

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Нижневартовска
«Спортивная школа»
(МАУДО г. Нижневартовска «СШ»)

Рассмотрено
на заседании педагогического
совета
МАУДО г. Нижневартовска «СШ»
Протокол № 17 от 18.05.2026

Утверждено
приказом
МАУДО г. Нижневартовска «СШ»
№ 1214 от 26.08.2026

**Программа физкультурно-
оздоровительной направленности для
лиц старше 45-ти лет по плаванию**

Разработчики	Инструктор по спорту Краснова Карина Валерьевна
Срок реализации программы	1 год
Минимальный возраст зачисления	45 лет

г. Нижневартовск, 2026 год

Оглавление

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Цели и задачи программы.....	4
II.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	5
2.1.	Комплектование групп, режим работы	5
2.2.	Критерии отбора.....	6
2.3.	Продолжительность этапа, минимальный возраст лиц обучающихся и количество детей в группе.....	6
2.4.	Формы групп спортивно- оздоровительного этапа	6
2.5.	Средства для оздоровительного плавания.....	6
2.6.	Предполагаемые результаты.....	8
III.	ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН	8
3.1.	Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (в часах)	8
3.2.	Этапы занятий	9
3.3.	Теоретическая подготовка	11
3.4.	Физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	11
3.5.	Специальные оздоровительные упражнения.	12
3.6.	Специальная физическая подготовка.	12
3.7.	Методическое обеспечение.....	12
	Список используемой литературы.....	14

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «Плавание» (далее – программа) разработана для муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа» (далее - Учреждение), в соответствии с Федеральными законами № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в РФ» (с изменениями и дополнениями), № 329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями), № 127-ФЗ от 30.04.2021 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ № 999 от 30.10.2015 г. «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями), Уставом Учреждения, и другими нормативно-правовыми актами.

Плавание – неотъемлемая часть физкультурно-оздоровительной работы, направленная на улучшение двигательной деятельности человека. Плавание является средством профилактики заболеваний и восстановления здоровья.

Движения человека в воде можно и нужно использовать в целях стимуляции, развития и поддержки его функциональных возможностей, выработки у него сознательного отношения к использованию физических упражнений, где требуется выполнение гигиенических процедур, предусматривается активное участие человека в регулировании своего общего режима, в частности режима движений. Это стимулирует занимающихся к закаливанию, поддерживает трудоспособность, правильное отношение к жизни и поведению в обществе.

Физкультура для граждан пожилого возраста имеет свои, вполне понятные, особенности. Ведь в пожилом возрасте наступают изменения в работе сердца, системе дыхания, мышечном и связочном аппарате, нервной и всех других системах. К 50—55 годам снижается работоспособность и функциональная деятельность всех органов и систем человека. Поэтому физкультура для граждан пожилого возраста должна быть более щадящая, полностью исключать возможность травм, должна учитывать скорость восстановления организма после нагрузок в этом возрасте. Физкультура для граждан пожилого возраста отдаёт предпочтение таким физическим упражнениям, которые предъявляют невысокие требования к организму и легко дозируются по нагрузке, делается упор на повышение общей выносливости, гибкости, координации движений, упражнения на развитие силы и скорости имеют намного меньшее значение.

Научно доказано, что физкультура для данной возрастной группы, даже начатая впервые в преклонном возрасте, все равно помогает существенно снизить угрозу сердечно-сосудистых заболеваний, улучшает состояние иммунной системы.

Водные упражнения помогают облегчить боль в суставах, увеличивая при этом плотность костей и мышечную массу. Такие занятия меньше нагружают суставы, а плавучесть воды помогает снизить давление на них. Вода действует как форма сопротивления, поэтому физические упражнения легче выполнять в воде. Упражнения в воде вызывают прилив бодрости и энергии, что делает вас более бодрыми и готовыми к действию. Поэтому даже небольшая тренировка в бассейне может поднять ваше настроение и улучшить вашу продуктивность на протяжении дня.

