Приложение 5

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев
«17» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.В.11 Аква-аэробика

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль/направленность/специализация: Фитнес

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2024

Тамбов, 2026

Авторы программы:
Кандидат педагогических наук, доцент Терентьева Ольга Сергеевна
<Объект не найден> (113:bc1d005056aa899511ebd3ee0d04b80d)

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 940).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры теории и методики физической культуры «16» июня 2026 г. Протокол № 11

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «17» июня 2026 г. № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины…… 4

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата……. 4

3. Объем и содержание дисциплины…… 5

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 24

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 38

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 39

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 40

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ПК-2 Способен разрабатывать алгоритм физкультурно-оздоровительной деятельности и обеспечивать его реализацию

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- рекреационный
- тренерский

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	ПК-2 Способен разрабатывать алгоритм физкультурно-оздоровительной деятельности и обеспечивать его реализацию	Определяет средства и методы творческого проектирования оздоровительных методик в водной среде

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-2 Способен разрабатывать алгоритм физкультурно-оздоровительной деятельности и обеспечивать его реализацию

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения	
		Очная (семестр)	
		5	6
1	Кроссфит и силовой фитнес	+	+
2	Оздоровительный туризм		+
3	Профессионально-ориентированная практика	+	

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Аква-аэробика» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура.

Дисциплина «Аква-аэробика» изучается в 5 семестре.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 2 з.е.

Очная: 2 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**72**
Контактная работа	30
Лекции (Лекции)	10
Практические (Практ. раб.)	20
Самостоятельная работа (СР)	42
Зачет	-

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.			Формы текущего контроля
		Лекции	Практ. раб.	СР	
		О	О	О	
5 семестр					
1	Общая характеристика аквааэробики и оборудование, инвентарь и специальные приспособления для занятий.	2	2	2	Опрос
2	Поддерживающие приспособления и увеличивающие сопротивление воды	2	2	2	Опрос; Тестирование
3	Упражнения для развития физических качеств	-	2	2	Практическое задание
4	Упражнения для освоения в водной среде.	1	2	2	Практическое задание
5	Преодоление инстинктивного страха под водой.	1	2	2	Практическое задание
6	Всплывание и лежание на воде	-	2	2	Практическое задание
7	Выдохи в воду	-	2	2	Практическое задание
8	Скольжение в воде	-	2	2	Практическое задание

9	Планирование учебно-тренировочной работы Структура и содержание занятий	2	2	14	Опрос; Тестирование
10	Построение тренировочного цикла	2	2	12	Опрос; Тестирование

Тема 1. Общая характеристика аквааэробики и оборудование, инвентарь и специальные приспособления для занятий. (ПК-2)

Лекция.

Аквааэробика как широкий спектр физических упражнений в воде: от активных развле-чений в воде (игры, аттракционы в аквапарках) до занятий под музыку, имеющих спор-тивную направленность. Высокий оздоровительный эффект за счет специфических осо-бенностей выполнения физических упражнений в воде. Понятие о гидростатической невесомости: разгрузка двигательного аппарата как комфортные условия для корригирования нарушений осанки., восстановления двигательных функций, предепреждения последствий травм. Благоприятные условия для людей с избыточным весом за счет выталкивающей силы водной среды. Гидростатическое давление, раздражение комплекса рецепторов тела, погруженного в воду, тонизирующее воздействие на нервную систему, повышение общей работоспособности. Стимуляция развития дыхательных мышц, увеличение жизненной емкости легких. Изменение тонуса периферических кровеносных сосудов, усиление обмена веществ. Расход энергии при занятиях в водной среде. Снижение веса тела, оптимальное соотношение в нем активной (мышечной) и пассивной (жировой) тканей. Вода как проводник тепла. Аквааэробика, как средство повышения сопротивляемости организма воздействию температурных колебаний, к простудным заболеваниям. Особенности аквааэробики: отсутствие твердой опоры: взвешенное состояние, в котором находится тело человека – увеличение его двигательных возможностей. Выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде. Аквааэробика как одно из средств укрепления сердечнососудистой системы. Гигиеническое значение аквааэробики. Аквааэробика как действенное средство воспитания физических качеств, особенно в детском возрасте.

Практическое занятие.

Виды бассейнов и специальная обувь и приспособления для мелких бассейнов. Назначение и функциональные задачи. Бассейны для плавания как база для занятий обучающихся и тренировки спортсменов разных уровней. Спортивные бассейны как место проведения соревнований локального масштаба, учебно-тренировочных сборов, оздоровительного плавания и т.д. Детские бассейны для обучения плаванию детей старшего возраста и взрослых. Плескательные бассейны для занятий с дошкольниками, детьми среднего и младшего возрастов. Универсальные комплексы/учебно-тренировочные бассейны: проведение тренировок и оздоровительных занятий по плаванию, водному поло, прыжкам в воду, а также некоторых местных соревнований.

Оздоровительные бассейны с гидромассажем и ЛПУ для проведения занятий на воде и оздоровительного плавания. Купальные. Отдых на воде с целью оздоровления. Учебные.

Аквапарки: комплексы с многочисленными аттракционами, водопадами, фонтанами, горками и другими сооружениями развлекательного предназначения. Бассейны для прыжков в воду. Комплексные или комбинированные бассейны. Таки сооружения имеют несколько чаш различного назначения либо объединяют зону для купания и плавания в пределах одной чаши. Демонстрационные. Используются для проведения крупных соревнований (чемпионаты Европы, мира, Олимпийские игры и т.п. Наиболее популярные на сегодняшний день: бассейны комбинированного типа, входящие в состав спортивно-оздоровительных клубов. Они многофункциональны: совмещают стандартный 25-метровый бассейн для плавания и теплый детский бассейн небольшого размера с гидромассажем.

По характеру забора воды в бассейн: наливные (искусственные) бассейны. Функционируют круглогодично. Бассейны на естественных водоемах. Сезонные сооружения, возводимые с целью обеспечения массового отдыха, купания и обучения плаванию.

По оборудованию: крытый бассейн, открытый бассейн. Сооружается на открытом воздухе. Открытые бассейны бывают круглогодичные и сезонные, мобильный бассейн. комплексный бассейн. Трансформирующийся бассейн. Ванны такого бассейна могут принимать открытый и закрытый вид посредством трансформации соответствующих ограждающих конструкций. Бассейн может быть соленым или пресным

По размерам Длинный. «Взрослый» 50-метровый бассейн. Считается профессиональным. Короткий: для начинающих, так и для профессиональных спортсменов. «Короткая» вода не предъявляется таких требований к физической готовности, пловец имеет возможность примкнуть к бортику и отдохнуть через 25 метров.

Специальная обувь и приспособления для мелких бассейнов: резиновая обувь; аквааэробические кроссовки; в - степ-платформы. Степ-платформа только на мелкой воде. С контролем работы рук для способствования удержанию равновесия.

Задания для самостоятельной работы.

Общая характеристика аквааэробики 1. Работа с лекционным материалом: 1. Виды аква-аэробики - конспект 2. Отчёт, обсуждение 1.2. Виды бассейнов и специальная обувь и приспособления для мелких бассейнов 1. Работа с лекционным материалом . 1. Устный опрос. 1.3. Поддерживающие приспособления и увеличивающие сопротивление воды. устный опрос.

Тема 2. Поддерживающие приспособления и увеличивающие сопротивление воды (ПК-2)

Лекция.

Поддерживающие приспособления и увеличивающие сопротивление воды. Техника безопасности и поддерживающие приспособления. Поддерживающие пояса пояса. Приспособление для занятий аквааэробикой в глубоких бассейнах: разные разме-ры и формы, надежная фиксация Зависимость размеров от плавучести тела. Гибкие пал-ки цилиндрической формы из разноцветного материала высокой плавучести. С исполь-зованием их на глубокой и мелкой воде в качестве опоры для тренировки мышц живота (при этом мышцы спины разгружаются) и мышц плечевого пояса (при погружении палок под воду). Плавающие гантели и штанги. разных размеров (малые, средние, большие) и разной формы (круглые, треугольные). Высокая плавучесть гантелей способствует увеличению сопротивления движениям в воде, что повышает нагрузку на мышцы плечевого пояса. Гантели можно использовать как на мелкой, так и на глубокой воде. Правила безопасности использования плавающих гантелей на глубокой воде. Применение штанги при необходимости дать большую нагрузку мышцам брюшного пресса и спины. На штангу можно просто опираться для увеличения плавучести или на-грузки на мышцы - путем перемещения ее в различных направлениях. Ручные и ножные манжеты из материала, имеющего высокую плавучесть. Различаются по размеру - малые и большие. Ручные манжеты: Малые манжеты, имеющие меньшую плавучесть, для лю-дей с высокой плавучестью, большие - для людей с низкой плавучестью (обычно худо-щавого телосложения). Равные условия относительно уровня погружения тела в воду в глубоких бассейнах. Методика применения. Плавательная доска для удержания на по-верхности воды, для увеличения сопротивления движениям плечевого пояса, для увеличения нагрузки на мышцы брюшного пресса и при выполнении упражнений на координацию и равновесие. Перчатки: многофункциональность:. способствуют изменению площади контактной поверхности с водой (движение в воде кистью, сжатой в кулак, ребром ладони, открытой ладонью и т. д.), что влечет за собой изменение нагрузки на мышцы, участвующие в движении. Лопатки. В аквааэробике используются те же лопатки, что и в спортивном плавании. Чем больше поверхность лопатки, тем больше нагрузка на мышцы при движении. Уп-ражнения с лопатками включают в занятия силовой направленности — для увеличения нагрузки на мышцы рук и плечевого пояса. Можно использовать движения в плавании с опорой не только на ладонь (для мышц передней поверхности плечевого пояса), но и на тыльную сторону кисти (для мышц спины и задней поверхности плечевого пояса). Реко-мендуется выполнять упражнения с широкой амплитудой движений, но небольшим сги-банием в локтевом суставе, чтобы не повредить связки. Очень важно следить за пра-вильной техникой выполнения упражнений, так как из-за большой и жесткой площади опоры не исключены перераз- гибания в локтевом суставе. Ласты Применяются для уве-личения нагрузки на мышцы брюшного пресса или ног. Возможно использование обыч-ных ласт, применяемых в плавании. Однако есть и специальные ласты для аквaа-эробики, которые короче, изготовлены из более плотной резины. Водные сапоги из ма-териала с высокой плавучестью и с лопастями из пластмассы по бокам голеней с воз-можностью большой нагрузку не только на мышцы ноги, брюшного пресса, но и на весь организм. Использование как на мелкой, так на глубокой воде, но с поддерживающими средствами (поясами или гибкими палками).

