

### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Правила посещения бассейна и техника безопасности	1	1		
2.	Ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды.	1		1	Наблюдение, тестирование, динамика результатов.
3.	Обучение правильному дыханию, во время выполнения упражнений.	6	1	5	Наблюдение, тестирование, динамика результатов.
2.	Упражнения для укрепления мышечного корсета	12	2	10	Наблюдение, тестирование, динамика результатов.
3.	Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок	12	2	10	Наблюдение, тестирование, динамика результатов.
4.	Дыхательная гимнастика	3		3	Наблюдение, тестирование, динамика результатов.
6.	Развитие силы	6	1	5	Наблюдение, тестирование, динамика результатов.
7.	Развитие координации движений	12	2	10	Наблюдение, тестирование,

					динамика результатов.
9.	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	10	3	7	Наблюдение, тестирование, динамика результатов.
11.	Оздоровительное плавание	5		5	Наблюдение, тестирование, динамика результатов.
13.	Упражнения для подвижности суставов	12	2	10	Наблюдение, тестирование, динамика результатов.
14.	Самомассаж	2		2	Наблюдение, тестирование, динамика результатов.
15.	Проведение контрольных мероприятий	2		2	Наблюдение, тестирование, динамика результатов.
	Итого:	84	14	70	

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября 2019 года	30 августа 2020 года	42	84	2 часа в неделю

#### Оздоровительные задачи:

Приобщать к здоровому образу жизни;

Активизировать деятельность различных внутренних органов и систем;

Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;

Устранение повышенной возбудимости и раздражительности, снятие статического напряжения,

### **Образовательные задачи:**

Формировать навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;

Научить уверенно и безбоязненно двигаться в воде, совершенствовать развитие физических качеств;

Развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;

Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку;

### **Воспитательные задачи:**

Прививать гигиенические навыки; Побуждать стремление к качественному выполнению движений;

Формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

### **Ожидаемые результаты:**

Улучшение общего состояния организма. Укрепление нервной системы. Повышение иммунитета. Нормализация веса.

### **Календарно - тематическое планирование**

№ п/п	Тема	Программные задачи	Методические приёмы	Дата
1	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Ознакомить с температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений.	Объяснение. Показ. Непосредственная помощь.	
2	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Показ. Зрительные и звуковые ориентиры. Упражнения-	

			повторения.	
3	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Показ. Игры: «Поплавок», «Звездочка», «Туннель», «Пятнашки».	
4	Мониторинг	Выявить уровень развития физических качеств	Указание.	
5	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ. Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь.	
6	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Зрительные и звуковые ориентиры Упражнения-повторения	
7	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (всплытие и лежание на воде)	Разучивание по частям. Устранение ошибок.	
8	Упражнения на подвижность суставов и укрепление связок	Увеличить подвижность суставов и эластичность связок	Показ. Объяснение.	

### Комплексы занятий

#### Комплекс № 1.

#### Упражнения с опорой на бортик бассейна

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 бортик, ноги вместе. Сгибая и выпрямляя руки, выполнить подтягивание и опускание туловища. То же, повернувшись спиной к бортику.

3 И. п.: лицом к бортику, обе руки хватом за бортик, ступни на стенке бассейна, ноги согнут в коленях. «Сгибания» внизу подъём наверх. 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.

4 И. п.: стоя лицом к бортику, хватом руками за бортик, ноги на дне. Одним — двумя толчками согнуть ноги в коленях, выполнить упор ступнями в бортик бассейна.

5 И. п.: встать на дно бассейна, ноги на ширине плеч, руки хватом за бортик, спина прижата к стенке бассейна. Обе ноги одновременно согнуть и подтянуть к груди, возвращаясь в и. п., ноги выпрямить с предельным усилием.

6 То же, но стараться прямыми ногами коснуться головы.

7 И. п.: то же. Выполнить поочерёдное сгибание, разгибание ног в коленных суставах («велосипед»). 8 И. п.: то же. Выполнить отведение, приведение выпрямленных ног («ножницы»), круговые движения ногами.

9 И. п.: лечь на спину, руки хватом за бортик. Выполнять повороты туловища вправо, влево.

10 И. п.: то же, выполнение имитационных движений ногами, как при плавании кролем на спине.

11 И. п.: лечь на грудь, руками хватом за бортик. Выполнять имитационные движения ногами, как при плавании кролем на груди.

12 И. п.: встать лицом к бортику, руки хватом за бортик. 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 бортик. 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.

## Комплекс № 2.

Упражнения без предметов

1 «Ладочки- ложки».

Ходьба на носках по периметру бассейна, отталкиваясь ногами от воды: а) высоко поднимая колено; б) поднимая прямую ногу.

2 «Брызгалка»

бег по периметру бассейна, отталкиваясь руками от воды: а) с изменением направления по сигналу; б) приседание по сигналу.

3 «Делаем волну».

И. п.: основная стойка. Руки прямые в «замке» перед собой. 1-2 наклон вперед вправо, перенос туловища вперед влево; 3-4 – то же в другую сторону.

4 «Носочки».

И.п.: о.с., руки на поясе. 1-правую ногу согнуть в колене, поставив ее на носок; 2 – тоже другой ногой.

### 5 «Вытри ножки»

И.п.: о.с., руки на поясе. 1-отвести правую ногу назад, поставить на носок; 2 –вернуться в и.п.; 3-4 – тоже другой ногой.

