

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Дирекция физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Директор Дирекции физической
культуры и спорта
РАНХиГС _____ М.В. Герасимов
«__» _____ 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности
«АКВААЭРОБИКА»

Москва 2025г.

Автор(ы)-составитель(и) ДООП:

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук

И.С. Марьин

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры

Ю.О. Солнышкина

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС

В.Н. Фетисов

Начальник управления массовым спортом Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС

А.А. Шашков

Заведующий кафедрой физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент

А.О. Миронов

Директор Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент

М.В. Герасимов

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аквааэробика» одобрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС _____ «___» _____ 201__ г., протокол № ____.

Содержание

1. Общая характеристика программы	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы	4
1.2. Нормативная правовая база.....	5
1.3. Планируемые результаты обучения программы	6
1.4. Категория учащихся	8
1.5. Форма обучения и сроки освоения программы.....	8
1.6. Период обучения и режим занятий.....	9
1.7. Документ об освоении программы	9
2. Содержание программы.....	9
2.1. Планируемый календарный учебный график.....	9
2.2. Учебный план	10
2.3. Содержание программы дисциплин	11
2.4. Формы аттестации	14
3. Организационно-педагогические условия	15
3.1. Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса	15
3.2 Материально-технические условия реализации программы	16
3.3. Учебно-методическое обеспечение программы.....	16

1. Общая характеристика программы

1.1. Направленность образовательной деятельности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аквааэробика» для обучающихся Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации представляет собой систему педагогических условий, направленных на формирование у студентов устойчивых навыков здорового образа жизни через освоение аквааэробики как одного из наиболее эффективных средств физического оздоровления. Программа имеет четкую физкультурно-оздоровительную направленность, соответствующую современным требованиям к организации внеаудиторной образовательной деятельности в высшем учебном заведении.

1. Оздоровительная направленность. Программа ориентирована на систематическое использование аквааэробики как метода укрепления здоровья и повышения функциональных резервов организма студентов. Аквааэробика как вид физической активности оказывает многоплановое оздоровительное воздействие на организм: способствует усилению адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы, оптимизации дыхательных функций, коррекции осанки, улучшению координации движений и обменных процессов. В процессе обучения формируются устойчивые навыки рационального дозирования физических нагрузок с учетом индивидуальных особенностей организма. Особое внимание уделяется созданию условий для профилактики профессиональных заболеваний, характерных для студентов гуманитарных специальностей, связанных с гиподинамией и нарушением осанки.

2. Физкультурно-оздоровительная направленность. Реализация программы направлена на формирование у студентов компетенций в области физической культуры и здорового образа жизни через освоение аквааэробики как одного из наиболее доступных и эффективных видов физической активности. Программа предусматривает постепенное увеличение физических нагрузок с учетом индивидуального уровня физической подготовленности, что обеспечивает безопасное вхождение в режим регулярных занятий. Систематические занятия аквааэробикой способствуют укреплению иммунной системы, повышению устойчивости к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, улучшению качества сна и общего самочувствия.

3. Направленность на формирование здорового образа жизни. Программа ориентирована на формирование у студентов осознанного отношения к собственному здоровью через освоение теоретических основ и практического применения принципов здорового образа жизни. В процессе обучения студенты приобретают знания о взаимосвязи физической активности и здоровья, учатся планировать режим дня с учетом баланса умственных и физических нагрузок, осваивают основы рационального питания и гигиены труда. Особое внимание уделяется формированию устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой как неотъемлемому компоненту здорового образа жизни.

4. Направленность на коррекцию физического состояния. Содержание программы предусматривает индивидуальный подход к каждому участнику с учетом его физического состояния и функциональных особенностей. Для студентов с низким уровнем физической подготовленности разрабатываются адаптированные тренировочные комплексы, направленные на постепенное укрепление мышечного корсета, улучшение координации движений и повышение общей выносливости. Программа включает методы коррекции нарушений осанки, профилактики вегетососудистой дистонии и других функциональных расстройств, часто встречающихся у студентов старших курсов.

5. Направленность на развитие функциональных резервов организма. Программа направлена на постепенное увеличение функциональных возможностей

организма студентов через систематическое применение аэробных нагрузок в водной среде. Занятия аквааэробикой способствуют улучшению кислородного обмена, повышению работоспособности, увеличению резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Особое внимание уделяется развитию общей выносливости как основы для поддержания высокой работоспособности в периоды интенсивной учебной нагрузки и сессионной деятельности.