Практическое занятие.

Силовые тренажеры и гидротренажеры. Силовые тренажеры. Резиновые амортизаторы в упражнениях силовой направленности для проработки отдельных мышечных групп. Различаются по длине, упругости (сопротивлению).

Упражнения с амортизаторами позволяют хорошо прочувствовать технику выполнения — за счет постоянного напряжения мышц рук и ног. Это особенно важно, так как многие выполняют упражнения без должного напряжения, что не всегда эффективно.

Манжеты-утяжелители для рук и ног. В основном используются на мелкой воде. На глубокой воде их можно рекомендовать только спортсменам, специализирующимся в водных видах спорта, так как их применение требует хорошей плавательной подготовки. Упражнения с манжетами-утяжелителями дают большую дополнительную нагрузку на мышцы. Главное при их использовании — исключить резкие взрывные движения, чтобы не повредить суставно-связочный аппарат.

Гидротренажеры как новый вид оборудования для занятий аквааэробикой -гидротренажеры, изготовленные из современных высокопрочных материалов. Легкий монтаж на бортике мелкого или глубокого бассейна Установленный комплект тренажеров позволяет осуществлять проработку всех основных групп мышц и может применяться в круговой тренировке. Использование тренажеров при поддержка воды и регулировании величины нагрузки как людям, имеющим минимальную физическую подготовку, так и подготовленным спортсменам. Подводный степпер с постоянным уровенем нагрузки при выполнении упражнения. Изменение нагрузки с помощью изменения расположения стоп на педалях. «Мягкость» нагрузки (по сравнению с обычным степпером) и ее благотворное воздействие на суставы и и мышцы. Подводный климбер. Позволяет занимающемуся прорабатывать в равной степени все мышцы тела. Руки располагаются на различной высоте - в соответствии с ростом занимающегося. Движения на данном тренажере регулируются и могут быть направлены на проработку конкретных групп мышц; имеют малую амплитуду и оздоровительную направленность. Подводный турник Используется в положении стоя на коленях на поддерживающей подставке (лицом к перекладине). Выбирая необходимое количество плавучих емкостей на стеке, занимающийся изменяет нагрузку. Регулировка осуществляется простой перестановкой регулировочного стержня. Плавное, без рывков, выполнение движений обеспечивает комфорт и безопасность занятий. Подводный тренажер для пресса. Представляет собой прочную подставку для регулируемого поднимания коленей, поднимания прямых ног и выполнения упражнения «ножницы». Комбинация фиксированных рукояток и дизайн опоры для спины обеспечивают занимающемуся оптимальную позу для тренировок. Подводная гребля Использование подводного сиденья создает сопротивление, дающее занимающемуся возможность регулировать нагрузку. Подводный шагоход позволяет занимающемуся выполнять широкий спектр движений, направленных на тренировку мышц ног и нижней части спины. Широкие шаги больше подходят для начинающих. Нагрузка возрастает при укорочении шага и увеличении скорости движения. Подводный велотренажер. Сконструирован так, что его сиденье может быть отрегулировано в соответствии с ростом занимающегося. Используя таймеры и низкие величины нагрузки на гидротренажерах, можно выполнять продолжительную работу аэробного характера.

Задания для самостоятельной работы.

Работа с материалами учебника. Конспект «Поддерживающие средства для учащихся школ на занятиях по аквааэробике» Силовые тренажеры и гидротренажеры. Работа с лекционным материалом. Подборка акватренажеров для разных возрастов

Тема 3. Упражнения для развития физических качеств (ПК-2)

Лекция.

Упражнения для развития силовых способностей Упражнения для развития силовых способностей: включение их в большинство занятий аквааэробикой в качестве составной части или выделение в самостоятельное занятие. Средства воспитания силовых способностей на занятиях аквааэробикой: упражнения, где отягощением является сопротивление воды или масса отдельных частей тела, высту-пающих над поверхностью воды. Постоянное сопротивление водной среды движениям занимающихся. Особенности сокращения мышц в воде. Равномерное распределение большей части мышечных усилий по всей траектории движений при выполнении движений в воде благодаря ее гидродинамическим свойствам. Гармоничное развитие большого количества мышечных групп. Особенности нагрузки в водной среде: мышцы- антагонисты получают одинаковую нагрузку в отличие от упражнений на суше, где сила тяжести облегчает нагрузку одной из групп мышц-антагонистов.Статодинамический характер Движения в воде имеют статодинамический характер, что благоприятно воздействует на рост мышечной и уменьшение жировой массы тела. Необходимость создания более высокого сопротивления выполняемому движению (100—80 % от максимального усилия) с относительно небольшим количеством повторе-ний (1—10 раз) для развития максимальной мышечной силы. Для развития силовой вы-носливости невысокое сопротивление (60—30 % от максимального усилия), но с боль-шим количеством повторений (15—30 раз). Для комплексного развития скоростно-силовых способностей необходимы среднее со-противление (80—60 % от максимального усилия) и среднее количество повторений (10—15 раз). Для повышения сопротивления движению в воде можно использовать: увеличение амплитуды движения; увеличение темпа выполняемых движений; увеличе-ние площади гребущей поверхности (перчатки, лопатки, лопасти и др.); увеличение подъемной силы поддерживающих средств (при движении ими под водой). Количество повторений может варьироваться в зависимости от глубины воды, мотива-ции и уровня физической подготовленности занимающихся. Дополнительное сопротивление, создаваемое при использовании специального оборудования, можно применять не на всех этапах обучения. Уровень силовой подготовленности новичков должен повышаться без использования специального оборудования. И только когда уровень будет достаточным, следует переходить к движениям с дополнительным сопротивлением. Многие упражнения можно выполнять и без специального оборудования.

Практическое занятие.

Программа занятия для развития силовых способностей: необходимость учитывать направленность воздействия на те или иные мышечные группы. Применение комбинированных упражнений (для мышц верхней и нижней частей тела одновременно), локальных движений (для одной мышцы или группы мышц).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

1.разведение рук в стороны перед собой (большая грудная мышца);

2.различные движения головой (трапециевидная мышца);

поднимание и опускание плеч (трапециевидная мышца);

3.сведение лопаток (трапециевидная и ромбовидная мышцы);

4.опускание рук вниз перед собой (широчайшая мышца спины);

5. поднимание рук в стороны (дельтовидная мышца);

6.поднимание рук вперед (дельтовидная мышца);

7.сгибание рук в локтевых суставах (двуглавая мышца плеча);

8.выпрямление рук в локтевых суставах (трехглавая мышца плеча);

9.сгибание и разгибание запястья (сгибатели и разгибатели запястья);

10.вращение кистями (сгибатели и разгибатели запястья);

11.стабилизация кистей в нейтральном положении (сгибатели и разгибатели запястья);

12.отжимания.

Упражнения для развития гибкости

Гибкость — это морфофункциональная способность двигательного аппарата, позволяющая выполнять движение с определенной амплитудой (показатель — размах движения).

По признаку режима работы мышц различают динамическую гибкость (сгибание — разгибание) и статическую гибкость (удержание конечности в крайних положениях).

Упражнения для развития гибкости на занятии аквааэробикой выполняются после разминки или в самом конце занятия. Они должны способствовать пропорциональному развитию подвижности основных звеньев тела, а также предупреждать ее возрастное уменьшение. Приток крови разогревает мышцы и обеспечивает их кислородом, являясь профилактикой перерастяжений и травм (разрывов).

Упражнения для развития гибкости также целесообразно выполнять в целях постепенного снижения частоты пульса.

Эффективность упражнений этого типа зависит от температуры воды: чем теплее вода, тем больше она подходит для выполнения упражнений. Для более холодной воды рекомендуются динамические упражнения.

Растягивание мышц нижней части тела полезно сочетать с движениями руками, чтобы тело оставалось разогретым, и, наоборот, во время растягивания мышц верхней части тела следует выполнять движения ногами.

Упражнения для развития гибкости содействуют повышению уровня физического и психического состояния (достижению большей степени релаксации) занимающихся.

Для развития динамической гибкости используются

вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах с большим количеством повторений; вращения таза или туловища; пружинистые и маховые движения в основных суставах обязательно с противоположными движениями руками и ногами (например, при выполнении маха ногой вперед - вверх выполняются движения руками назад - вниз и наоборот); пружинистые наклоны туловища (вперед и в стороны).

Для развития статической гибкости предлагаются упражнения:

растягивание сухожилий и мышц задней поверхности бедра (а);

растягивание сухожилий и мышц передней поверхности бедра (б);

растягивание сухожилий и мышц голени (в);

растягивание сухожилий и мышц внутренней поверхности бедра (г);

растягивание сухожилий и мышц задней поверхности предплечья (б);

растягивание сухожилий и мышц груди (е);

растягивание сухожилий и мышц трапециевидных мышц (ж);

растягивание сухожилий и боковых мышц туловища и спины (з).

Упражнения аэробной направленности содействуют тренировке сердца, легких и кровеносных сосудов — основных транспортных систем кислорода в организме. Эти упражнения характеризуются относительно небольшой интенсивностью и продолжительностью времени воздействия. Комплексы упражнений аэробной направленности строятся на базе основных движений

Движения руками или ногами должны быть направлены на сохранение равновесия: движение в одном направлении должно компенсироваться движением в противоположном направлении. При этом должны быть напряжены мышцы брюшного пресса, чтобы зафиксировать позвоночник.

Существуют различные варианты занятий аэробной направленности, но независимо от этого их структура одинакова.

Основной части занятия должна предшествовать подготовительная полноценная разминка; завершать занятие должны восстановительные упражнения.

Упражнения, направленные на улучшение работы сердца, легких и системы кровообращения, необходимо выполнять более интенсивно — до появления легкой одышки. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в основной части занятия — в зависимости от возраста и уровня подготовленности занимающихся — может изменяться от 120 до 168 уд./мин. Нагрузка при ЧСС 120 уд./мин. не вызывает значительных изменений уровня физической работоспособности. Для сохранения аэробной направленности тренировочной нагрузки максимальный уровень ее интенсивности для физически малоподготовленных людей достигается при ЧСС 150 уд./мин.