Преимущества плавания для пожилых людей:

- **укрепление мышц** — во время плавания задействованы почти все группы мышц, они развиваются и укрепляются равномерно;
- **снижение нагрузки на суставы** — вода создает щадящие условия для суставов, что полезно при артрозе или артрите;
- **мягкие и плавные движения** — это снижает риск травм и растяжений;
- **улучшение работы сердечно-сосудистой системы** — плавание укрепляет сердечную мышцу, снижает артериальное давление и улучшает кровообращение;
- **развитие дыхательной системы** — во время заплыва человек делает глубокие вдохи и выдохи, вентиляция лёгких улучшается, увеличивается их объём;
- **улучшение состояния кожи** — вода оказывает массажное воздействие на кожу, улучшая её эластичность и тонус;
- **улучшение психоэмоционального состояния** — плавание способствует выработке эндорфинов, улучшает сон и снижает уровень стресса.

С помощью разработанного комплекса упражнений можно укрепить суставы и связки, восполнить дефицит движений, убрать нарушения осанки и повысить двигательные способности грудной клетки и позвоночника. Таким образом, происходят улучшения в соединительной и костной ткани, что проявляется увеличением общей силы и тонусом мышц.

Данное содержание предусматривает комплексный подход в решении психофизиологических задач на занятиях оздоровительным плаванием, путем целенаправленного воздействия на сердечно-сосудистую, дыхательную систему, опорно-двигательный аппарат и мыслительные процессы во время занятий.

1.1. Цель программы

1. Оздоровление пожилых граждан с использованием комплекса физкультурных занятий, элементов дыхательной гимнастики и других методов.
2. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
3. Социокультурная реабилитация граждан пожилого возраста (совместное времяпровождение, общение и т.д.).
4. Популяризация активного образа жизни среди пожилых людей;
5. Способствование общему укреплению организма.

1.2. Задачи программы:

1. Овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья занимающихся.
2. Повышение функциональных возможностей и резистентности организма занимающихся в соответствии с их возрастом.
3. Развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.
4. Обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
5. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой.
6. Формирование у занимающихся культуры здоровья.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Комплектование групп, режим работы

Формирование групп происходит по возрастным критериям, с учетом диагноза и сопутствующих заболеваний. В группе учитываются индивидуальные возможности каждого. В тщательно подобранном комплексе упражнений преобладают легкие общеоздоровительные движения с элементами растяжки и разработки суставов, что особенно полезно для людей пожилого возраста. Во время занятия создается ситуация успеха, поэтому все участники чувствуют себя наиболее комфортно.

Занятия по плаванию включают гимнастические упражнения, элементы лечебной физической культуры, дыхательной гимнастики.

Минимальный возраст для зачисления в спортивно-оздоровительную группу: **45 лет.**

Продолжительность занятия - 45 минут.

Расписание учебно-тренировочного занятия:

10 минут – разминка;

20 минут – основная часть (упражнения);

15 минут – заминка.

Договор об оказании образовательных услуг по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта между участниками учебно-тренировочного процесса заключается на 1 год.

Расписание занятий составляется инструктором по спорту учреждения по представлению заявления, согласовывается заместителем директора по спортивной подготовке и утверждается директором учреждения.

Основными формами работы являются: групповые занятия.

Форма обучения, применяющаяся при реализации программы: очная.

Данный материал предусматривает комплексный подход в решении психофизиологических задач на занятиях путем целенаправленного воздействия на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат и мыслительные процессы во время занятий. Совместные занятия в группе способствуют установлению межличностного взаимодействия, а также

физической, психической и социальной адаптации.

2.2. Критерии отбора

В группу зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие медицинское заключение по установленной форме).

2.3. Продолжительность этапа, минимальный возраст лиц обучающихся и количество человек в группе

Таблица 2

Продолжительность этапа	Возраст для зачисления (лет)	Количественный состав рекомендуемый (чел.)		Объем учебно-тренировочной нагрузки		
	Минимальный	Минимальный	Максимальный	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Общее кол-во часов
1 год	45	12	20	3,0	4	144

2.4. Формы занятий

К формам занятий относятся:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- оздоровительная гимнастика;
- оздоровительная физкультура.

Занятия проводятся в форме тренировки, которые следует проводить при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального состояния занимающихся.

Регулярная физическая нагрузка в течение недели вырабатывает привычку к постоянным занятиям и способствует интеграции физической активности в повседневный образ жизни.