6. Направленность на профилактику гиподинамии и заболеваний. Программа реализует профилактический потенциал аквааэробики в контексте противодействия гиподинамии и связанных с ней патологических состояний. Регулярные занятия аквааэробикой способствуют профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, улучшению микроциркуляции крови, нормализации обмена веществ. Особое внимание уделяется профилактике профессиональных заболеваний, характерных для студентов гуманитарных специальностей, связанных с длительным пребыванием в статичных позах и малоподвижным образом жизни.

7. Направленность на психологическую разгрузку и стрессоустойчивость. Педагогический процесс в рамках программы направлен на создание условий для психологической разгрузки и повышения стрессоустойчивости студентов. Аквааэробика обладает уникальными свойствами, способствующими снижению уровня тревожности и напряжения. Систематические занятия аквааэробикой выступают эффективным средством преодоления эмоционального выгорания, характерного для студентов старших курсов. Программа предусматривает использование методов дыхательной гимнастики и релаксации в водной среде для повышения психологической устойчивости.

8. Воспитательная направленность. Программа реализует воспитательный потенциал физической культуры в аспекте формирования ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих. В процессе обучения формируются ценности здорового образа жизни, уважения к своему телу как инструменту профессиональной деятельности. Участие в совместных занятиях способствует развитию коммуникативных навыков, взаимопомощи и толерантности, что является важным компонентом социализации студентов в образовательной среде.

1.2. Нормативная правовая база

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
6. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных организациях, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 12.03.2021 № 5
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в сфере физической культуры и спорта, утвержденные Министерством просвещения РФ

8. Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

9. Положение о Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

10. Методические рекомендации по организации физкультурно-оздоровительной работы в высших учебных заведениях, утвержденные Министерством науки и высшего образования РФ

11. Методические рекомендации Министерства здравоохранения Российской Федерации «Аквааэробика как средство профилактики гиподинамии у студентов»

12. Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

13. Положение о Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

14. Положение о порядке выдачи, учета и списания спортивной экипировки и спортивного инвентаря в Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

1.3. Планируемые результаты обучения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Аквааэробика» обеспечивает овладение универсальной компетенцией

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.	Соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
				Умеет отбирать и применять методы поддержания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния
		УК-7.2.	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения	Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки Умеет планировать

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
			работоспособности	свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности

Таблица 1

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы		
		Знания	Умения	Владения
1.	Физкультурно-спортивная направленность	<p>Обучающийся знает нормы здорового образа жизни и принципы формирования оптимального двигательного режима с учётом оздоровительного потенциала занятий в водной среде.</p> <p>Обучающийся знает биомеханические основы техники выполнения базовых движений аквааэробики (ходьба, бег, прыжки, махи в воде) с учётом гидродинамического сопротивления и выталкивающей силы.</p> <p>Обучающийся знает принципы построения тренировочного процесса в водно-оздоровительных видах двигательной активности с учётом специфики воздействия водной среды на организм.</p> <p>Обучающийся знает основы профилактики травматизма и противопоказания к занятиям аквааэробикой, а также гигиенические требования к проведению занятий в бассейне.</p> <p>Обучающийся знает</p>	<p>Обучающийся умеет рационально дозировать физическую нагрузку в процессе занятий аквааэробикой с учётом индивидуальных особенностей функционального состояния организма и задач оздоровительной тренировки.</p> <p>Обучающийся умеет технически грамотно выполнять основные элементы аквааэробики (базовые шаги, прыжки, упражнения для верхних и нижних конечностей, координационные движения) с соблюдением требований безопасности и биомеханической целесообразности.</p> <p>Обучающийся умеет использовать дополнительное оборудование (нудлы, аквагантели, пояса плавучести) для модификации нагрузки и повышения эффективности упражнений.</p> <p>Обучающийся умеет осуществлять самоанализ результатов тренировочной деятельности и вносить коррективы в индивидуальный режим физкультурно-</p>	<p>Обучающийся владеет техникой выполнения базовых и усложнённых элементов аквааэробики, включая упражнения аэробной и силовой направленности в различных исходных положениях (вертикальном, горизонтальном, с опорой о бортик). Обучающийся владеет техникой безопасного выполнения упражнений в водной среде и приёмами профилактики переохлаждения и перенапряжения.</p> <p>Обучающийся владеет методами саморегуляции функционального состояния, включая техники дыхания, обеспечивающие оптимальную работоспособность и эффективное восстановление.</p> <p>Обучающийся владеет навыками самоконтроля показателей физической подготовленности и функционального состояния для отслеживания динамики оздоровительных эффектов занятий. Обучающийся владеет приёмами выполнения разминочных и заминочных комплексов в водной среде, а также применения средств восстановления работоспособности</p>