Движения должны быть разнообразными и задействовать различные группы мышц. Эффективными будут упражнения, изменяющие центр тяжести тела, а именно выпрыгивания из воды (например, с подниманием коленей вверх). Такие упражнения подвергают организм большой нагрузке и, как правило, не могут выполняться в течение длительного времени, поэтому необходимо сочетать их выполнение с передвижениями в воде и выполнением менее интенсивных движений (активный отдых).

Для заключительной части занятия подходят упражнения, которые постепенно снижают частоту сердечных сокращений и дыхания. Это достигается за счет сокращения количества прыжковых движений и перемещений в воде, снижения темпа выполнения упражнений, затрат мышечных усилий, а также уменьшения амплитуды движений.

1. Ходьба или бег: на месте; вперед и назад; в сторону (боком); вокруг своей оси; лежа на спине, груди или боку; ноги вместе или широко расставлены.

2. Удары, махи ногами (мах ногой через согнутое колено, мах прямой ногой): вперед и назад; в сторону; одной ногой; попеременно обеими ногами; одновременно обеими ногами; стоя вертикально; лежа; с продвижением.

3. «Ножницы»: на месте; с продвижением; стоя вертикально; стоя в наклоне; лежа; с поворотом; вперед - назад; ноги в стороны вместе.

4. «Велосипед»: сидя; стоя вертикально; лежа на боку; на месте и с продвижением; с вращением «педалей» вперед и назад.

5. Прыжки и выпрыгивания: на одной ноге; на обеих ногах; ноги вместе; ноги врозь.

6. Перекаты и раскачивания: вперед — назад (со спины на грудь); слева направо (с боку на бок); через группировку; с прямыми ногами.

7. Плавание и его элементы.

Задания для самостоятельной работы.

Упражнения на расслабление

Упражнения на расслабление обычно применяются в конце занятия. Для достижения максимального эффекта расслабления, как правило, используют метод контраста (чередование напряжения и расслабления; вытягивания и расслабления) и мысленное представление о состоянии абсолютного покоя.

Метод контраста заключается в чередовании непродолжительного напряжения мышц с последующим их расслаблением или в чередовании вытягивания тела в струнку с последующим расслаблением.

Мысленное представление о состоянии покоя сугубо индивидуально, например, можно представить себя загорающим на пляже.

Упражнения на расслабление лучше выполнять в горизонтальном положении; при этом используются помощь партнера или поддерживающие средства

Упражнения по организации проведения: групповое, в парах, с гибкими палками в группе, без поддерживающих средств, с плавательной доской в группе.

Работа над конспектом упражнений с включением упражнений на расслабление

Тема 4. Упражнения для освоения в водной среде. (ПК-2)

Лекция.

Средства аквааэробики и методика их применения на занятиях. Основные средства занятий аквааэробикой: физические упражнения, выполняемые в воде: для освоения с водной средой; для освоения и совершенствования навыка плавания; игры на воде; на силовые способности;на гибкость; на аэробную направленность; на расслабление. Упражнения для освоения в водной среде. С упражнений для освоения в водной среде начинаются первые занятия по аквааэробике с не умеющими плавать и плохо плавающими. С учетом возраста занимающихся упражнения выполняются на специальном уроке по освоению с водной средой или же включаются в комплекс упражнений по аквааэробике. Общие требования к выполнению упражнений. Упражнения выполняются на мелком месте (глубина — до уровня пояса или груди за-нимающихся), в направлении берега (на открытом водоеме). Все упражнения с погруже-ниями выполняются на задержке дыхания после вдоха. Упражнения делятся на пять под-групп и имеют следующую последовательность: 1) упражнения для ознакомления с ос-новными свойствами воды; 2) погружение под воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде; 3) всплывание и лежание на воде; 4) выдохи в воду; 5) скольжение в воде. В каждой подгруппе упражнения выполняются в строгой последовательности — от простого к более сложному. Упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» и основные положения тела при скольжении предварительно имитируются на суше. Упражнения для ознакомления с основными свойствами воды

Практическое занятие.

Задачи: быстрое освоение с водой и преодоление страха перед непривычной средой; ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды; формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями (ладонью, предплечьем, стопой, голенью).

Упражнения:

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
2. То же, но держась за руки или плечи партнера.
3. То же, но без помощи рук, с переходом на бег.
4. То же, но вперед спиной без помощи рук, с переходом на бег.
5. Ходьба приставными шагами (левым боком) без помощи рук, с переходом на бег.
6. То же, но правым боком.
7. Ходьба по дну в наклоне вперед; прямые руки вытянуты вперед, кисти соединены.
8. Выпрыгивания из воды — «Кто выше?».
9. Поочередные движения ногами (как при ударе в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
10. Поочередные движения ногами (как при остановке мяча внутренней стороной стопы) брассом.
11. Бег вперед с помощью попеременных гребковых движений руками.
12. То же, но с помощью одновременных гребковых движений руками.
13. Бег вперед спиной, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
14. То же, но помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
15. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять разнонаправленные движения руками (вправо — влево, вперед — назад) с изменением темпа движений.
16. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
17. Опустившись в воду до подбородка, следует передвигаться в наклоне, отгребая воду в стороны — назад (без выноса рук из воды).
18. То же, но помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
19. То же, но помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
20. Опустившись в воду до подбородка, описывать руками «восьмерки», стараясь медленно оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности

Методические указания. В эту группу упражнений входит большинство движений, составляющих основу аквааэробики: ходьба, бег, удары ногами, махи, «ножницы», «велосипед», прыжки и их различные варианты. Поэтому при выполнении этих движений необходимо прежде всего следить за техникой и правильной осанкой. Погружение в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде

Тема 5. Преодоление инстинктивного страха под водой. (ПК-2)

Практическое занятие.

Упражнения на преодоление инстинктивного страха перед погружением под воду; ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды; обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Упражнения:

1. Набрать в ладони воду и умыться.

2. Стоя у бортика бассейна и держась за него руками, сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться в воду до уровня носа.

3. То же, но погрузившись в воду до уровня глаз.

4. То же, но погрузившись под воду с головой.

5. То же, но не держась за бортик бассейна.

6. Упражнение «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись под воду, попытаться сесть на дно.

7. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.

8. Соскок с бортика бассейна вниз ногами из положения сидя — с погружением под воду с головой.

9. Погрузившись под воду, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.

10. «Достань клад». Погрузившись под воду, открыть глаза и найти игрушку, брошенную на дно бассейна.

11. Упражнение в парах — «Водолазы». Погрузившись под воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев, поднесенных к лицу партнером.

Методические указания. Обратить внимание занимающихся на недопустимость вытирания лица руками (в воде все равно брызги будут попадать на лицо) и обязательное открывание глаз под водой, что улучшает ориентировку в воде.

Задания для самостоятельной работы.

Работа с лекционным материалом. Конспект упражнений .Анализ упражнений для освоения в водной среде .

Тема 6. Всплывание и лежание на воде (ПК-2)

Практическое занятие.

Всплывание и лежание на воде

Задачи: ознакомление с непривычным состоянием невесомости; освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении (на груди и на спине); освоение возможного изменения положения тела в воде; освоение навыка перехода из горизонтального положения в вертикальное.

Упражнения:

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), приподнять таз и ноги к поверхности воды.

2. То же, но после приподнимания ног и таза к поверхности воды оттолкнуться кистями от бортика.

3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись под воду, принять положение плотной группировки (подбородок должен упираться в согнутые колени). В этом положении нужно сосчитать до десяти, затем всплыть на поверхность.

4. «Медуза». Выполнив упражнение «Поплавок», расслабить руки и ноги.

5. «Звездочка» на груди. Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду, разведя руки и ноги в стороны).

6. Сделав «Звездочку» на груди, несколько раз соединить и развести ноги.

7. То же, но руками.

8. То же, но одновременно руками и ногами.

9. Держась одной рукой за низкий бортик (или руку партнера), лечь на спину; другая рука вытянута вдоль тела. Затем медленно отпустить руку от бортика.

10. «Звездочка» на спине. Опуститься в воду по шею; затем опустить затылок в воду (смотреть строго вверх!), чтобы уши находились в воде. Оттолкнуться от дна и развести руки и ноги в стороны.

11. «Звездочка» на спине — ноги, руки вместе (вдох с задержкой дыхания), переворот на грудь — «Звездочка» на груди.

Методические указания. В данной группе упражнений необходимо обратить внимание занимающихся на освоение перехода из положения лежа на груди или на спине — через группировку в вертикальное положение с одновременной постановкой ног на дно бассейна. Навыки перехода в безопасное вертикальное положение важны не только в мелком бассейне, но и в глубоком — при использовании поддерживающих поясов.

Задания для самостоятельной работы.

Упражнения для развития физических качеств 1. Работа с лекционным материалом. Конспекты упражнений для развития физических качеств. Конспекты упражнений на развитие физических качеств с учетом возрастных особенностей

Тема 7. Выдохи в воду (ПК-2)

Практическое занятие.

Выдохи в воду

Задачи: освоение навыка задержки дыхания на вдохе; формирование умения делать выдох - вдох - с задержкой дыхания на вдохе; освоение выдохов в воду.

Упражнения:

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом выдуть воду с ладоней.

2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (как дуют на горячий чай).

3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду, — выдох.

4. То же, но опустив лицо в воду.

5. То же, но погрузившись под воду с головой.

6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и опуская лицо в воду.

7. Упражнения в парах — «Насос». Стоя друг к другу лицом и взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.

8. Передвигаться по дну, опустив лицо в воду и выполнять вдохи- выдохи. Для вдоха поднимать голову лицом вперед.

9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.

10. То же, но направо.

11. Передвигаться по дну, опустив лицо в воду, и выполнять вдохи - выдохи. Для вдоха поворачивать голову налево.

12. То же, но направо.

Методические указания. При выполнении упражнений необходимо следить за полным выдохом (он заканчивается на границе воды и воздуха) и быстрым вдохом. Выдохи в воду используются для более быстрого восстановления дыхания и частоты сердечных сокращений.

Тема 8. Скольжение в воде (ПК-2)

Практическое занятие.

Скольжение в воде

Задачи: освоение равновесия и обтекаемого положения тела; формирование умения вытягиваться вперед в направлении движения; освоение горизонтального рабочего положения и дыхания.

Упражнения:

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.

2. Скольжение на груди: правая рука впереди, левая вдоль туловища.

3. То же, но поменяв положение рук.

4. Скольжение на груди: руки вдоль туловища.

