

ПРОГРАММА
дополнительная общеразвивающая
«Аквааэробика»

Общая характеристика программы

Цель программы – привлечение детей и взрослых к систематическим регулярным занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям аквааэробикой.

В соответствии с поставленной целью задачами являются:

- сформировать систему знаний о правилах поведения в бассейне, предупреждении несчастных случаев травм во время занятий;
- сформировать систему знаний о выполнении упражнений в воде;
- сформировать навыки выполнения погружений в воду, приседаний, ныряния под воду, выдохов в воду, вращательных, сложно-пространственных поворотов;
- сформировать умения в выполнении танцевальных упражнений с аквагантелями и аквапалками.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

**Перечень нормативных правовых актов, используемых при разработке
ДОП:**

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 05.09.2019 г.);
3. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования;
4. СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам;
5. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к

учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

Планируемые результаты обучения по программе

В результате обучения по программе ученик должен:

знать:

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

уметь:

- выполнять разнообразные тактико-технические действия по применению полученных знаний и навыков;
- выполнять плавательные действия, связанные с погружением в воду, приседаниями, ныряниями под воду, выдохами в воду, вращательными, сложно-пространственными поворотами;
- - выполнять танцевальные упражнения с аквагантелями и аквапалками.

владеть:

- системными знаниями, включающими теоретический, технический, общефизический этапы подготовки;
- техническими приёмами и тактическими действиями, специальной подготовкой.