Занятия физической культурой с гражданами пожилого возраста осуществляются в коллективной форме. Для занимающихся пожилого возраста предпочтительна и доступна форма организации групповых занятий с планом на год, с целью обеспечения общего физического развития и укрепления здоровья.

2.5. Средства для оздоровительного плавания

Физические упражнения являются основным средством оздоровительной гимнастики. К ним относятся гимнастические упражнения: силовые, скоростно-силовые, в статическом напряжении, корригирующие, упражнения на координацию, в расслаблении, в сопротивлении, в равновесии и т.д.

Физические упражнения прикладного характера. Основные движения включают способы передвижения в воде (ходьба, бег), элементы танцевальных движений. Среди многообразных форм физической активности универсальный оздоравливающий эффект имеет ходьба: обычная, ускоренная, спортивная. Ходьба – как средство лечения гипертонии, дистонии, постинфарктных кардиосклерозов, эндартериита, варикозной болезни, заболеваний органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, нарушений обмена веществ.

Ходьба дает существенные преимущества для здоровья за счет повышения функционального уровня сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем; укрепления костной системы, правильного веса.

Специальные гимнастические комплексы: для активизации функции дыхания, сердечно-сосудистой системы, для сохранения подвижности позвоночника, суставов верхних и нижних конечностей; для тренировки функции равновесия и координации, нормализации функции желудочно-кишечного тракта и обмена веществ.

Разумное использование разнообразных физических упражнений повышает интерес к занятиям, создает положительные эмоции, помогает быстрее добиваться определенного уровня работоспособности, коррекции имеющихся нарушений.

Способы дозирования физической нагрузки зависят от:

- выбора исходного положения;
- сложности упражнений;
- чередования мышечных нагрузок;
- количества участвующих в работе мышц;
- числа повторений каждого упражнения;
- характера выполнения упражнений (активные, пассивные и др.);
- темпа;
- амплитуды движений;
- силовой нагрузки;
- дыхательных упражнений;
- эмоционального фактора.

2.6. Оборудование

Занятия по оздоровительному плаванию проводятся в оздоровительном бассейне с использованием нудлов, водных гантелей, калабашек, теннисных шариков, досок для плавания.

Основные принципы применения средств оздоровительного плавания:

Ведущим является **принцип систематичности**, т.е. непрерывное, планомерное, регулярное использование любых средств оздоровительного плавания в различных формах. Благодаря этому происходит закрепление физиологических сдвигов, происходящих в организме под влиянием физических упражнений, а также закрепление компенсаторно-приспособительных реакций. Перерыв в занятиях приводит к утрате, ослаблению условно-рефлекторных

связей, изменяет течение приспособительных реакций.

Принцип от простого к сложному подразумевает повышение требований, предъявляемых к организму. Этот принцип важен для обеспечения адаптации организма к повышающейся нагрузке и решения воспитательных задач.

Принцип индивидуального подхода к каждому человеку. Повышение нагрузок и изменение характера упражнений должны происходить индивидуально, т.к. адаптация у различных людей протекает с разной скоростью.

Принцип доступности. Доступность определяется соответствием физических упражнений уровню психомоторного развития, состоянию здоровья, двигательному опыту, физической подготовленности и состоянию двигательного аппарата.

Принцип чередования необходим для предупреждения утомления. Средства оздоровительного плавания надо сочетать так, чтобы работа мышц, осуществляющих движение, сменялась работой других мышц, оставляя возможность для восстановительных процессов.

Принцип сознательности и активности. Сознательное отношение пожилых людей к оздоровительному плаванию обуславливает у них интерес к занятиям, позволяет отвлечься от мыслей биологического и социально-психологического характера, придает всем физкультурным мероприятиям оптимистический настрой.

2.7. Предполагаемые результаты

- пропаганда здорового образа жизни;
- профилактика заболеваний у граждан пожилого возраста;
- формирование двигательной активности для преодоления физических и психологических барьеров у граждан пожилого возраста;
- интеграция граждан пожилого возраста в обществе.

III. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Годовой план разрабатывается из расчета 48 недель учебно-тренировочных занятий в условиях учреждения.