5. Скольжение на левом боку: левая рука впереди, правая вдоль туловища.

6. То же, но на правом боку, поменяв положение рук.

7. Скольжение на спине: руки вдоль туловища.

8. То же, но правая рука вверху, левая вдоль туловища.

9. То же, но поменяв положение рук.

10. Скольжение на спине: руки вытянуты вперед.

11. Скольжения с круговыми вращением тела — «Винт».

12. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. В середине скольжения сделать выдох - вдох, подняв голову вперед.

13. Скольжение на груди: правая рука вверху, левая вдоль туловища. В середине скольжения сделать выдох — вдох, повернув голову налево.

14. То же, но поменяв положение рук и повернув голову направо.

15. Скольжение на правом боку. В середине скольжения сделать быстрый выдох — вдох.

16. То же, но на левом боку.

Методические указания. Следить за ровным и вытянутым положением тела, а также за сохранением устойчивого равновесия при скольжении.

Задания для самостоятельной работы.

Упражнения для освоения и совершенствования навыка плавания.

Плавание как способ перемещения тела в воде в составе основных средств аквааэробики. Освоение плавательных движений происходит так же, как и на занятиях плаванием. Изучение движений ногами, руками, способов дыхания и согласование движений. Последовательность выполнения упражнений: имитационные упражнения на суше, упражнения с неподвижной опорой, упражнения с подвижной опорой, упражнения в плавании. Выполнение упражнений в парах, с использованием одного из партнеров в качестве неподвижной или подвижной опоры. Включение в комплексы аквааэробики 20—25 % упражнений, направленных на обучение плаванию, возможность освоения спортивных способов плавания в течение 25—30 занятий. Элементы плавания в глубокой воде с применением ласт. Игры на воде как одно из основных средств аквааэробики на занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. В зависимости от возраста и уровня подготовленности участников групповая классификация игр.

Первая группа - игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета. Они просты и не требуют предварительного объяснения. Это в основном игры, направленные на ознакомление с водной средой и овладение основными движениями, составляющие комплексы упражнений аэробного характера. Сюда относятся игры типа «Кто быстрее спрячется под водой?», «У кого больше пузырей?», «Кто дальше про- скользит?» и т. д.

Вторая группа - игры сюжетного характера. Эти игры рассчитаны на детей дошкольного возраста с целью их ознакомления с водной средой, а также на детей младшего школьного возраста, уверенно чувствующих себя в воде. В сюжетных играх иногда необходимо разделить участников на соревнующиеся группы. Сюда относятся игры типа «Караси и карпы», «Рыбы и сеть» и др. Игра может продолжаться в течение всего занятия.

Третья группа - командные игры. Участники объединяются в равные по силам команды. Такие игры воспитывают у них чувство коллективизма, развивают инициативность и быстроту ориентировки; требуют проявления самостоятельности, достаточного развития волевых усилий, умения управлять собой.

Правила проведения игр на воде: в игру разрешается включать только те упражнения и движения, которые уже освоены и выполняются всеми участниками; в игре должны участвовать все дети, находящиеся в воде; в каждой игре перед ее участниками должна быть поставлена конкретная задача; руководитель игры должен рассказать детям о ее содержании и основных правилах, а в случае необходимости — выбрать ведущего и разделить играющих на группы (команды), равные по силам; если вода прохладная, игра должна быть активной и проводиться в быстром темпе; необходимо внимательно следить за поведением играющих, строго наказывая их за грубость, нетоварищеское поведение, нарушение правил и др.; если возникает необходимость сделать замечание кому-либо из участников, игру следует остановить; после окончания игры обязательно нужно объявить ее результаты, назвать победителей и проигравших; игру необходимо вовремя закончить, пока она не надоела и дети не очень устали. Разнообразие игр, включающих элементы некоторых водных видов спорта, дает возможность детям освоиться с водной средой и постепенно перейти к выполнению упражнений аэробного характера под музыку.

Тема 9. Планирование учебно-тренировочной работы Структура и содержание занятий (ПК-2)

Лекция.

Основные формы проведения занятий аквааэробикой. Цель занятия-улучшение само-чувствия и повышение двигательной активности занимающихся. Основные задачи: укрепление здоровья занимающихся; достижение и сохранение высо-кого уровня физической подготовленности; улучшение показателей функционального и психологического состояния; повышение уровня плавательной подготовленности; ос-воение навыков самоконтроля; получение знаний о рациональном питании. Определение комплекса упражнений и методики проведения занятия. Время, отведен-ное для занятия. Схема занятия: подготовительная часть, основная часть, заключитель-ная часть. Подготовительная часть. Основная задача — организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части урока. Включает: построение и перекличку занимающихся; объяснение задач урока; методические указания; построения и перестроения; разминку; упражнения, направленные на подготовку к основной части урока. Упражнения подготовительной части должны задействовать все большие группы мышц, включать перемещения и постепенный переход к движениям с полной амплитудой в суставах. Интенсивность движений — умеренная. Основная часть. Ее задачи — воспитание силы, силовой выносливости, гибкости, аэроб-ной выносливости, совершенствование технической подготовленности. Включает уп-ражнения, направленные на решение задач урока, а также подводящие упражнения, ко-торые выполняются непосредственно перед основными. Заключительная часть. Ее задача — постепенное снижение физической нагрузки и уров-ня эмоционального возбуждения. Включает легкие движения, несложные перемещения, статические упражнения для развития гибкости. Интенсивность движений — небольшая; движения должны быть плавными. В конце урока выполняются упражнения на расслабление и релаксацию. В заключительной части урока преподаватель подводит его итоги, дает домашние зада-ния (если это необходимо). Планирование тренировочного процесса и врачебный контроль Дозирование физической нагрузки Немаловажным фактором, определяющим эффективность занятия аквааэробикой, явля-ется дозирование физической нагрузки. При дозировании нагрузки учитываются: ее интенсивность, объем; продолжительность интервалов отдыха между занятиями; характер отдыха (пассивный, активный); коорди-национная сложность упражнений. Способы дозирования нагрузки: 1) по относительной мощности (в процентах от максимального уровня физической рабо-тоспособности); 2) по частоте сердечных сокращений (ЧСС); 3) по субъективным ощущениям (эмпирический способ); 4) по уровню соматического здоровья занимающихся. Распределение аэробных нагрузок по зонам интенсивности с использованием частоты сердечных сокращении. Для того чтобы воспользоваться данной схемой, необходимо знать свою максимальную ЧСС. Од-нако для получения реального значения ЧСС необходимо выполнить достаточно напря-женный максимальный ступенчатый тест, что нецелесообразно для оздоровительной тренировки. В связи с этим можно ориентироваться на возрастные нормативы по ЧСС по К. Куперу: у мужчин это 205 - половина возраста; у женщин это 220 -возраст. Например, в 50 лет максимальная ЧСС составляет: у мужчин -205 - 25 = 180 уд./мин.; у женщин - 220 - 50 = 170 уд./мин. Оптимальная величина составляет 80 % от максимума - соответственно 144 и 136 уд./мин. Для слабоподготовленных рекомендуется использовать 60 % от максимальной ЧСС. Для контроля за направленностью тренировочного занятия можно использовать монито-ры сердечного ритма, которые позволяют получать кривую изменения ЧСС в течение урока, распределение нагрузки по ЧСС и ряд других полезных для анализа показателей.

Практическое занятие.

Структура и содержание занятий и составление программы занятий Планирование тренировочного процесса и врачебный контроль. Особенности занятий аква-аэробикой с различными контингентами

Программа занятий аквааэробикой составляется в соответствии с общепринятыми методическими принципами, на основе психологической, педагогической, структурной закономерностей, а также закономерностей формирования двигательных действий.

В содержание программы включаются: упражнения, их объем, интенсивность выполнения, направленность нагрузки, интервалы отдыха.

Вариативность основных физических упражнений. Вариативность основных физических упражнений в аквааэробике определяется совокупностью следующих компонентов.

Выбор исходного положения. Регулировать воздействие физических упражнений помогают специально выбранные исходные положения. Некоторые из них сами по себе вызывают физиологические сдвиги в организме, так как требуют мышечных усилий статического характера: лежа (на спине, на груди, на боку); сидя (ноги прямые или согнуты в коленях; врозь или вместе); стоя (с опорой или без опоры ногами).

Выбор плоскости движения: фронтальная; вертикальная; сагиттальная; движение вокруг своей оси.

Выбор длины рычага: короткий; длинный.

Выбор общего направления движения: вперед; назад; в сторону (боком); по диагонали.

Выбор ритма движений (как системы чередования упражнений). Оказывает большое влияние на работоспособность. Правильно подобранный ритм движения отдаляет наступление утомления. Ритмичность способствует уменьшению нагрузки на нервную систему. Выбор темпа движений: медленный; средний; быстрый.Уменьшение и увеличение амплитуды (размаха) движений также позволяет регулировать физическую нагрузку. Желательно использовать такой темп, при котором возможно выполнять движения с полной амплитудой. Увеличить нагрузку можно путем чередования быстрых и медленных движений.

Выбор направления отдельного движения: в одну сторону; в обе стороны. Выбор продолжительности упражнений. Определяется фактическим временем, затрачиваемым на их выполнение, и зависит от сложности упражнений, их количества в комплексе, а также от индивидуальной реакции организма занимающегося на нагрузку.

Выбор количества повторений. Зависит от количества, характера и вида упражнений, входящих в данный комплекс, продолжительности их выполнения. Для мелких мышечных групп количество повторений может быть большим, чем для крупных мышечных групп. Выбор степени сложности движений. Влияет на величину нагрузки. Усложнять движения необходимо по мере овладения правильной техникой и роста функциональных возможностей организма занимающихся.

Использование эмоционального фактора. Занятия должны вызывать у занимающихся положительные эмоции. Это повышает их оздоровительный эффект и отдаляет наступление утомления. Выбор плотности занятий (отношение фактического времени выполнения упражнений к общей продолжительности занятия). Определяется уровнем подготовленности занимающихся.

Оздоровительное воздействие нагрузок: выполнение специальных физических упражнений умеренной интенсивности

Индивидуальное распределение нагрузки по ЧСС на уроке аквааэробики

Эмпирический способ дозирования нагрузки, основанный на анализе субъективных ощущений занимающихся. Отсутствие неприятных ощущений, свободное дыхание, желание продолжать тренировку - признаки хорошей переносимости нагрузки. Один из показателей адекватности нагрузки — так называемый разговорный темп, т. е. возможность во время занятия вести непринужденную беседу (или что-нибудь спросить). Если же занимающийся начинает задыхаться и отвечает односложными фразами - значит, интенсивность нагрузки выше оптимальной. Важным показателем интенсивности нагрузки может служить и так называемая степень усилий, определяемая субъективно. Тренировочное занятие должно проходить с интенсивностью 1/2—3/4 силы.

