

## **Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Аквааэробика»**

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.