3.1. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (в часах)

Таблица 2

Содержание	часы	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	7	1	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Общая физическая подготовка	80	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,2	7,2	7,2

Специальная физическая подготовка	40	3,7	3,7	3,7	3,7	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6
Техническая подготовка	17	1,6	1,5	1,6	1,5	1,6	1,5	1,6	1,5	1,6	1,5	1,5
ВСЕГО	144	13,6	13	13,6	13	13,5	12,9	13	12,9	12,9	12,8	12,8

У граждан пожилого возраста в физическом здоровье физическая культура формирует осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека, способствуя к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни. Формирует потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни.

Данный материал характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности, рассчитан на оздоровление занимающихся с использованием комплекса современных методик физкультурных занятий, элементов дыхательной гимнастики и других методов.

Занятия проводятся в соответствии с физическими возможностями граждан пожилого возраста.

На занятиях даются необходимые теоретические и практические знания по широкому использованию физкультуры в режиме дня, воспитываются дисциплинированность, выносливость.

При объяснении методики выполнения упражнений используется чёткий показ, не проявляется излишняя требовательность к точности выполнения движений. Главное внимание обращается на характер исполнения.

В соответствии с рекомендациями специалистов, применяется трехэтапное построение занятий.

Первый этап (1 месяц занятий) направлен на изучение контингента занимающихся, их возрастных и биологических особенностей, состояния здоровья, оценку прошлого двигательного опыта, определение уровня физического развития, физической подготовленности и на привитие интереса к занятиям.

На втором этапе (2-3 месяца) продолжается работа по укреплению и совершенствованию функций нервно-мышечного аппарата, расширению функциональных возможностей системы дыхания и кровообращения, дальнейшему обучению основным движениям, совершенствованию физических качеств.

На третьем и последующих этапах (спустя 4 месяца и более) в основном решаются задачи поддержания достигнутого уровня здоровья, тренированности организма, овладения новыми формами движения и навыками с более сложной координационной структурой.

3.2. Этапы занятий

Перед началом занятий создаются условия для настроя занимающихся на предстоящие нагрузки с помощью дыхательных упражнений, потягиваний. Во время занятия чередуются упражнения для верхних и нижних конечностей, туловища, начиная с мелких мышечных групп и постепенно вовлекая крупные группы мышц. Делается акцент на расслаблении в сочетании с дыхательными упражнениями. Не допускаются максимальные нагрузки, появления глубокого чувства усталости, изнурения, резких движений, наклонов, поворотов и ускорений.

1. Вводно-подготовительный этап занятий:

Вводно-подготовительная часть занятия играет исключительно важную роль. Её задача - организовать и подготовить занимающихся к наиболее успешному решению основной задачи занятия.

С этой целью применяются упражнения на месте или в движении, общеразвивающие упражнения умеренной интенсивности с предметами и без, дыхательные упражнения.

2. Основной этап занятий:

Основная часть занятий направлена на общее оздоровление организма, расширение двигательных умений, навыков и повышение тренированности. Она состоит из сочетания общеразвивающих упражнений с предметами и без, упражнений на развитие координации, баланса, гибкости и т.п.

3. Заключительный этап занятий:

Заключительная часть обеспечивает постепенное восстановление функций организма, снимает возможное утомление и завершает работу занимающихся, сохранив при этом достаточный эмоциональный настрой. Такое состояние достигается включением упражнений небольшой интенсивности с малой амплитудой их выполнения, упражнений на расслабление, дыхательной гимнастики, с последующим восстановительным плаванием свободного стиля.

Общая продолжительность занятий 45 минут.

Для правильной организации занятий самыми существенными факторами являются уровень нагрузки, методика проведения и подбор средств. При этом учитывается, что от периода к периоду под влиянием занятий происходят положительные изменения в состоянии здоровья, соответственно, должна меняться и физическая нагрузка группы.

По своему содержанию на занятиях используется множество разнообразных средств, методов и методических приемов, что позволяет комплексно использовать разнообразные средства физической культуры.