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы		
		Знания	Умения	Владения
		методы контроля интенсивности нагрузки в водной среде и способы поддержания оптимального функционального состояния в процессе занятий.	оздоровительных занятий. Обучающийся умеет синхронизировать выполнение упражнений с музыкальным сопровождением и координировать свои действия в групповом формате занятий	(акватический стретчинг, релаксационные упражнения, дыхательные практики).

1.4. Категория учащихся

Требования к контингенту обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-оздоровительной направленности «Аквааэробика».

Освоение настоящей программы предусматривает установление определенных требований к контингенту обучающихся, обусловленных спецификой избранного вида физической активности и уровнем сложности предлагаемого учебного материала:

- программа ориентирована на лиц, осваивающих основные образовательные программы высшего образования уровней бакалавриата и магистратуры в Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. К зачислению допускаются обучающиеся всех структурных подразделений академии, проявляющие интерес к занятиям физической культурой и укреплению здоровья;

- возрастной диапазон обучающихся на момент зачисления ограничивается интервалом от восемнадцати до двадцати пяти лет включительно. К освоению программы допускаются как лица, имеющие предшествующий опыт занятий в водной среде, так и начинающие, не имеющие спортивной подготовки, при условии отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям аквааэробикой;

- неременным условием зачисления выступает предоставление медицинского заключения врача, удостоверяющего отсутствие противопоказаний к занятиям в водной среде. Обязательным является отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям аквааэробикой, включая кожные заболевания, заболевания ЛОР-органов, эпилепсию и иные состояния, при которых пребывание в воде противопоказано.

1.5. Форма обучения и сроки освоения программы

Общая трудоёмкость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Аквааэробика» составляет 328 академических часов, полностью отведённых на практическую работу обучающихся с тренером-преподавателем в формате тренировочных занятий в бассейне. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 108 учебных недель, что соответствует 36 неделям в каждом учебном году.

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Аквааэробика» рассчитано на три года обучения, что обеспечивает постепенное формирование устойчивых навыков здорового образа жизни и систематической физической активности.

1.6. Период обучения и режим занятий

Занятия проводятся два раза в неделю: в среду и в субботу 17:20. При этом минимальная обязательная посещаемость составляет два занятия в неделю продолжительностью два академических часа каждое. Таким образом, недельная нагрузка составляет не менее четырёх академических часов, а годовой объём учебного времени – 164 академических часа. За полный курс обучения (два года) общее количество учебных часов достигает 328 часов.

Гибкий график посещения позволяет обучающимся самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок, учитывая личную занятость и уровень физической подготовленности. Выбранный режим занятий обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления организма. Такая периодичность способствует планомерному развитию силовых качеств и предотвращает перетренированность, что особенно важно для растущего организма.

Содержание программы реализуется исключительно в рамках практических занятий. Теоретические сведения о технике выполнения упражнений, правилах соревнований, основах спортивной гигиены и режима дня сообщаются обучающимся непосредственно в ходе тренировочного процесса. Такой подход обеспечивает максимальную эффективность усвоения учебного материала, поскольку теоретические знания сразу закрепляются на практике и находят непосредственное применение в тренировочной деятельности.

1.7. Документ об освоении программы

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Аквааэробика» обучающимся РАНХиГС выдаётся сертификат установленного образца.

Выдача сертификата осуществляется по результатам промежуточной аттестации, проводимой в конце четного семестра каждого учебного года. Данный документ подтверждает успешное прохождение обучающимся полного курса подготовки по программе и содержит следующие сведения:

- наименование образовательной организации;
- название освоённой программы;
- общее количество академических часов, затраченных на освоение программы;
- а также итоговое количество баллов, набранных обучающимся по результатам аттестационных мероприятий.