Дозирование нагрузки по уровню соматического здоровья характерно для больных в стадии ремиссии. В данном случае нагрузка определяется рекомендациями лечащего врача и самочувствием занимающихся.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Продолжительность интервалов отдыха между занятиями

При определении объема, интенсивности нагрузки и продолжительности интервалов отдыха между занятиями нужно учитывать следующие основные закономерности:

чем выше интенсивность нагрузки, тем меньше должен быть ее объем;

чем ниже уровень функциональной готовности занимающихся, тем меньше должны быть интенсивность и объем нагрузки и тем больше продолжительность интервалов отдыха между занятиями в недельном цикле (150-160 уд./мин. – 2-3 занятия по 60 мин. в неделю; 100 уд./мин. -1-2 занятия ежедневно);

повторные нагрузки в оздоровительной тренировке допускаются лишь после полного восстановления функций организма.

Оптимальная продолжительность оздоровительной тренировочной нагрузки ограничивается временем наступления рассогласованности в деятельности физиологических систем, обеспечивающих мышечную работу.

Положительная физиологическая реакция характеризуется такими показателями:

во время занятий сохраняется ощущение возможного увеличения интенсивности нагрузки (ЧСС находится в пределах значений, установленных для данного индивида, сохраняется свободное ритмичное дыхание; отмечается желание продолжать занятие);

сразу после занятия сохраняется хорошее самочувствие, сопровождаемое ощущением «мышечной радости»; ЧСС в течение 3 мин. ниже 10—20 уд. за 10 с;

в перерывах между тренировочными занятиями ощущение общей усталости сохраняется не более 2 ч: через 2 ч после занятия и водных процедур частота пульса ниже 80 уд./мин.; локальное утомление (чувство усталости) сохраняется при частоте пульса не более 12 уд./мин.

Задания для самостоятельной работы.

Тренировочные занятия аквааэробикой в сочетании с другими компонентами рационального образа жизни содействуют укреплению здоровья и воспитанию двигательных способностей. Объем и направленность применяемых физических упражнений прежде всего связаны с методическими принципами регулирования нагрузок для получения желаемого оздоровительного эффекта.

Объем и интенсивность нагрузки. В зависимости от уровня плавательной подготовленности занимающихся в качестве физических упражнений в воде можно выбрать: для плохо плавающих - аквааэробику в мелком бассейне; для умеющих плавать - аквааэробику в глубоком бассейне. Занятия аквааэробикой, так же как и занятия оздоровительным плаванием, строятся с преимущественной направленностью на аэробную выносливость.

Для оптимальной эффективности тренировочных занятий аквааэробикой весьма важен выбор объема и интенсивности нагрузок, а также количества занятий в неделю. В зависимости от задачи — поддержание или повышение уровня физической подготовленности - нагрузка может постепенно увеличиваться или оставаться на достигнутом уровне. Кроме того, следует ориентироваться на возрастные нормы: например, для пожилых людей при определении величины нагрузки следует в большей степени ориентироваться на самочувствие. Квалифицированные спортсмены, оставившие занятия большим спортом и приступившие к занятиям аквааэробикой, для получения необходимой нагрузки могут увеличить объем и интенсивность выполнения тренировочных упражнений.

Для обеспечения безопасности тренировочного процесса важно соблюдать принцип соответствия величины нагрузки возможностям занимающихся. Условно можно выделить четыре уровня нагрузки, вызывающие принципиально различные адаптационные реакции организма.

1. Чрезмерная — превышает функциональные возможности организма и может привести к перенапряжению.

2. Оптимальная — позволяет добиваться повышения уровня подготовленности.

3. Поддерживающая — недостаточна для дальнейшего роста работоспособности, но позволяет сохранить достигнутый уровень подготовленности.

4. Незначительная — не приводит к каким-либо долговременным сдвигам в организме.

Рост функциональных способностей организма в ходе тренировочного процесса приводит к повышению порога адаптации: для дальнейшего роста физической работоспособности нужны все большие нагрузки. Без ощутимого утомления невозможно добиться каких-либо изменений уровня физической подготовленности. Известно, что чем выше величина нагрузки, тем сильнее ответная реакция организма. В спорте для получения максимальных адаптационных сдвигов серия тренировок проводится на фоне нарастающего утомления (недовосстановления) после предшествующих нагрузок. Для оздоровительных программ недопустимо не только накапливание утомления от занятия к занятию, но и чрезмерное утомление даже после одного занятия. Организм занимающегося должен практически полностью восстановиться к утру следующего дня. Следовательно, нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение ее объема и интенсивности соответствовало повышению уровня подготовленности.

Кроме того, обязательно разделить во времени приросты объема и интенсивности нагрузки. В оздоровительных программах увеличение интенсивности проводится весьма осторожно.

Тема 10. Построение тренировочного цикла (ПК-2)

Лекция.

Построение тренировочного цикла. Построение тренировочного цикла в аквааэробике требует волнообразного изменения нагрузки. В зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося, его текущего физического состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться. Постепенное повышение нагрузки иногда чередуется с временным снижением ее по каким-либо причинам (изменение физического состояния, напряженная работа, болезнь, командировка). Максимальные нагрузки предпочтительно планировать на период отпусков. Периодически следует определять в результате тестирования (например, 12-минутного теста К. Купера) показатели уровня физической работоспособности и сопоставлять их с аналогичными показателями соответствующего периода прошедшего года. Прирост по-казателей свидетельствует о возможности увеличения нагрузки; при снижении или ста-билизации уровня физической подготовленности к увеличению нагрузки следует подходить более осторожно. Для пожилых людей повышать нагрузку лучше за счет ее объема — при сохранении или даже некотором снижении интенсивности выполнения упражнений. Частота тренировочных занятий в неделю. При планировании тренировочного про-цесса важно не только определить объем и интенсивность нагрузки, но и распределить ее по дням недели. Количество тренировочных занятий в неделю, в зависимости от условий, может варьироваться от 2 до 6. Продолжительность занятия обычно определяется стандартным сеансом в бассейне — 45 мин. Ежедневные занятия аквааэробикой, как правило, связаны с большими организационными трудностями, поэтому целесообразно тренироваться 3—4 раза в неделю. Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленно-сти занимающихся Перед началом занятий аквааэробикой необходимо пройти медицинское обследование и получить консультации врача о режиме физической активности и об отсутствии проти-вопоказаний. В дальнейшем целесообразно проходить медицинские осмотры регулярно. Занятия аквааэробикой предполагают владение навыками самоконтроля физического состояния, используя субъективные и объективные показатели. К субъективным показателям относятся: самочувствие, сон, аппетит, самооценка умст-венной и физической работоспособности, активность, желание тренироваться, положи-тельные и отрицательные эмоции, утомляемость. Субъективные показатели желательно регистрировать в дневнике самоконтроля, в котором наряду с выполненной нагрузкой регистрируются субъективная оценка состояния до и после тренировки, а также на сле-дующее утро. Признаками адекватности тренировочных нагрузок возможностям зани-мающегося являются высокая активность, хорошее настроение и желание тренироваться. После занятий спортсмен должен быть бодрым и жизнерадостным, не чувствовать головной боли, разбитости и сильно выраженного утомления. Нарушения ночного сна, вялость и сонливость утром, раздражительность, мышечные боли, отсутствие желания заниматься физическими упражнениями являются показаниями к резкому снижению нагрузок и, возможно, к временному прекращению занятий. Объективными показателями являются ЧСС, артериальное давление, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), масса тела, мышечная сила. Хорошими индикаторами состояния являются многочисленные функциональные про-бы, сочетающие умеренную стандартную физическую нагрузку с регистрацией ЧСС. Так, используя основные показатели врачебного контроля, можно получить достаточно информативную оценку состояния здоровья. Достаточно надежным и в то же время простым методом самоконтроля является измере-ние ЧСС - в одном и том же положении, в одно и то же время (например, утром, после пробуждения, в положении сидя). Перед измерением необходимо 3-4 мин. посидеть без движений, поскольку ЧСС весьма чувствительна к переходу из положения стоя в поло-жение лежа или сидя. У здоровых малотренированных мужчин ЧСС составляет 70-75 уд./мин., у женщин - 75-80 уд./мин. После 3-5 месяцев регулярной оздоровительной тре-нировки она снижается до 55-60 уд./мин. У спортсменов высокого класса, тренирую-щихся на выносливость, ЧСС составляет 40—50 уд./мин.; у некоторых марафонцев она снижена до 30 уд./мин. Дополнительную информацию можно получить с помощью ортостатической про-бы. Занимающийся спокойно лежит в течение 5 мин., затем подсчитывает ЧСС; встает и вновь подсчитывает ЧСС. В норме при переходе из положения лежа в положение стоя ЧСС увеличивается на 10-12 уд./мин. Учащение до 18 уд./мин. считается удовлетвори-тельным, более 20 - неудовлетворительным. Для оценки уровня физической подготовленности используются традиционные методы тестирования физической работоспособности (PWC170, тест К. Купера), подвижности суставов, силовой подготовленности. Комплектование групп для занятий аквааэробикой проводится с учетом индивидуальных особенностей занимающихся; пола, возраста, телосложения, уровня физической и плавательной подготовленности, состояния здоровья, наличия заболеваний. При комплектовании групп по возрасту можно использовать следующую градацию: до-школьный (5—6 лет), младший школьный (6-11 лет), старший школьный (11-18 лет), взрослые (18-35 лет), зрелый (35-55/60 лет),

Практическое занятие.

Особенности занятий аквааэробикой с различными контингентами

Аквааэробика для детей

Аквааэробика для детей включает элементы плавания и синхронного плавания, водного поло, различных игр и эстафет на воде.

В подготовительной части занятия выполняются различные передвижения в воде. В основную часть занятия включаются элементы несложных по координации упражнений, их связки, игры и эстафеты. В заключительной части занятия проводятся командные эстафеты; выполняются упражнения на равновесие, гибкость и дыхание, свободное купание.

В зависимости от возраста детей содержание и форма занятий меняются.