Инструктор по спорту контролирует нагрузку по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления, постоянно поддерживая контакт с занимающимися. Поскольку физическая активность с возрастом падает, то большинство населения имеет низкую способность к физической нагрузке. Поэтому необходимы нагрузки средней и малой интенсивности в течение всего учебного года, так как именно в условиях такого режима достигается гармоничная работа сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата, формируются необходимые навыки и умения,

ослабленному организму не предъявляется повышенных требований.

3.3. Теоретическая подготовка

1. Режим дня и личная гигиена.
2. Правила поведения на занятиях.
3. Правила подготовки места для самостоятельных занятий.
4. Контроль за состоянием здоровья во время выполнения физических упражнений.
5. Причины возникновения травм во время занятий и профилактика травматизма.
6. Правила использования закаливающих процедур.
7. Физические качества и физическая подготовка.

3.4. Физическая подготовка. Общая физическая подготовка.

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Гимнастические упражнения.
3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Отведение прямых рук вверх, вниз, в стороны. Круговые вращения плечами. Скрестные движения руками, поочередные движения руками в различных направлениях.
4. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах.
5. Упражнения с нудлами: поднимание, опускание, сгибание, разгибание.
6. Упражнения с водными гантелями.
7. Упражнения для мышц туловища и шеи. Повороты, наклоны головы, вытягивание шеи вперед, в стороны. Наклоны прогнувшись вперед, в стороны с активным использованием рук при выполнении упражнений. Наклоны и повороты с полуприседом, с выпадами вперед, в стороны.
8. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.
9. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения для стопы, передней, задней и внутренней поверхности ног. Ходьба на носках и пятках, с перекатом пятки на носок, беговая ходьба, ходьба гуськом, приставной шаг, ходьба с подниманием коленей, ходьба с захлестом, полуприседы, пружинистые полуприседы, прыжки и подскоки., выпады с выполнением наклонов, поворотов и т.п.
10. Упражнения для мышц спины, живота, косых мышц туловища.
11. Упражнения для развития гибкости и ловкости.
12. Упражнения для развития баланса.
13. Упражнения с частой сменой движений. Различные варианты шагов, движений руками, сменой исходного положения, ходьба в разных направлениях с синхронной работой руками, с частыми переходами от одного движения к другому.
14. Упражнения на внимательность и координацию, развитие мелкой моторики рук (игра в «горячую картошку» с надутым мячом).

15. Упражнения для развития гибкости.

3.5. Специальные оздоровительные упражнения

1. Дыхательные упражнения (комплексы дыхательной гимнастики в сочетании с общеразвивающими упражнениями).
2. Корректирующие упражнения (упражнения, направленные на укрепление мышц спины, на коррекцию дефектов осанки в различных и.п. – стоя, с опорой о бортик бассейна, с нудлами).
3. Упражнения с теннисными шариками.

3.6. Специальная физическая подготовка

1. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.
2. Корректирующие упражнения.
3. Дыхательная гимнастика в сочетании с различными движениями головы, рук, ног.
4. Ритмическая гимнастика. Выполнение комплексов под музыку, используя упражнения в различных и.п. с активным применением дыхания.
5. Упражнения на развитие координации с мячами. Танцевальные движения.

3.7. Методическое обеспечение

К основным методическим принципам обеспечения можно отнести: **Информированность.** Постоянно проводится разъяснительная работа о жизненной необходимости физкультурной деятельности и здорового образа жизни для продления активного творческого долголетия, о влиянии тех или иных оздоровительных мероприятий (физические упражнения, закаливание, массаж и т.п.) на здоровье; нацеливание занимающихся пожилого возраста на систематические, мотивированные занятия физическими упражнениями.

Регулярность. Занятия физическими упражнениями проводятся регулярно, а также рекомендуются и самостоятельные занятия физической культурой на протяжении всей жизни.

Комплексность воздействий. Использование в занятии различных тренировочных средств, которые в целом оказывают многостороннее воздействие на организм человека и ни одно из которых не рассматривается как второстепенное. Адаптация к занятиям подразумевает преодоление «барьера адаптации» в начальном периоде занятий. Это условие продиктовано снижением уровня приспособляемости организма граждан пожилого возраста к любым воздействиям. На занятиях создана благоприятная психологическая обстановка (доброжелательные отношения в группе, строжайшее соблюдение гигиенических требований к местам проведения занятий, педагогический такт инструктора и т.п.).