Сертификат является официальным подтверждением приобретённых компетенций и может быть использован обучающимся для документального подтверждения полученных знаний, умений и навыков, позволяющих получить оценку «зачтено» по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуры и спорта». Наличие данного документа свидетельствует о том, что его обладатель освоил теоретические основы и практические аспекты тренировочного процесса в пауэрлифтинге, овладел техникой выполнения соревновательных упражнений и достиг определённого уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями программы.

2. Содержание программы

2.1. Планируемый календарный учебный график

Календарный учебный график программы по плаванию разработан с учётом особенностей учебного процесса РАНХиГС и спортивной подготовки студентов-спортсменов.

Все учебные занятия проводятся исключительно в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что соответствует специфике программы, ориентированной на освоение техники спортивных способов плавания и развитие специальных физических качеств. Текущий контроль успеваемости (ТКУ) проводится еженедельно в ходе тренировочных занятий и включает оценку техники выполнения элементов аквааэробики и плавания, динамики показателей физической подготовленности, результатов контрольных проплываний и соблюдения методических рекомендаций.

Промежуточная аттестация (ПА) проводится в мае-июне каждого учебного года и включает выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, проплывание контрольных дистанций на время, демонстрацию технического мастерства в базовых способах плавания, а также при желании – участие в соревнованиях. Такой график позволяет оптимально сочетать учебную деятельность студентов с их спортивной подготовкой, обеспечивая преемственность тренировочного процесса и минимизируя конфликт с академическими обязательствами.

Календарный учебный график

Таблица 2

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Четный семестр					
1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
Нечетный семестр					
Учебный год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май-Июнь
1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ИА

2.2. Учебный план

Таблица 3

Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, час	Часы контактной работы, час			Самостоятельная работа, час	Текущий контроль	Промежуточная аттестация	
		Всего	В том числе				Зачет	Экзамен
			Л*	ПР*				
1	2	3	4	5	6	7	9	10
1. Раздел «Техническая подготовка в аквааэробике»	100	100	—	100	—	ПЗ	Да	Нет
Тема 1. Основы техники базовых упражнений аквааэробики	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да
Тема 2. Освоение хореографических комбинаций и комплексов аквааэробики	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да
Тема 3. Совершенствование техники аквааэробики и исправление ошибок	34	34	—	34	—	ПЗ	Да	Да

Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, час	Часы контактной работы, час			Самостоятельная работа, час	Текущий контроль	Промежуточная аттестация	
		Всего	В том числе				Зачет	Экзамен
			Л*	ПР*				
1	2	3	4	5	6	7	9	10
2. Раздел «Общая физическая подготовка»	114	114	—	114	—	ПЗ, СН	Да	Да
Тема 1. Развитие общей выносливости и координации	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да
Тема 2. Развитие функциональных возможностей организма	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да
Тема 3. Профилактика травматизма и развитие гибкости	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да
3. Раздел «Оздоровительная направленность аквааэробики»	114	114	—	114	—	ПЗ, С	Да	Да
Тема 1. Аквааэробика как средство коррекции физического состояния	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да
Тема 2. Методы использования аквааэробики для психологической разгрузки	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да
Тема 3. Формирование здорового образа жизни через аквааэробику	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да
Итого:	328	328	—	328	—	ПЗ, С	Да	Да
Итоговая аттестация	Зачет (участие в 2-х официальных физкультурно-оздоровительных мероприятиях, отчет по тренировочному циклу, посещение тренировочных занятий)							
Всего:	328 часов							

¹ Примечание:

* Лекции (Л), практические занятия (ПЗ)

Формы контроля успеваемости: посещение (П), сдача нормативов (СН), соревнования (С)

2.3. Содержание программы дисциплин

Раздел 1. Техническая подготовка в аквааэробике

Тема 1. Основы техники базовых упражнений аквааэробики

Содержание темы охватывает освоение и совершенствование техники основных упражнений аквааэробики, наиболее эффективных для физического оздоровления. Изучается техника базовых шагов в воде (marching, jog, kick, knee lift, leg curl), характеризующихся ритмичностью, четкостью движений и координацией с дыханием. Особое внимание уделяется работе ног, положению корпуса и взаимодействию с водной средой, что способствует укреплению мышц нижних конечностей и улучшению координации движений.