Для детей 5—7 лет занятие проводится в игровой форме с привлечением родителей. Продолжительность занятия — 30 мин.

Для детей 8—12 лет, умеющих держаться на воде, применяется игровая форма занятий, включающая эстафеты. Продолжительность занятия — 45 мин.

Для детей 13—15 лет содержание занятия приближено к занятиям взрослых. Занятие в воде заканчивается игрой или эстафетой.

Аквааэробика для мужчин

Основными задачами занятий для мужчин являются воспитание силы и силовой выносливости — преимущественно мышц брюшного пресса и плечевого пояса. Эти задачи определяют структуру занятия аквааэробикой.

Наряду с основными решаются задачи совершенствования плавательных навыков, снижения жирового компонента массы тела, укрепления сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

В подготовительной части занятия используются упражнения с движениями ногами, руками для подготовки организма к основной части занятия.

Основная часть тренировочных занятий для мужчин — силовая; следовательно, темп выполнения упражнений медленный, с большой площадью опоры.

Занятия лучше всего проводить на мелкой воде (более устойчивое положение тела) и обязательно с использованием специальных приспособлений, увеличивающих сопротивление воды (см. п. 4.3.1). Для повышения силовой направленности занятия можно использовать резиновые амортизаторы и манжеты-утяжелители.

В заключительной части занятия используются упражнения на динамическую и статическую гибкость — преимущественно мышц верхнего плечевого пояса.

Занятия аквааэробикой для мужчин проводятся также в виде интервальной тренировки, направленной на укрепление сердечно-сосудистой системы.

Рекомендации: пульс в основной части занятия может достигать 70—90 % от максимума; необходимо уделять больше внимания форсированному выдоху.

Задания для самостоятельной работы.

Аквааэробика для людей с различными типами телосложения

Телосложение человека зависит от образа жизни, режима питания, физических особенностей организма. Так, при гиподинамии и неправильном питании наблюдаются увеличение жировых отложений и атрофия мышц.

Немаловажную роль играют наследуемые основные типы соматического телосложения: эндоморфный (склонность к полноте, увеличенная жировая прослойка), эктоморфный (худощавость, меньшие жировая прослойка и мышечная масса), мезоморфный (атлетическое телосложение, большая мышечная масса).

Люди с мезоморфным и эктоморфным типами телосложения имеют меньшую плавучесть, поэтому на занятиях в глубоком бассейне им необходимо использовать поддерживающие средства. В мелком бассейне они способны быстро передвигаться в воде, более устойчивы к воздействию ударных нагрузок при передвижениях, поэтому на занятиях им следует использовать специальные приспособления, увеличивающие сопротивление воды.

Люди с эндоморфным типом телосложения имеют большую плавучесть, легче удерживают себя у поверхности воды в глубоком бассейне. На занятиях в мелком бассейне они не способны быстро передвигаться и затрачивают на это больше усилий, так как имеют большую поверхность тела. Их суставно-связочный аппарат более подвержен воздействию ударных нагрузок при передвижениях.

Аквааэробика для женщин с избыточным весом

Определенную роль в соотношении мышечной, жировой и костной массы тела играют половые различия: например, у женщин жировой ткани больше, чем у мужчин.

Аквааэробика для женщин с избыточным весом имеет определенные особенности. Женщины данной категории достаточно неуютно чувствуют себя в бассейнах, поэтому следует с самого начала создать положительный эмоциональный фон занятий. Для многих женщин избыточный вес уже сам по себе является стрессовым фактором, который необходимо ликвидировать. В связи с этим инструктору желательно при общении с ними убрать из лексикона такие слова, как «ожирение», «лишний вес». Достаточно удачное название для данного контингента — «большие женщины».

Необходимо сконцентрировать внимание занимающихся на удовольствии, получаемом от занятий, а также на их оздоровительной направленности. На первых занятиях исключаются оценки физической подготовленности и потерь веса, чтобы не вызвать отрицательных эмоций. Исследования врачей показывают: физически активные люди, имеющие лишние килограммы, живут дольше, чем худые, ведущие сидячий образ жизни. Иными словами, физическая активность обеспечивает оздоровительный эффект для людей с избыточным весом даже в том случае, если они сохраняют этот излишек веса.

На занятиях женщинам необходимо уделять внимание технике выполнения упражнений, а не решать задачу сгонки веса. Инструктор прежде всего должен обращать внимание на самочувствие занимающихся и оценивать их умения и навыки, а не число потерянных килограммов. Вес тела, безусловно, отражает и определяет уровень здоровья. Современные весы, в которых применяется метод биоэлектрического импен- данса (слабый ток пропускается через тело и таким образом измеряется сопротивление тканей), позволяют определять не только массу тела, но и ее мышечный и жировой компоненты.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

5 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 60 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки

1.	Общая характеристика аквааэробики и оборудование, инвентарь и специальные приспособления для занятий.	Опрос	5	5 баллов – студент ответил на все вопросы, умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 4 балла - студент ответил умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему
2.	Поддерживающие приспособления и увеличивающие сопротивление воды	Опрос	5	5 баллов – студент ответил на все вопросы, умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 4 балла - студент ответил умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему
		Тестирование(контрольный срез)	10	8-10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 5-7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 3-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает

3.	Упражнения для развития физических качеств	Практическое задание	5	5 баллов. Задание выполнено полностью: определено содержание упражнений и после-довательность их выполнения в заданном алгоритме, точно выполнены основные требо-вания к технике выполнения упражнений, упражнения выполнялись уверенно и технически правильно; решена основная задача практического занятия: быстрое освоение с водой и преодоление страха перед непривычной средой; ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды; формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями (ладонью, предплечьем, стопой, голенью). 4 балла. Задание выполнено полностью: определено содержание упражнений и последо-вательность их выполнения в заданном алгоритме; частично выполнены основные тре-бования к технике выполнения упражнений, упражнения выполнялись с достаточной долей уверенности, технически правильно; решена основная задача практического заня-тия: быстрое освоение с водой и преодоление страха перед непривычной средой; озна-комление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды; сформирова-ны умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхно-стями (ладонью, предплечьем, стопой, голенью). 3 балла. Задание выполнено частично: в основном, определено содержание упражнений и последовательность их выполнения в заданном алгоритме; частично выполнены тре-бования к технике выполнения упражнений, упражнения выполнялись с ошибками в технике; решение основной задачи практического занятия требовало дополнительной информации и комментария преподавателя.

4.	Упражнения для освоения в водной среде.	Практическое задание	5	5 баллов. Задание выполнено полностью: определено содержание упражнений и после-довательность их выполнения в заданном алгоритме, точно выполнены основные требо-вания к технике выполнения упражнений, упражнения выполнялись уверенно и технически правильно; решена основная задача практического занятия: быстрое освоение с водой и преодоление страха перед непривычной средой; ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды; формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями (ладонью, предплечьем, стопой, голенью). 4 балла. Задание выполнено полностью: определено содержание упражнений и последо-вательность их выполнения в заданном алгоритме; частично выполнены основные тре-бования к технике выполнения упражнений, упражнения выполнялись с достаточной долей уверенности, технически правильно; решена основная задача практического заня-тия: быстрое освоение с водой и преодоление страха перед непривычной средой; озна-комление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды; сформирова-ны умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхно-стями (ладонью, предплечьем, стопой, голенью). 3 балла. Задание выполнено частично: в основном, определено содержание упражнений и последовательность их выполнения в заданном алгоритме; частично выполнены тре-бования к технике выполнения упражнений, упражнения выполнялись с ошибками в технике; решение основной задачи практического занятия требовало дополнительной информации и комментария преподавателя.

5.	Преодоление инстинктивного страха под водой.	Практическое задание	5	5 баллов. Задание выполнено полностью: определено содержание упражнений и после-довательность их выполнения в заданном алгоритме, точно выполнены основные требо-вания к технике выполнения упражнений, упражнения выполнялись уверенно и технически правильно; решена основная задача практического занятия: преодолен инстинктивный страх перед погружением под воду; определено взаимодействие с вы-талкивающей подъемной силой воды; свободно осуществлялось открывание глаз и ориентировка в воде. 4 балла. Задание выполнено полностью: определено содержание упражнений и последо-вательность их выполнения в заданном алгоритме; частично выполнены основные тре-бования к технике выполнения упражнений, упражнения выполнялись с достаточной долей уверенности, технически правильно. Решена основная задача практического занятия: преодолен инстинктивный страх перед погружением под воду; определено взаимодействие с выталкивающей подъемной силой воды; в достаточной степени свободно осуществлялось открывание глаз и ориентировка в воде. 3 балла. Задание выполнено частично: в основном, определено содержание упражнений и последовательность их выполнения в заданном алгоритме; частично выполнены тре-бования к технике выполнения упражнений, упражнения выполнялись с ошибками в технике; решение основной задачи практического занятия – преодоление инстинктивно-го страха перед погружением требовало дополнительной психологической поддержки и комментария преподавателя. С некоторыми трудностями определялось взаимодействие с выталкивающей силой воды

6.	Всплывание и лежание на воде	Практическое задание	10	7-10 баллов. Задание выполнено полностью: определено содержание упражнений и после-довательность их выполнения в заданном алгоритме, точно выполнены основные требо-вания к технике выполнения упражнений, упражнения выполнялись уверенно и технически правильно. Решена основная задача практического занятия: освоено состояние невесомости тела ввиду плотной водной среды; освоен навык свободного лежания на воде в горизонтальном положении (на груди и на спине); освоены необходимые и возможные изменения положения тела в воде, а также навыки перехода из горизонтального положения в вертикальное 4-6 баллов. Задание выполнено полностью: определено содержание упражнений и последо-вательность их выполнения в заданном алгоритме; частично выполнены основные тре-бования к технике выполнения упражнений, упражнения выполнялись с достаточной долей уверенности, технически правильно. Решена основная задача практического занятия: освоено состояние невесомости тела ввиду плотной водной среды; освоен навык свободного лежания на воде в горизонтальном положении (на груди и на спине); освоены необходимые и возможные изменения положения тела в воде, а также навыки перехода из горизонтального положения в вертикальное. 3-5 баллов. Задание выполнено частично: в основном, определено содержание упражнений и последовательность их выполнения в заданном алгоритме; частично выполнены тре-бования к технике выполнения упражнений, упражнения выполнялись с ошибками в технике. Решение основной задачи практического занятия – в целом освоено состояние невесомости тела ввиду плотной водной среды; навык свободного лежания на воде в горизонтальном положении (на груди и на спине); с некоторыми трудностями освоены необходимые и возможные изменения положения тела в воде, а также навыки перехода из горизонтального положения в вертикальное.