Контроль и дозирование нагрузок. При проведении занятий с занимающимися

пожилого возраста необходимо хорошо усвоить основные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями и с осторожностью относиться к увеличению и снижению нагрузки, так как у данной возрастной категории значительно снижены функциональные возможности организма и существует несоответствие между субъективными ощущениями и реальным состоянием организма. При возникновении признаков утомления снижается нагрузка, видоизменяются движения и форма мышечной деятельности. Кроме того, учитывается, что однообразие средств и большое количество повторений утомительны для психики граждан пожилого возраста, особенно женщин. Повышение и снижение нагрузки происходит постепенно, пик ее достигает в середине или в самом начале последней трети занятия.

Помимо общих методических принципов, при проведении занятий с занимающимися применяются простые рекомендации, которые обеспечивают положительное влияние физических упражнений на организм занимающихся и уменьшают вероятность возникновения последствий, так как данную возрастную категорию можно отнести к группе риска.

При проведении занятий всегда используется фоновая музыка (звуки природы, специальную музыку для релаксации, классику и др.), что значительно усиливает функциональный эффект.

Список используемой литературы

1. Берговина М.Л. Лечебно-оздоровительное плавание, 2016.
2. Методическая разработка: «Комплекс аквааэробики для СОГ-1», А.Н. Калугина.
3. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура М., 2017.
4. Бишаева А. А. Физическая культура учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования М, «Академия», 2017.
5. Васильев В. Е. Лечебная физическая культура-М: ФиС,2014.
6. Юровский С. Ю. Гармония здоровья: Режим труда и отдыха -2015.
7. Евсеев С. П. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения – СПб: Галеяпринт. 2013.
8. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе /под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. М., 2012.
9. Булич Л. М. Физическое воспитание в специальных медицинских группах- М.: Просвещение, 2016.
- 10.Альперович В.Д. Геронтология. Старость. Социокультурный портрет: Учеб. пособие. – М.: Приор, 1998. – 272с.
- 11.Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. – М., 1997.
- 12.Бочаров В.В. Антропология возраста: Учеб. пособие. – СПб.: Изд-во С.- Петерб. ун-та, 2001.
- 13.Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания. – М., Просвещение, 1986.
- 14.Винокурова Н. Ф., Трушин В. В., Глобальная экология. – М., Просвещение, 1990
- 15.Доронина И.В. Возрастная психология: практикум. – Новосибирск.: СибАГС, 1996.
- 16.Здоровый образ жизни – залог здоровья./Сост. Профессор Ф.Г. Мурзакаев. Уфа: Башк. кн. изд-во, 1987
- 17.Ильющенков В.В., Берсенева Т.А. Здоровье и образование. – СПЕ., 1993
- 18.Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья: Введение в общую и прикладную валеологию. – М., 2000
- 19.Краснова О.В. Социальная психология старения: Учеб. пособие. – М.: Академия, 2002.
- 20.Лэмб М. Биология старения. – М.: Мир, 1980
- 21.Процесс формирования навыков произвольного дыхания (С.Ф. Цвек, С. Язловецкий)
- 21.Психология человека от рождения до смерти. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2002.
- 22.Сорокоумова Е.А. Возрастная психология. – СПб.: Питер, 2006

Примерный комплекс упражнений для групп.

Инструктор по спорту: К.В. Краснова

Цель занятия: Обучить занимающихся основным упражнениям и положениям аквааэробики.

Задачи:

1. Оздоровительная. Закаливание организма по средствам аквааэробики, проработка основных мышечных групп.
2. Образовательная. Обучение элементам аквааэробики.
3. Воспитательная. Воспитание моральных качеств.

При изучении комплекса особое внимание уделяется правильному выполнению упражнений, правильному положению тела, обучение дыханию в момент выполнения упражнения.

Оборудование и инвентарь: нудлы по количеству занимающихся, скамейка (для показа)

Место проведения: оздоровительный бассейн.

Время проведения: 45 минут.