Параллельно осваивается техника верхних конечностей в аквааэробике, включающая различные варианты движений рук в соответствии с ритмом музыки. Данный элемент характеризуется синхронностью движений верхних и нижних конечностей, что делает его особенно ценным для студентов с нарушениями осанки и функциональными нарушениями в мышечном корсете.

Изучается техника использования дополнительного инвентаря в аквааэробике (водные гантели, лопатки для рук), что позволяет регулировать интенсивность нагрузки и увеличить эффективность тренировки. Этот элемент особенно рекомендован для студентов, стремящихся усилить воздействие на определенные группы мышц.

Осваивается техника дыхательных упражнений в водной среде, обеспечивающая оптимальный газообмен и улучшение функциональных возможностей дыхательной

системы. Данный элемент характеризуется синхронизацией дыхания с движениями и музыкальным ритмом, что способствует повышению общей выносливости и снижению уровня стресса.

Тема 2. Освоение хореографических комбинаций и комплексов аквааэробики

Данная тема направлена на формирование технических навыков, обеспечивающих последовательное выполнение упражнений в рамках хореографических комбинаций. Изучается методика построения танцевальных фраз, последовательностей и коротких комплексов, адаптированных для оздоровительных целей.

Значительное внимание уделяется освоению ритмических структур, характерных для аквааэробики, что способствует развитию музыкального слуха и чувства ритма. Формируются навыки запоминания и воспроизведения хореографических комбинаций различной сложности, что положительно влияет на когнитивные функции и память.

В процессе обучения осваиваются элементы групповой работы в аквааэробике, что способствует развитию коммуникативных навыков и взаимодействия в группе. Особое внимание уделяется технике безопасного выполнения упражнений в группе, минимизирующей риск травматизма.

Тема 3. Совершенствование техники аквааэробики и исправление ошибок

Содержание темы посвящено углублённой работе над техникой аквааэробики, направленной на повышение эффективности и экономичности движений, устранение типичных технических погрешностей. Применяется система специальных упражнений, позволяющих акцентировать внимание на отдельных элементах техники: работа ног, положение корпуса, синхронизация движений с дыханием.

Особое внимание уделяется анализу и исправлению типичных ошибок, характерных для аквааэробики. При выполнении базовых шагов исправляются ошибки в положении стоп, амплитуде движений, согласовании движений с ритмом музыки. При работе с дополнительным инвентарем корректируются ошибки в положении рук, траектории движения, нагрузке на суставы.

Формируются навыки самоконтроля и самокоррекции техники на основе мышечных ощущений и обратной связи от тренера-преподавателя. Совершенствование техники осуществляется посредством увеличения продолжительности выполнения комплексов с сохранением качества движений, варьирования темпа и музыкального сопровождения, выполнения упражнений в условиях нарастающего утомления.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 1. Развитие общей выносливости и координации

В рамках данной темы осваивается система упражнений, направленных на развитие физических качеств, определяющих эффективность оздоровительных занятий аквааэробикой. Изучаются методы развития аэробной выносливости посредством выполнения комплексов упражнений разной продолжительности, интервальной тренировки с умеренной интенсивностью. Аэробная выносливость создает функциональную базу для поддержания высокой работоспособности в периоды интенсивной учебной нагрузки.

Развитие координационных способностей реализуется посредством выполнения сложно-координационных упражнений, требующих одновременного выполнения различных движений разными частями тела. Осваиваются упражнения на согласование движений с ритмом музыки, упражнения с изменением ритма и темпа движений, упражнения на равновесие и пространственную ориентировку. Формируется способность

к быстрому освоению новых двигательных действий и перестройке техники движений в соответствии с индивидуальными особенностями.

Тема 2. Развитие функциональных возможностей организма

Тема посвящена формированию функциональной базы, обеспечивающей способность поддерживать высокую работоспособность в периоды учебной нагрузки. Осваиваются методы развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы через систематические аэробные нагрузки в водной среде. Изучаются методы улучшения дыхательной функции через специальные дыхательные упражнения в водной среде.

Формируется способность к рациональному распределению сил в повседневной жизни, умение контролировать физиологические показатели нагрузки. Развивается устойчивость организма к воздействию утомления, способность сохранять работоспособность в условиях высокой умственной нагрузки. Особое внимание уделяется развитию адаптационных возможностей организма к изменяющимся условиям внешней среды.