7.	Выдохи в воду	Практическое задание	5	5 баллов. Задание выполнено полностью: определено содержание упражнений и после-довательность их выполнения в заданном алгоритме, точно выполнены основные требо-вания к технике выполнения упражнений, упражнения выполнялись уверенно и технически правильно. Решена основная задача практического занятия: хорошо освоен навык задержки дыхания на вдохе; сформировано умение делать выдох - вдох - с задержкой дыхания на вдохе; освоены выдохи в воду. 4 балла. Задание выполнено полностью: определено содержание упражнений и последо-вательность их выполнения в заданном алгоритме; частично выполнены основные тре-бования к технике выполнения упражнений, упражнения выполнялись с достаточной долей уверенности, технически правильно. Решена основная задача практического занятия: освоен навык задержки дыхания на вдохе; сформировано умение делать выдох - вдох - с задержкой дыхания на вдохе; освоены выдохи в воду. 3 балла. Задание выполнено частично: в основном, определено содержание упражнений и последовательность их выполнения в заданном алгоритме; частично выполнены тре-бования к технике выполнения упражнений, упражнения выполнялись с ошибками в технике. Решение основной задачи практического занятия – в целом хорошо освоен на-вык задержки дыхания на вдохе; сформировано умение делать выдох - вдох - с задерж-кой дыхания на вдохе; освоены выдохи в воду.
8.	Скольжение в воде	Практическое задание	10	7-10 баллов. Задание выполнено полностью: определено содержание упражнений и после-довательность их выполнения в заданном алгоритме, точно выполнены основные требо-вания к технике выполнения упражнений, упражнения выполнялись уверенно и технически правильно. Решена основная задача практического занятия: хорошо освоено равновесие и устойчивость обтекаемого положения тела; сформировано умение вытягиваться вперед в направлении движения; освоено горизонтальное рабочее положение и дыхание. Хорошо контролируется ровное и вытянутое положение тела, с сохранением устойчивого равновесия при скольжении 4 -6 баллов. Задание выполнено полностью: определено содержание упражнений и последо-вательность их выполнения в заданном алгоритме; частично выполнены основные тре-бования к технике выполнения упражнений, упражнения выполнялись с достаточной долей уверенности, технически правильно. Решена основная задача практического занятия: хорошо освоено равновесие и устойчивость обтекаемого положения тела; сформировано умение вытягиваться вперед в направлении движения; освоено горизонтальное рабочее положение и дыхание. Контролируется ровное и вытянутое положение тела, с сохранением устойчивого равновесия при скольжении 3-5 баллов. Задание выполнено частично: в основном, определено содержание упражнений и последовательность их выполнения в заданном алгоритме; частично выполнены тре-бования к технике выполнения упражнений, упражнения выполнялись с ошибками в технике. Решение основной задачи практического занятия – в целом хорошо освоено равновесие и устойчивость обтекаемого положения тела; практически сформировано умение вытягиваться вперед в направлении движения; освоено горизонтальное рабочее положение и дыхание. Контролируется ровное и вытянутое положение тела, с сохране-нием устойчивого равновесия при скольжении

9.	Планирование учебно-тренировочной работы Структура и содержание занятий	Опрос	5	5 баллов – студент ответил на все вопросы, умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 4 балла - студент ответил умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему
		Тестирование(контрольный срез)	10	8-10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 5-7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 3-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает
10.	Построение тренировочного цикла	Опрос	5	5 баллов – студент ответил на все вопросы, умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 4 балла - студент ответил умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование(контрольный срез)	10	8-10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 5-7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 3-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает
11.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла - студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил не менее 25% занятий, баллы не начисляются
12.	Премиальные баллы		10	10 баллов- за активное участие в лекционных и практических занятиях
13.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Опрос

Тема 1. Общая характеристика аквааэробики и оборудование, инвентарь и специальные приспособления для занятий.

Вопросы к теме

1. Расскажите об особенностях воздействия физических упражнений в воде на организм занимающихся.
2. Расскажите о применении поддерживающих приспособлений на занятиях по аквааэробике.
3. Расскажите о применении приспособлений, увеличивающих сопротивление воды, на занятиях по аквааэробике.
4. Каково применение силовых тренажеров на занятиях по аквааэробике.
5. Каково применение гидромассажеров на занятиях по аквааэробике.

Тема 2. Поддерживающие приспособления и увеличивающие сопротивление воды

Вопросы к теме

1. Перечислите поддерживающие приспособления, обеспечивающие безопасность занятий аквааэробикой в глубоких бассейнах

2. Какие приспособления используются на глубокой и мелкой воде в качестве опоры для тренировки мышц живота?

3. Какие поддерживающие приспособления включают в занятия силовой направленности?

4. Опишите особенности конфигурации и технические характеристики специальных ласт для аквааэробики.

5. Какими приспособлениями обеспечивается возможность большой нагрузки не только на мышцы ног, брюшного пресса, но и на весь организм.

Тема 9. Планирование учебно-тренировочной работы
Структура и содержание занятий

Вопросы к теме:

1. Назовите основные формы проведения занятий аквааэробикой.
2. Каковы основные задачи занятий аквааэробикой?
3. Совокупностью каких компонентов определяется вариативность основных физических упражнений в аквааэробике?
4. Что означает в аквааэробике выбор плоскости движения, выбор длины рычага,?
5. Какое значение в аквааэробике имеют темп и эмоциональный фактор?

Тема 10. Построение тренировочного цикла

1. Объем и интенсивность нагрузки.
2. Принципы соответствия величины нагрузки возможностям занимающихся.
3. Построение тренировочного цикла.
4. Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности занимающихся.
5. Комплектование учебных групп. Оформление протоколов тестирования уровня физического развития и физической подготовленности

Практическое задание

Тема 3. Упражнения для развития физических качеств

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
2. То же, но держась за руки или плечи партнера.
3. То же, но без помощи рук, с переходом на бег.
4. То же, но вперед спиной без помощи рук, с переходом на бег.
5. Ходьба приставными шагами (левым боком) без помощи рук, с переходом на бег.
6. То же, но правым боком.
7. Ходьба по дну в наклоне вперед; прямые руки вытянуты вперед, кисти соединены.
8. Выпрыгивания из воды — «Кто выше?».
9. Поочередные движения ногами (как при ударе в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
10. Поочередные движения ногами (как при остановке мяча внутренней стороной стопы) брассом.
11. Бег вперед с помощью попеременных гребковых движений руками.
12. То же, но с помощью одновременных гребковых движений руками.

Тема 4. Упражнения для освоения в водной среде.

1. Бег вперед спиной, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
2. То же, но помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
3. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять разнонаправленные движения руками (вправо — влево, вперед — назад) с изменением темпа движений.
4. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
5. Опустившись в воду до подбородка, следует передвигаться в наклоне, отгребая воду в стороны — назад (без выноса рук из воды).
6. То же, но помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
7. То же, но помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
8. Опустившись в воду до подбородка, описывать руками «восьмерки», стараясь медленно оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности.

Методические указания. В эту группу упражнений входит большинство движений, составляющих основу аквааэробики: ходьба, бег, удары ногами, махи, «ножницы», «велосипед», прыжки и их различные варианты. Поэтому при выполнении этих движений необходимо прежде всего следить за техникой и правильной осанкой.

Погружение в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде

Тема 5. Преодоление инстинктивного страха под водой.

Задачи:

преодоление инстинктивного страха перед погружением под воду; ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды; обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Упражнения:

1. Набрать в ладони воду и умыться.
2. Стоя у бортика бассейна и держась за него руками, сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться в воду до уровня носа.
3. То же, но погрузившись в воду до уровня глаз.
4. То же, но погрузившись под воду с головой.
5. То же, но не держась за бортик бассейна.

6. Упражнение «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись под воду, попытаться сесть на дно.

7. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.

8. Соскок с бортика бассейна вниз ногами из положения сидя — с погружением под воду с головой.

9. Погрузившись под воду, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.

10. «Достань клад». Погрузившись под воду, открыть глаза и найти игрушку, брошенную на дно бассейна.

11. Упражнение в парах — «Водолазы». Погрузившись под воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев, поднесенных к лицу партнером.

Тема 6. Всплывание и лежание на воде

Всплывание и лежание на воде

Задачи: ознакомление с непривычным состоянием невесомости; освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении (на груди и на спине); освоение возможного изменения положения тела в воде; освоение навыка перехода из горизонтального положения в вертикальное.

Упражнения:

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), приподнять таз и ноги к поверхности воды.

2. То же, но после приподнимания ног и таза к поверхности воды оттолкнуться кистями от бортика.

3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись под воду, принять положение плотной группировки (подбородок должен упираться в согнутые колени). В этом положении нужно сосчитать до десяти, затем всплыть на поверхность.

4. «Медуза». Выполнив упражнение «Поплавок», расслабить руки и ноги.

5. «Звездочка» на груди. Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду, разведя руки и ноги в стороны).

6. Сделав «Звездочку» на груди, несколько раз соединить и развести ноги.

7. То же, но руками.

8. То же, но одновременно руками и ногами.

9. Держась одной рукой за низкий бортик (или руку партнера), лечь на спину; другая рука вытянута вдоль тела. Затем медленно отпустить руку от бортика.

10. «Звездочка» на спине. Опуститься в воду по шею; затем опустить затылок в воду (смотреть строго вверх!), чтобы уши находились в воде. Оттолкнуться от дна и развести руки и ноги в стороны.

11. «Звездочка» на спине — ноги, руки вместе (вдох с задержкой дыхания), переворот на грудь — «Звездочка» на груди.

Тема 7. Выдохи в воду

Задачи: освоение навыка задержки дыхания на вдохе; формирование умения делать выдох - вдох - с задержкой дыхания на вдохе; освоение выдохов в воду.

Упражнения:

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом выдуть воду с ладоней.

2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (как дуют на горячий чай).

3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду, — выдох.

4. То же, но опустив лицо в воду.

5. То же, но погрузившись под воду с головой.

6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и опуская лицо в воду.

7. Упражнения в парах — «Насос». Стоя друг к другу лицом и взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.