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	Нудл перед собой бег на месте	30"	Сохранять вертикальное положение тела. Расправить плечи, держать спину прямой.
2	И. п. стоя нудл в левой руке 1-Опустить нудл под воду 2-И. п.	2х30"	Сохранять вертикальное положение тела. Не ложиться на бок
3	И. п. стоя нудл в левой руке под водой Под водой передать нудл из левой руки в правую по часовой стрелке.	2х40"	Сохранять вертикальное положение тела. Не вращаться. Нудл по водой.
4	И. п. стоя нудл за концы руки в стороны 1,3 Опустить прямые руки вниз, согнуть нудл 2,4И. п.	40"	Сохранять вертикальное положение тела, не ложиться на воду. Усилие направлено на сведение рук. Расправить плечи, держать спину прямой.
5	И. п. стоя нудл за концы руки в стороны 1-2 Опустить правую руку к левой ноге, коснуться нудлом носка И. п. 3-4 тоже с другой ноги	40"	Сохранять вертикальное положение тела
6	И. п. стоя нудл за концы руки в стороны 1-2Левую ногу согнуть руки вниз, соединить концы нудла под коленом 3-4И. п. 5-8 тоже с другой ноги	45"	Сохранять вертикальное положение тела. Руку вниз вести прямую, другая в сторону. Держать темп.
7	И. п. стоя нудл за концы руки в стороны Левую ногу согнуть руки вниз, соединить концы нудла под коленом И. п. Поворот назад И. п.	2х40"	Сохранять вертикальное положение тела. Руку вниз вести прямую, другая в сторону. Держать темп, поворот выполнять больше (в момент поворота держать спину прямой)
8	«Скакалочка» Нудл за концы,	3х45"	Затем выполняется это же упражнение с правой ноги, две ноги вместе.

	1- опустить нудл под воду, левую ногу подтянуть к груди 2-перенос ноги через нудл, руки вниз 3-4 и. п.		Сохранять вертикальное положение тела. Держать темп.
9	Скакалочка с ударом в сторону 1-4 Выполняется упражнение 7 5-6 удар левой в лево нудл на воде , и. п.	2x40"	Затем выполняется это же упражнение с правой ноги, две ноги вместе. Сохранять вертикальное положение тела. Держать темп. Носки натянуты на себя.
10	И. п. лежа на спине нудл под головой 1-2Колени к груди 3-4И. п	30"	Лежать на спине, расслабить шею, голову держать на нудле. Пресс чуть напряжен.
11	И. п. лежа на спине нудл под головой 1Колени к груди-влево 2И. п. 3Колени к груди вправо 4И. п.	30"	Лежать на спине, расслабить шею, голову держать на нудле. Пресс чуть напряжен. Плечи держать неподвижно.
12	И. п. лежа на спине нудл под головой, руки держат концы нудла 1-2Левую ногу к груди, концы нудла соединить под коленом 3-4И.п. 5-8 тоже с другой ноги	45"	Плечи отрывать от воды тянуться к ноге, держать заданный темп. На усилие делается выдох.
13	И. п. лежа на спине нудл под головой. Ноги выполняют движение «басс».	30"	Лежать на спине, расслабить шею, голову держать на нудле. Стопа на себя.
14	И. п. лежа на спине нудл под головой ноги выполняют движение «ножницы».	30"	Лежать на спине, расслабить шею, голову держать на нудле. Носки оттянуты, ноги прямые, напряженные
15	Нудл перед собой бег на месте	30"	Сохранять вертикальное положение тела. Расправить плечи, держать спину прямой.
16	И. П. лежа на правом боку 1-подтянуть колени к груди 2-И. П.	2x40"	Лежать точно на боку, спину держать прямой, положение руки под головой.
17	И. П. лежа на правом боку Поочередно подтягивать левую, правую ногу к груди (топчем воду)	2x40"	Лежать точно на боку, спину держать прямой, положение руки под головой. Темп выполнения очень высокий, стопа на себя.
18	И. П. лежа на правом боку Шаги	2x30"	Лежать точно на боку, спину держать прямой, положение руки под головой. Ноги прямые, стопа на себя.
19	И. П. лежа на правом боку нудл перед собой (либо в правой руке)«Русалочка» 1-подтянуть колени к груди 2-поворот на левый бок 3-4 ноги вниз	55"	Лежать точно на боку, спину держать прямой. Основная работа выполняется напряжением мышц пресса. Выполнение поворота с левого на правый бок за минимальное время.
20	И. п. лежа на правом боку, нудл в правой руке, ноги кроль плыть вперед	1 мин	Лежать точно на боку, спину держать прямой, положение руки под головой. Ноги прямые. Вытягиваться за рукой.
21	И.п. лежа на груди «звездочкой» нудл вверх 1- подтянуть левую ногу и нудл к груди 2-и.п. 3-4 тоже с правой	45"	На усилие делается выдох. Подтягивание ноги и рук производится одновременно.
22	И.п. лежа на груди «звездочкой» нудл вверх 1- подтянуть ноги и нудл к груди, сесть 2-и.п.	45"	На усилие делается выдох. Подтягивание ног и рук производится одновременно. Толчок назад с силой. Выполнение упражнение за минимальный промежуток времени.