Тема 3. Профилактика травматизма и развитие гибкости

Содержание темы охватывает систему упражнений и организационно-методических мероприятий, направленных на сохранение здоровья занимающихся и предупреждение травм, характерных для аквааэробики. Осваиваются комплексы упражнений на развитие подвижности в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, обеспечивающих необходимую амплитуду движений при выполнении упражнений в воде.

Значительное внимание уделяется развитию гибкости позвоночника и мышц всего тела, особенно в поясничном и грудном отделах, обеспечивающей плавность движений и пространственную выразительность. Осваиваются методы растягивания мышц спины, груди, бёдер, голеней. Изучаются принципы рационального сочетания упражнений на гибкость с аквааэробной тренировкой для профилактики профессиональных заболеваний, связанных с гиподинамией.

Раздел 3. Оздоровительная направленность аквааэробики

Тема 1. Аквааэробика как средство коррекции физического состояния

В рамках данной темы осваиваются методы использования аквааэробики для коррекции функциональных нарушений, часто встречающихся у студентов гуманитарных специальностей. Изучаются комплексы упражнений для коррекции нарушений осанки, профилактики вегетососудистой дистонии, улучшения микроциркуляции крови. Осваиваются методы использования аквааэробики для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, часто возникающих в результате длительного пребывания в статичных позах.

Особое внимание уделяется освоению прикладных навыков аквааэробики, имеющих практическую значимость для обеспечения безопасности и поддержания физического здоровья. Изучаются методы использования техники аквааэробики для улучшения координации движений в повседневной жизни, развития пространственной ориентировки и баланса.

Тема 2. Методы использования аквааэробики для психологической разгрузки

Данная тема направлена на формирование у студентов навыков использования аквааэробики как средства психологической разгрузки и повышения стрессоустойчивости. Изучаются методы дыхательной гимнастики в водной среде, техники релаксации через плавные движения, методы использования музыкального сопровождения для снижения уровня тревожности и напряжения.

Осваиваются комплексы упражнений, направленных на достижение состояния психологического комфорта через взаимодействие с водной средой и музыкальным ритмом. Формируются навыки использования аквааэробики как средства преодоления эмоционального выгорания, характерного для студентов старших курсов. Изучаются методы сочетания аквааэробики с элементами медитации и саморегуляции для повышения психологической устойчивости.

Тема 3. Формирование здорового образа жизни через аквааэробику

Центральным компонентом темы является формирование у студентов устойчивых навыков здорового образа жизни через освоение аквааэробики как одного из наиболее доступных и эффективных видов физической активности. Изучаются принципы построения индивидуальной программы физической активности с учетом профессиональных особенностей и образа жизни студента.

Осваиваются методы планирования режима дня с учетом баланса умственных и физических нагрузок, принципы рационального питания в сочетании с физическими нагрузками, методы самоконтроля за физическим состоянием. Формируется понимание взаимосвязи между систематической физической активностью и качеством жизни, способность к осознанному выбору здорового образа жизни как основы профессиональной деятельности.

2.4. Формы аттестации

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Аквааэробика» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учёта различных форм учебно-тренировочной деятельности обучающихся. Специфика аквааэробики как средства физического оздоровления обуславливает интегративный подход к оцениванию уровня подготовленности занимающихся.

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости составляет 60 баллов, за промежуточную аттестацию – 40 баллов, что в совокупности формирует максимальную итоговую балльную оценку в размере 100 баллов.

Итоговая балльная оценка	Традиционная система	Базовая система	ECTS	
			Для традиционной системы	Для традиционной системы
95–100 баллов	Отлично	Зачтено	A	A
85–94 баллов			B	B
75–84 балла	Хорошо	Зачтено	C	C
65–74 балла	Хорошо		D	D
55–64 балла	Удовлетворительно		E	E
от 0 до 54 балла	Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Аквааэробика» применяется интегративная система контроля успеваемости,

учитывающая специфику плавания как вида спорта, требующего планомерного совершенствования техники движений, развития функциональных возможностей организма и приобретения соревновательного опыта. Обязательным условием успешного освоения программы является систематическое посещение тренировочных занятий в сочетании с участием не менее чем в двух физкультурно-оздоровительных мероприятиях в течение учебного года. Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях одновременно выполняют функцию сдачи контрольных нормативов, позволяя объективно оценить уровень технической подготовленности и функционального состояния обучающегося посредством технического выполнения тестов.