### 6 «Покажем ножки»

И.п.: о.с., руки на пояс. 1-отвести правую ногу в право, поставить на носок; 2- вернуться в и.п.; 3-4 – то же другой ногой в лево.

### 7 «Прыжки»

и.п.: о.с., руки на поясе. Прыжки на месте с поворотом туловища на 90 градусов.

## Комплекс № 3.

Комплекс с мечами

### 1 «Потягивание».

И.п.: о.с., мяч в руках. 1-прогнуться с мячом назад, правую ногу поставить назад на носок; 2- вернуться в и.п.; 3-4 – то же другой ногой.

### 2 «Указатель»

И.п.: о.с., мяч в руках 1- поставить правую ногу вправо на носок, мяч отвести в лево; 2- вернуться в и.п.; 3 –поставить левую ногу влево на носок, мяч отвести в право; 4 – вернуться в и.п.

### 3 «Цапля».

И.п.: основная стойка, мяч в руках. 1- поднять прямую правую ногу, переложить под ней мяч из правой руки в левую; 2- вернуться в и.п. 3- поднять левую ногу, переложить под ней мяч из левой руки в правую; 4 – вернуться в и.п.

### 4 «Катаем клубок».

И.п.: о.с., мяч на воде перед собой. Вращение мяча на воде вокруг себя, двигая его правыми пальцами руки, в другую сторону — левой руки..

### 5 «Стрела»

И. п.: о.с., мяч в руках. 1-мяч в право, левую ногу отвести в сторону; 2 –вернуться в и.п.; 3-тоже другой ногой.

### 6 «Прыжки»

И.п.: о.с., мяч в руках. Прыжки с поворотом туловища вправо и влево.

## Комплекс № 4.

Комплекс с гимнастической палкой.

### 1 «Потягивание».

И.п.: о.с., палка внизу широким хватом. 1-прогнуться с палкой назад, правую ногу поставить назад на носок; 2- вернуться в и.п.; 3-4 – то же другой ногой.

### 2 «Наклоны»

И.п.: о.с., палка на лопатках. 1-2- наклон вперед вправо, переместить туловище вперед влево; 3-4- то же в другую сторону.

3 «Повороты».

И.п.: основная стойка, палка на лопатках. 1- повороты туловища вправо; 2- вернуться в и.п. 3- 4 – то же влево.

4 «Забор».

И.п.: о.с., палка вверху широким хватом. 1-2-опустить палку вниз, перешагнуть через нее в воде; 3-4-поднять палку за спиной, вернуться в и.п.

5 «Солдаты»

И.п.: о.с., палка вертикально, широким хватом. 1-поворот туловища вправо, отставить левую ногу влево на носок; 2 –вернуться в и.п.; 3- поворот туловища влево, отставить правую ногу вправо на носок; 4- вернуться в и.п.

6 «Прыжки»

и.п.: о.с., палка перед собой горизонтально, широким хватом. 1-прыжок на месте с поворотом туловища вправо, ног влево; 2-прыжок на месте с поворотом туловища влево, ног вправо.

#### Комплекс № 5.

Упражнения для развития мышц верхних конечностей.

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 И. п.: ноги на ширине плеч, руки в сторону. С напряжением мышц сгибать и разгибать руки) а)полусогнутые в локтях вниз, вперёд, наверх; б ) к плечам; в) вперёд, локти вместе.

3 И. п.: то же. Выполнять круговые движения вперёд, назад, в воде, над водой.

4 И. п.: присесть в воду по плечи. Быстрые загребающие движения руками вперёд, назад; вперёд, в сторону.

5 И. п.: в полу-приседе, ноги на ширине плеч, руки опущены, пальцы сцеплены между собой. Поднимать и опускать руки вдоль живота, боковых поверхностей бёдер – гидромассаж живота, боковых поверхностей бёдер. 6 И. п.: в полу-приседе, ноги на ширине плеч, локти

прижаты к туловищу. Попеременное сгибание, разгибание рук («бурун»).

7 Выполнять имитационные движения (удары) вводе («матч боксёра»).

8 И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять прямые руки в стороны, вернуть в и.п.

#### Комплекс № 6.

Упражнение для развития мышц нижних конечностей.

1 И.п.: лёжа на спине, руки работают под тазом. Повороты туловища вправо – влево. С прямыми соединёнными ногами и с разведёнными.

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 Бег: 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).

15 Прыжки: 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).

### Комплекс № 7.

#### Аэробные волны. Аэробные волны – передвижения по дну бассейна.

##### 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 полу-приседе; приседе; выпадами; с высоким подниманием бедра; с перекрёстным движением рук; ходьба с изменением ритма, частоты шагов и др.

##### 2 Бег в воде и виды бега:

Обычный; с высоким подниманием бедра; с забрасыванием голени назад; с подниманием прямых ног вперёд или назад; с крестным 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, много-скоки, 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.

#### Комплекс № 8.

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.
3. 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.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. — С-П.: «Детство-пресс», 2005.
2. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: «Олимпия», 2009.

3. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – С.П.: «Детство- пресс», 2011.

4. Яных Е.А., Захаркина В.А. Акваэробика. Донецк: «Сталкер», 2006.

5. Профит Э., Лопез П. Акваэробика. 120 упражнений. «Феникс», 2007.



Исполнительский директор СПЕ ЛРСАССО

Н.Л. Кослин

«18» \_\_\_\_\_ 50 10 2017 год

и скреплено печатью \_\_\_\_\_ листов  
Противоположно 'противоборозно'