23	И.п. лежа на груди «звездочкой» нудл вверх. 1Потянуться левой ногой к нудлу 2И. п. 3Потянуться правой ногой к нудлу 4И. п.	30''	Ноги не опускать, повороты плавные.
24	И. п. сидя спиной к бортику бассейна уголком, ноги на нудле 1-поворот ног влево 2-вправо	45''	Спину прижать к бортику, колени выпрямить, нудл под стопой. Амплитуда максимальная.
25	И. п. сидя спиной к бортику бассейна уголком, ноги на нудле 1-левую ногу снять с нудла и опустить вниз 2-И. п. 3-4 тоже с другой ноги	45''	Спину прижать к бортику, колени выпрямить, нудл под стопой. Ногу опустить максимально низко, задержать положение.
26	И. п. сидя спиной к бортику бассейна уголком, ноги на нудле 1 удар левой ногой над нудлом 2 удар левой ногой под нудлом	45''	Спину прижать к бортику, колени выпрямить, нудл под стопой. Удар выполняется с силой. Темп высокий.
27	И. п. сидя уголком, ноги на нудле Задержать положение	2x30''	Задержать положение сидя уголком без опоры.
28	Лежа на груди на нудле, руки работают «по-собачьи» плыть вперед	1 мин	Проплыть как можно быстрее, руки выполняют широкие гребки.
29	Лежа на спине нудл произвольно ноги работают кроль, плыть	1 мин	Проплыть как можно быстрее, ноги работают кроль.
30	И.п. стоя левую ногу на нудл 1-согнуть левую 2-выпрямить	2x45''	Держать равновесие. Спину выпрямить, расправить плечи.
31	И. п. стоя на нудле. Задержать положение.	2x45''	Держать равновесие. Спину выпрямить, расправить плечи.
32	И. п. стоя нудл перед собой Ноги работают «басс» выпрягнуть из воды.	30''	Выталкивать себя из воды как можно выше. Спину выпрямить, расправить плечи.
33	И. п. стоя нудл перед собой 1-4 бег на месте 5-8 нудл вверх, ноги работают кроль выталкивать себя из воды	45''	Выталкивать себя из воды как можно выше. Спину выпрямить, расправить плечи.
34	И. п. стоя нудл перед собой Высокое поднятие бедра	30''	Бедро выше, движения чаще. Спину выпрямить, расправить плечи.
35	И. п. стоя нудл перед собой Ноги «велосипед»	30''	Движения широкие. Спину выпрямить, расправить плечи.
36	И. п. стоя нудл перед собой 1-вдох 2-нудл вверх, нырнуть в воду -выдох	10 раз	Выдох сильный долгий, короткий вдох. В момент выполнения упражнений максимально расслабить тело.

Комплекс упражнений может варьироваться:

1. По времени (в зависимости от целей и результатов занимающихся дозировка упражнений может увеличиваться, либо уменьшаться).
2. По оборудованию. Во избежание монотонности образовательного процесса тренировочный инвентарь может заменяться водными гантелями).
3. По составу упражнений. Во избежание монотонности образовательного процесса комплекс может добавляться, либо изменяться, без нарушения основных задач образовательного процесса.