Текущий контроль успеваемости студентов в рассматриваемой дисциплине отсутствует как самостоятельная форма аттестации. Вместе с тем при наличии официального запроса со стороны институтов и структурных подразделений Президентской академии кафедра физической культуры осуществляет предоставление сведений о результатах выполнения студентами всех указанных видов учебной деятельности, включая данные по посещаемости тренировочных занятий, результатам выступлений на соревнованиях и дополнительным баллам. Информация по каждому обучающемуся предоставляется в рамках установленных процедур академического взаимодействия.

Критерии начисления дополнительных баллов

Тип деятельности	Баллы	Примечания
Участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, организованных кафедрой физической культуры	10	Баллы начисляются на основании списка регистрации присутствия на мероприятии или сертификата участника. К данной категории относятся мастер-классы, показательные выступления, заплывы на открытой воде и иные массовые мероприятия.

3. Организационно-педагогические условия

3.1. Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса

Таблица 4

Ф.И.О. преподавателя	Наименование ВУЗа (который окончил)	Место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация	Стаж работы в области профессиональной деятельности	Стаж научно-педагогической работы		Наименование читаемой дисциплины
				Всего	В том числе по читаемой дисциплине	
Пиманкова Татьяна Геннадьевна	Сибирская государственная академия физической культуры. Диплом ЭВ № 300523 от 20.06.96. г. Омск. Рег. № 81597 от 20.06.96. Специальность «Физическая культура и спорт». Квалификация «Преподаватель физической культуры».	Штатный сотрудник, старший преподаватель, кандидат мастера спорта по плаванию	15 лет и более	10	10	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акваэробика»

3.2 Материально-технические условия реализации программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Аквааэробика» обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, соответствующей требованиям организации физкультурно-оздоровительного процесса по аквааэробике и санитарно-гигиеническим нормам.

1. **Специализированные сооружения для проведения тренировочных занятий.** Тренировочный процесс осуществляется в плавательном бассейне с глубиной 1,2–1,5 метра, оборудованном звукоусилительной системой для музыкального сопровождения занятий. Площадь бассейна обеспечивает возможность проведения полноценных тренировочных занятий с группой до 20 человек, освоения техники базовых упражнений аквааэробики и организации групповых комплексов.

2. **Основное спортивное оборудование.** Бассейн оснащён поручнями для выполнения упражнений у бортика, обеспечивающими опору для начинающих и лиц с низким уровнем физической подготовленности. Имеется зона для выполнения упражнений в средней части бассейна, свободная от препятствий.

3. **Дополнительное оборудование и инвентарь для тренировки.** Для организации тренировочного процесса используются водные гантели различных весовых категорий, лопатки для рук, вспомогательные поплавки для выполнения упражнений на растяжку и развитие баланса. Применяются различные виды музыкального сопровождения: музыкальные колонки, компьютеры с аудиосистемой.

4. **Оборудование для контроля и хронометража.** Для фиксации результатов контрольных упражнений используются секундомеры. Имеются информационные табло или доски для размещения тренировочных заданий и методических рекомендаций.

5. **Вспомогательные помещения.** Занимающиеся обеспечены раздевалками с индивидуальными шкафчиками для хранения личных вещей и одежды, душевыми комнатами для принятия гигиенического душа до и после занятий в бассейне, санитарными узлами. Предусмотрены места для хранения спортивного инвентаря.

6. **Медицинское обеспечение.** В непосредственной близости от бассейна располагается медицинский кабинет, укомплектованный средствами оказания первой помощи. Аптечка первой помощи находится в помещении бассейна и содержит перевязочные материалы, средства для обработки мелких повреждений. Бассейн оснащён спасательным оборудованием: спасательными кругами, шестами, в соответствии с требованиями безопасности

3.3. Учебно-методическое обеспечение программы

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Аквааэробика» организуется в соответствии с классической трёхчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части, каждая из которых выполняет специфические педагогические и физиологические функции.

1. **Подготовительная часть занятия.** Подготовительная часть тренировочного занятия начинается в зале сухого плавания или на бортике бассейна и направлена на создание оптимальных условий для последующей работы в воде. На данном этапе тренер-преподаватель осуществляет постановку конкретных тренировочных задач, доводит до обучающихся содержание предстоящей работы, акцентирует внимание на ключевых технических элементах, которые будут отрабатываться в основной части. Одновременно происходит организация группы, проверка наличия необходимого спортивного инвентаря, оценка текущего самочувствия занимающихся.