8. Передвигаться по дну, опустив лицо в воду и выполнять вдохи- выдохи. Для вдоха поднимать голову лицом вперед.

9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.

10. То же, но направо.

11. Передвигаться по дну, опустив лицо в воду, и выполнять вдохи - выдохи. Для вдоха поворачивать голову налево.

12. То же, но направо.

Тема 8. Скольжение в воде

Задачи: освоение равновесия и обтекаемого положения тела; формирование умения вытягиваться вперед в направлении движения; освоение горизонтального рабочего положения и дыхания.

Упражнения:

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.

2. Скольжение на груди: правая рука впереди, левая вдоль туловища.

3. То же, но поменяв положение рук.

4. Скольжение на груди: руки вдоль туловища.

5. Скольжение на левом боку: левая рука впереди, правая вдоль туловища.

6. То же, но на правом боку, поменяв положение рук.

7. Скольжение на спине: руки вдоль туловища.

8. То же, но правая рука вверху, левая вдоль туловища.

9. То же, но поменяв положение рук.

10. Скольжение на спине: руки вытянуты вперед.

11. Скольжения с круговыми вращением тела — «Винт».

12. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. В середине скольжения сделать выдох - вдох, подняв голову вперед.

13. Скольжение на груди: правая рука вверху, левая вдоль туловища. В середине скольжения сделать выдох — вдох, повернув голову налево.

14. То же, но поменяв положение рук и повернув голову направо.

15. Скольжение на правом боку. В середине скольжения сделать быстрый выдох — вдох.

16. То же, но на левом боку.

Тестирование

Тема 2. Поддерживающие приспособления и увеличивающие сопротивление воды

1. Какие системы физических упражнений не относятся к современной спортивно-оздоровительной системе?а) прогулка в горах

б) ритмическая гимнастика

с) аквааэробика

2. Аквааэробика-это

а) система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку

б) плавание наперегонки

с) стретчинг в воде

3. Как аквааэробика влияет на организм человека?

а) улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем

б) развивает выносливость и хорошее настроение

с) формирует стойкость силу и выносливость

4. Сопротивление в воде зависит от

а) прилагаемого усилия (силы)

б) площади работающей поверхности
с) координации;

5. Перечислите основные свойства воды:
а) выталкивающая сила
б) сопротивление
с) гидростатическое давление, теплопроводность
д) все вышесказанное верно

Тема 9. Планирование учебно-тренировочной работы
Структура и содержание занятий

Тест 2
1.Решающим фактором, определяющим эффективность занятия аквааэробикой является
а) утомление в процессе воздействия физической нагрузки
б) восстановление после воздействия физической нагрузки
с) дозирование физической нагрузки
2. По каким показателям можно классифицировать способы дозирования нагрузки?
а) по относительной мощности
б)по частоте сердечных сокращений
с) по субъективным ощущениям
д) по уровню соматического здоровья занимающихся
е) все вышесказанное верно

3. Перечислите способы дозирования нагрузки
а) эмпирический (на основе анализа субъективных ощущений занимающихся)
б)оперирование объемом и интенсивностью физической нагрузки
с) выбор продолжительности оздоровительной тренировки
д) все вышесказанное верно

4. Наибольшей «плавучестью» обладают люди, имеющие следующий соматотип:
а) мезоморфный
б) эктоморфный
с) эндоморфный

1 5. Какой стиль спортивного плавания наиболее целесообразно изучать для успешных тренировок по аквааэробике
а) «брасс»
б) «кроль» на груди, «кроль» на спине
с) « баттерфляй»

Тема 10. Построение тренировочного цикла

1.По мнению врачей наиболее энергозатратным способом спортивного плавания является:
а) «брасс»
б) «кроль» на груди, «кроль» на спине
с) « баттерфляй»

2. Рекомендуемая продолжительность оздоровительного занятия по аквааэробике
а) 45 мин

б) 20 мин
с) 90 мин

3. Контроль за состоянием занимающихся в процессе тренировочных занятий по аквааэробике осуществляется по следующим показателям:
а) ЧСС
б) количеству гребков за определенную дистанцию
с) время проплывания определенной дистанции

4. Какие признаки утомления при занятиях аквааэробикой вы знаете:
а) постоянно повышенный пульс в интервалах отдыха
б) судорожные движения в мышцах
с) аллергическая реакция на химический состав воды

5. При первых признаках утомления необходимо сделать следующее:
а) прекратить тренировочное занятие
б) увеличить продолжительность отдыха
с) продолжить тренировочное занятие с меньшей интенсивностью

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (ПК-2)

1. Особенности воздействия физических упражнений в воде на организм занимающихся.
2. Применение поддерживающих приспособлений на занятиях по аквааэробике.
3. Применение приспособлений, увеличивающих сопротивление воды, на занятиях по аквааэробике.
4. Применение силовых тренажеров на занятиях по аквааэробике.
5. Гидромассажеры на занятиях по аквааэробике.
6. Понятие об основных средствах аквааэробики.
7. Как осуществляется дозирование физической нагрузки на занятиях аквааэробикой?
8. Как осуществляются контроль и самоконтроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности занимающихся?
9. Каковы особенности проведения занятий по аквааэробике с детьми?
10. Каковы особенности проведения занятий по аквааэробике для мужчин?
11. Каковы особенности проведения занятий по аквааэробике для женщин с избыточным весом?
12. Каковы особенности проведения занятий по аквааэробике для беременных женщин?
13. Каковы особенности проведения занятий по аквааэробике с пожилыми людьми?
14. Каковы особенности реабилитационной аквааэробики?
15. Расскажите о мерах безопасности при проведении занятий по аквааэробике.
16.Части урока и их значение (подготовительная, основная и заключительная).
17. Составление программы занятий.
18.Дозирование физической нагрузки.
19. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки.
20. Продолжительность интервалов отдыха между занятиями.

Типовые задания для зачета (ПК-2)

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)

«зачтено» (50 - 100 баллов)	ПК-2	
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ПК-2	

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Методические рекомендации для студентов и преподавателей по организации изучения дисциплины. Методические рекомендации (для преподавателей). Основной направленностью дисциплины «Аква-аэробика в общеобразовательных организациях» является освоение технологии профессиональной деятельности педагога по физической культуре на основе специфики этого вида спорта. Значение изучения данной дисциплины заключается в том, что она дает студентам знания о методике организации и проведения занятий по аква-аэробике, как одно из самых модных направлений фитнеса, его оздоровительное, прикладное и спортивное значение. Дает знания о структуре занятий аква-аэробикой, оборудовании, средствах и методике их применения на занятиях. Формирует у студентов профессионально-педагогические умения и навыки, необходимые для самостоятельной работы. Особенности организации изучения дисциплины. Данная дисциплина изучается на 2 курсе в форме обязательных теоретических, практических занятий, учебной практики, самостоятельной работы студентов и ориентирована на поэтапное формирование у будущих педагогов профессионально-педагогических знаний, умений и навыков. На данном курсе студенты: а) осваивают теоретические сведения, знания по методике организации занятий по аква-аэробике; б) изучают способы применения плавательного оборудования для развития физических качеств и в целях оздоровления; в) проводят игры и развлечения на воде, фитнес-занятие по аква-аэробике по составленному ими плануконспекту (учебная практика по методике преподавания способов плавания); г) анализируют профессиональнопедагогическую деятельность студента, проводящего занятие (по типовой схеме). Теоретические занятия проводятся со всей учебной группой. Практические занятия и учебная практика – по группам. В процессе формирования и закрепления знаний профессионально- педагогических умений по плаванию, профессионально-педагогического мышления следует широко использовать активные методы обучения: - выполнение типовых учебных заданий различной сложности (по образцу, репродуктивно-поисковые, реконструктивно-вариативные); - анализ конкретных педагогических ситуаций, имеющих место в учебном процессе по аква -аэробике; - тестовый контроль и самоконтроль знаний с использованием текстового и иллюстрированного материала; - использование элементов игровой технологии обучения (игровое проектирование, разыгрывание ролей); - имитационное моделирование условий будущей профессиональной деятельности студентов. Учет успеваемости осуществляется в форме экзамена в сроки, предусмотренные учебным планом. Зачет предусматривает проверку теоретических знаний студентов в объеме всей программы. Итоговая оценка по дисциплине «Аква-аэробика в общеобразовательных организациях» слагается их устных ответов по теории предмета, демонстрации правильной технике выполнения специальных упражнений по аква-аэробике, выполнения практических (контрольных) нормативов, выполнения заданий по учебной практике. Методические рекомендации (для студентов). Студенты, готовясь к практическим занятиям, должны ознакомиться с анализом и методикой обучения изучаемых специальных упражнений в воде по аква-аэробике, готовить конспекты занятия с проводимым комплексом разминки, включающим в себя ОРУ и СПУ. Студенты овладевают навыками самостоятельной работы, анализом урока, его частей. Учатся определять моторную и общую плотность занятия, структуру и содержание частей занятия. Знакомятся с видами занятий по аква-аэробике. Самостоятельная работа начинается с теоретического осмысления и уточнения основных понятий, терминологии дисциплины. Написание конспектов занятия и конспектов подготовительной части занятия выполняются в тетради, где обозначаются содержание, дозировка, организационные и методические указания, и графическая схема выполнения упражнения. При написании плана-конспекта применяются приемы условных сокращений в названии и записи упражнения. При выполнении проводящим разминки сочетается рассказ и показ упражнения, подаются команды при начале и остановке выполнения упражнения. При выполнении упражнения необходимо своевременное выявление и исправление ошибок.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Татаринцев А.Н. Тренажеры и устройства в адаптивной физической культуре : учеб.-метод.пособие. - Тамбов: Изд-во ТГУ им.Г.Р.Державина, 2009. - 66с.

6.2 Иные источники:

1. Физкультура для всех - http://www.fizkultura-vsem.ru
2. веб-сайт о фитнесе и здоровом питании "Фитсевен" - https://fitseven.ru
3. Фитнес-статьи - https://fitunion.pro/blog/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, помещение для самостоятельной работы. Оснащенность: Набор учебной мебели, ноутбук, переносное проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран на треноге) Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт., Принтер-1шт., Телефон-1шт., Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт. Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, Бассейн с чашей, ФОК с плав.бассейном. Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, Спортивный зал, ФОК с плав.бассейном. Оснащенность: шведская стенка, перекладина. Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:
Microsoft Windows 10

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:
1. Электронная библиотека ТГУ. – URL: https://elibrary.tsutmb.ru/

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.