Функциональная подготовка организма к работе в воде реализуется посредством выполнения комплекса общеразвивающих упражнений на суше, направленных на повышение температуры тела, активизацию кровообращения в мышцах и улучшение подвижности суставов. Особое внимание уделяется разминке тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, имеющих критическое значение для техники аквааэробики. Выполняются имитационные упражнения, воспроизводящие структуру базовых шагов аквааэробики на суше. После входа в воду проводится плавательная разминка, включающая ходьбу и бег в воде для адаптации организма к водной среде.

2. Основная часть занятия. Основная часть тренировочного занятия проводится в воде и посвящена непосредственному решению образовательных, развивающих и воспитательных задач программы. Центральное место занимает изучение и совершенствование техники базовых упражнений аквааэробики, а также развитие физических качеств, определяющих результативность в оздоровительной аквааэробике.

На начальном этапе подготовки особое внимание уделяется формированию правильного двигательного стереотипа базовых упражнений. Обучающиеся осваивают рациональное положение тела в воде, обеспечивающее устойчивое положение и свободу движений, различные варианты выполнения упражнений, учатся выполнять движения с плавным ускорением и правильной координацией. Педагогический процесс строится по принципу от простого к сложному: первоначально отрабатываются отдельные фазы упражнений, затем они объединяются в целостное движение и совершенствуются в условиях, приближенных к повседневной жизни.

По мере освоения базовой техники происходит увеличение продолжительности выполнения комплексов упражнений, повышение скорости и интенсивности работы. Совершенствование техники осуществляется посредством выполнения специальных упражнений, направленных на исправление ошибок и повышение эффективности движений. Развитие выносливости реализуется через выполнение интервальных тренировок, круговых тренировок и аэробных комплексов умеренной интенсивности.

3. Заключительная часть занятия. Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение физического напряжения и восстановление функционального состояния организма после интенсивной работы в воде. Обучающиеся выполняют заминку, включающую ходьбу в воде в спокойном темпе, способствующую восстановлению дыхания и нормализации частоты сердечных сокращений.

После выхода из воды выполняются упражнения на растягивание основных мышечных групп, задействованных в аквааэробике: мышц спины, груди, ног, плечевого пояса. Это способствует снятию мышечного напряжения и профилактике отсроченных болезненных ощущений. Завершается занятие подведением итогов проделанной работы, в ходе которого тренер-преподаватель анализирует выполнение поставленных задач, отмечает достижения обучающихся, указывает на технические погрешности и намечает пути их исправления. Занимающимся даётся домашнее задание, включающее упражнения на гибкость, укрепление мышц кора, имитационные упражнения для закрепления элементов техники, которые могут выполняться самостоятельно без специального оборудования.

Основная литература

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание: учебник для вузов / Н.Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О.И. Попов, Т.С. Морозова; под редакцией Н.Ж. Булгаковой. - 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 401 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-08390-3. - Текст: электронный. - URL: <https://urait.ru/bcode/564746>

2. Оздоровительное и спортивное плавание для людей с ограниченными возможностями: монография / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, С.М. Никитина, Т.Н. Павлова, О.И. Попов; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – Москва: ИНФРА-М, 2022. - 313 с. -

(Научная мысль). - DOI 10.12737/1035224. - ISBN 978-5-16-015465-7. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1834413>

3. Плавание: учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.]; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва: ИНФРА-М, 2022. - 290 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - DOI 10.12737/19706. - ISBN 978-5-16-011850-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1850501>

4. Плавание: учебник для вузов / под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. – 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 344 с. - (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07939-5. - URL: <https://urait.ru/bcode/564748>

Дополнительная литература

1. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколова, И. В. Николаев; под ред. О. Н. Степановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 200 с. - ISBN 978-5-4263-0492-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1340960>

2. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023871>

3. Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>

4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

Нормативные правовые документы и иная правовая информация

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

Интернет-ресурсы (базы данных, мультимедиа ресурсы, сайты, порталы и иные ресурсы)

Название сайта	Характеристика
http://ranepa.ru Электронный каталог библиотеки	На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС
http://www.biblioclub.ru/ ЭБС «Университетская библиотека online»	На данном сайте представлена литература разной тематики
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций.