# Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аквааэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная общеразвивающая программа разработана для возрастной группы 11 – 18 лет.

Уровень обучения: ознакомительный

Аквааэробика – лучший способ приобщиться к физическим нагрузкам. Тренировки в воде показаны также многим. Это отличный способ держать свое тело в постоянном тонусе независимо от возраста, пола, уровня физической подготовки.

Из самого понятия аквааэробика становится ясно, какой вид нагрузок предлагает данный вид спорта. Это комплекс упражнений, схожий с обычной аэробикой, который выполняют в воде, чаще всего в бассейне. Приоритетом национальной политики государства является «формирование здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся» (Закон №273-ФЗ, гл.2, ст. 17. П. 4). В связи с выше сказанным становится понятно, что программа Аквааэробика является актуальной.

**1.2. Цель и задачи программы:**

***Цель:*** создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления организма занимающихся, физического развития с помощью аквааэробики.

**Задачи:**

**Личностные:**

- способствовать развитию социальной активности обучающихся;

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

- пропаганда здорового образа жизни.

- воспитание нравственно-волевых качеств, настойчивости, смелости, выдержки, силы воли.

**Метопредметные:**

- Формирование устойчивого интереса к занятиям в бассейне, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде.

- Развитие и совершенствование физических качеств, поддержание их на высоком уровне.

- Укрепление здоровья занимающихся, повышение и поддержание на оптимальном уровне физической работоспособности, спортивной тренированности.

- Развитие координации движений и основных физических качеств.

- Развивать двигательные способности посредством аквааэробики.

- Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

**Образовательные:**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – аквааэробика.

- Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

##  - Обучение простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями.

## -Повышение необходимых теоретических знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта.

##

## 1.3 Содержание программы

**Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | Количество часов |
| п/п | Раздел | теория | практика | всего |
| 1. | Введение в образовательную программу. Вводный инструктаж.  | 2 | 0 | 2 |
| 2. | Базовая аквааэробика. | 6 | 44 | 50 |
| 3. | Бодибилдинг в воде | 4 | 16 | 20 |
| 4. | Аквааэробика с водными палками. | 6 | 26 | 32 |
| 5. | Стретчинг на плаву. | 2 | 6 | 8 |
| 6. | Упражнения проблемных зон. | 6 | 18 | 24 |
| 7. | Быстрый комплекс. | 2 | 4 | 6 |
| 8. | Итоговое занятие. | 1 | 1 | 2 |
|  | Итого | 29 | 115 | 144 |

**Содержание учебного плана**

**1. Введение в образовательную программу.**

Аквааэробика - соединение элементов физических упражнений в воде. Занятие аквааэробикой представляет собой набор упражне­ний, которые сочетаются с плаванием под музыкальное сопро­вождение 120-130 ударов в минуту. Упражнения выполняются в положении стоя, лежа на воде, у опоры (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону). Применяются отягощения, эспандеры, водные палки, мячи, водные гантели.

* Теоретические сведения о значении аквааэробики в жизни.
* Правила поведения занимающихся в бассейне.
* Гигиенические требования в бассейне.
* Значение системности посещения занятий.
* Медицинский контроль занимающихся.

**Основные термины:** см. Словарь.

**Контрольные задания:** Заполнения карты - общего сведения. (см. Приложение 3)

**2. Базовая аквааэробика.**

Основные виды упражнений, для развития отдельных групп мышц (шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, бедер). Разучивание основных базовых движений и применение терминологии, при разучи­вании базовых шагов в воде. Такт, применяемый при разучивании базового движения. Соединение базовых движений в микро-связки. Соединение связок в танцевальную большую связку, а также соединение музыкального сопровождения с танцевальными связками. Обучить занимающихся гибкости и уберечь от травматизма.

**Корректировка содержания:** при разучивании соблюдать следующую последовательность, для освоения комплексов и самостоятельного исполнения.

***Алгоритм освоения комплекса:***

1. Внимательно прочесть описание упражнения в воде.
2. Изучить описание по рисунку или по показу.
3. Сопоставить описание и изображение движений.
4. Медленно, постараться воспроизвести упражнения, движения фиксируя исходное и конечное положения.
5. Закрепить упражнения, выполнив его несколько раз.
6. Выполнить упражнения или шаги с сопровождением музыки в
медленном темпе, через такт (музыкальный акцент).
7. Когда добьешься уверенного движения, увеличить темп,
выполняя упражнения на каждый такт.

Когда разучат движения под музыку, то провести соревновательную разминку по одному занимающемуся или всей группой.

**Основные термины:**

***Aqua-Beginners.***Уроки для начинающих с минимальной на­грузкой. Используются основные движения в простых комбина­циях. Аэробная часть длится 20 минут, затем 10-15 минут вы­полняются упражнения на растяжку и гибкость.

***Aqua-Circuit.***Круговые тренировки, построенные на использовании специального оборудования. Нагрузка дается циклично, как бы по кругу: сначала аэробная часть, потом силовая, неболь­шой отдых и снова аэробная, силовая, отдых. Упражнения сред­ней интенсивности продолжаются 30 минут. Рекомендуется для любого уровня подготовки.

***Noodles-Beginners.***Специальная программа, развивающая координацию движений в воде. Рекомендуется для любого уров­ня подготовки.

***Noodles Mix.*** Комбинированные занятия для любого уровня] подготовки с элементами классической аквааэробики и **Aqua - Noodles** (специальной гибкой палки, похожей на макаронины и сделанной из чего-то вроде мягкого пенопласта), тренирующей мышц рук и ног.

**Контрольные задания:** При контрольных заданиях, проверяется выполнение основных упражнений под музыку, низкой и высокой интенсивности.

В таблице приведена оценка различной физической нагрузки в баллах. Это оценка умножается на 10, примерно соответствует ЧСС.

**Субъективная оценка физической нагрузки.**

|  |  |
| --- | --- |
| Нагрузка | Баллы |
| Очень, очень легкая Очень легкая Довольно легкая Довольно тяжелая Тяжелая Очень тяжелая Очень, очень тяжелая | 67 11-12 13-14 15-16 17-18 19-20 |

Нужно стремится к нагрузке «довольно тяжелая», тогда достигнуть можно оптимального тренирующего эффекта. (см. Приложение 1)

**3. Бодибилдинг в воде.**

 Научиться справляться с сопро­тивлением воды. Сжечь как можно больше калорий.

**Корректировка содержания:**

Для того чтобы улучшить тонус мышц, совсем не обязательно поднимать тяжести. Если в воде выполнять те же силовые упражнения, что и в тренажерном зале, можно добиться отличных результатов, но с меньшей нагрузкой на суставы и позвоночник. При этом не потребуются тяжелые металлические приспособления, такие как гантели, штанги и тренажеры. Единственное, что понадобится, это обычная доска для плавания.

На втором занятии укреплять мускулы всерьез. Не удивляйтесь, но для это­го станем выполнять самые привычные для атлетического зала силовые упражнения: жимы, скручивания, тяги, которые, однако, в воде заставят работать мышцы совершенно необычным образом. Но еще большей неожиданностью станет от­сутствие болевых ощущений в натруженных мускулах после ударной силовой нагруз­ки. Весьма интенсивная тренировка покажется легкой разминкой благодаря уни­кальному методу, в соответствии с которым будет проводиться занятие. Мало того, что не даст заскучать и переохладиться во время пребывания в воде, но еще по­высит метаболизм и позволит сжечь максимальное количество калорий.

***Метод.*** Расход калорий на занятии заметно возрастет, при этом не повысится утомляе­мость мышц, если чередовать силовые упражнения с аэробикой в воде. Для проведения ударной по энергозатратам водной тренировки идеально подойдет повторный метод (см. табл. 2), Он заключается в систематической смене нагрузок. Через каждые 3 мин вам следует менять выполняемые действия. Комплекс «Бодибилдинг в воде» включает в себя 3 серии упражнений, каждая из которых состоит из 2 интервалов: силовой рабо­ты (Д) и активного отдыха (А). В качестве интервала работы предлагаются новые силовые комбинации с доской для плавания (ДХ, Д2, ДЗ), а в качестве интервала актив­ного отдыха — аквааэробика, те комбинации, которые разучили на первом занятии (А1 — ходьба, А2 — бег, A3 — прыжки).

**Основные термины:** см. словарь.

**Контрольные задания:** При контрольных заданиях, проверяется выполнение основных упражнений под музыку, низкой и высокой интенсивности.

В таблице приведена оценка различной физической нагрузки в баллах. Это оценка умножается на 10, примерно соответствует ЧСС.

***Субъективная оценка физической нагрузки.***

|  |  |
| --- | --- |
| Нагрузка | Баллы |
| Очень, очень легкая Очень легкая Довольно легкая Довольно тяжелая Тяжелая Очень тяжелая Очень, очень тяжелая | 67 11-12 13-14 15-16 17-18 19-20 |

Нужно стремится к нагрузке «довольно тяжелая», тогда достигнуть можно оптимального тренирующего эффекта.

(см. Приложение 1)

**4. Аквааэробика с водными палками.**

**Цель:** по быстрому освоить используемый инвентарь – водную палку. Научиться держать равновесие при опоре на неё.

**Корректировка содержания**: комплекс упражнений с водными палками позволит сбалансировано развивать как мышечную силу, так и выносливость, потому что сочетает в себе интервалы работы различной интенсивности, которые поочередно формируют эти качества.

***Принцип действия*.** Вода обеспечиваетсопротивление всемдвижениямтела. Однако в одном случае его будет достаточно, а в другом – нет. Для развития мышечной выносливости необходимо, чтобы мышцы работали более продолжительное время (с большим количеством повторов) при меньшем сопротивлении движениям. В этом случае будет достаточно одного сопротивле­ния воды. Интервал на развитие выносливо­сти включают в себя комбинации простых упражнений с водной палкой, которая ис­пользуется в качестве поддержки тела в воде и не препятствует легкому выполнению всех упражнений в быстром темпе. Для развития мышечной силы необходимо создать допол­нительное сопротивление движениям, чтобы можно было выполнять одно упражнение меньшее количество раз. Поэтому интервалы на развитие силы выполняются в медленном темпе с большой амплитудой движений. Пал­ка используется для того, чтобы увеличить площадь взаимодействия тела с водой и за­труднить выполнение упражнений.

***Метод***, в соответствии с которым будут чередоваться комбинации упражнений на силу и выносливость, называется *интервальным.* Он состоит из 4 серий упражнений продолжительностью 3 мин. Каждая серия включает в себя 2 интервала работы: ин­тервал работы, направленной на формирование силы (1 мин), и интервал работы на развитие выносливости (2 мин).

Комбинации упражнений внутри интервалов и интенсивность их выполнения все время меняются. Подобное разнообразие нагрузок позволит проработать каждую группу мышц отдельно, а значит, сделает занятие более интересным, насыщенным и эффективным. Именно за счет этого разностороннего подхода к упражнениям дости­гается желаемый результат на занятии — улучшение общего тонуса мышц: одновре­менное и сбалансированное развитие их силы и выносливости.

**Основные термины:** см. словарь.

**Контрольные задания:** При контрольных заданиях, проверяется выполнение основных упражнений под музыку, низкой и высокой интенсивности.

В таблице приведена оценка различной физической нагрузки в баллах. Это оценка умножается на 10, примерно соответствует ЧСС.

***Субъективная оценка физической нагрузки.***

|  |  |
| --- | --- |
| Нагрузка | Баллы |
| Очень, очень легкая Очень легкая Довольно легкая Довольно тяжелая Тяжелая Очень тяжелая Очень, очень тяжелая | 67 11-12 13-14 15-16 17-18 19-20 |

Нужно стремится к нагрузке «довольно тяжелая», тогда достигнуть можно оптимального тренирующего эффекта.

(см. Приложение 1)

**5. Стретчинг на плаву.**

**Цель:** Улучшить эластичность и выносливость мышц, регулярно выполняя растяжку и разнообразные сопутствующие упражнения.

**Корректировка содержания:** Уп­ражнения на гибкость дарят мускулам, что называется, второе дыхание. Мышцы, как известно, состоят из волокон, которые под воздействием нагрузки сокращаются. Ре­гулярно выполняя растяжку, можно не только вернуть их в прежнее состояние, но и заметно улучшить их эластичность. Это позволит чувствовать себя предельно рас­слабленно и раскованно в повседневной жизни.

Вода как нельзя лучше подходит для развития гибкости. Во многом благодаря своей выталкивающей силе, которую можно с успехом использовать в качестве опоры для тела при выполнении растяжек. Это обеспечит более пассивное растягивание. Если позволить ногам и рукам свободно подниматься к поверхности воды, то мышцы, кото­рые в обычных условиях вынуждены сокращаться, будут расслабляться. Самым про­стым примером подобного растягивания является обычное удержание ноги на плаву из положения стоя.

**Основной принцип.** Если расслаблять каждую группу мышц по очереди, одну за другой, и просто-напросто позволять рукам и ногам всплывать к по­верхности. Растягивать мышцы нужно до ощущения легкого болезненного напряже­ния и оставлять их ненадолго в таком положении. Когда болезненность исчезнет, про­должать растягивание. Каждый раз мышцы можно растягивать все сильнее.

При занятии в бассейне с более низкой температурой воды выполнение растяжек осложне­но тем, что невозможно долго поддерживать комфортную температуру тела. Поэтому целесообразно между упражнениями выполнять разогревающие движения, чтобы поддерживать мышцы в достаточно разогретом состоянии. Между растяжками предлагается совершать динамичные движения.

Чередовать растяжку с разогреванием до тех пор, пока не выполнить растягивание всех групп мышц — всего 6 вариантов растяжек. Каждую группу мышц нужно растягивать в течение 1 мин — это будет интервал растяжки. Каждую растяжку удерживайте 10-15 счетов и повто­ряйте 2-4 раза за интервал (в упражнениях 1-4 чередовать стороны). После очередной рас­тяжки динамично двигаться так, чтобы не замерзнуть в течение 3 минут: этот интервал назы­вается разогреванием.

**Основные термины:** см. словарь.

**Контрольные задания:** Делайте правильно

• Не выпрямляйте опорную ногу полностью.

• Для удержания равновесия выполнять под водой гребковые движения рукой по траекто­рии «восьмерки», держите локоть в полусогнутом положении.

• Увеличивайте амплитуду движений постепенно.

• Если находиться в хорошей физической форме, можно положить ногу на бортик и накло­нить туловище к стопе для более эффективного растягивания.

(см. Приложение 1)

**6. Упражнения проблемных зон.**

Укрепить и подтянуть мышцы проблемных зон.

**Корректировка содержания**: Метод, в соответствии с которым предстоит заниматься, для всех одинаков, а вот общее число повторов упражнений в интервале будет меняться в зависимости от инди­видуального уровня подготовки. Выполнять каждое упражнение в комбинации по 12-15 повторов. Это составит один сет. В течение каждого интервала делать столько сетов, сколько получиться. Интервалы на развитие выносливости включают 3-4 упражнения. Делать их 2 мин одно за другим, изменяя направления движений и ведущую ногу (руку). Каждый интервал на формирование силы состоит из 2 упражнений (кроме комбинации на пресс), которые следует делать в течение 1 мин. Чередовать интервалы, меняя исходные положения и комбинации упражнений, без остановок.

**Детали**. Все упражнения выполняются у края бассейна, при этом держаться за бортик. Вода должна доходить до груди. Совершать движения при втянутом животе, плечи расправлены и опустить голову. Выполнять упражнения с максимально возможной амплитудой.

**Основные термины:** см. словарь.

**Контрольные задания:** При контрольных заданиях, проверяется выполнение основных упражнений, низкой и высокой интенсивности.

В таблице приведена оценка различной физической нагрузки в баллах. Это оценка умножается на 10, примерно соответствует ЧСС.

***Субъективная оценка физической нагрузки.***

|  |  |
| --- | --- |
| Нагрузка | Баллы |
| Очень, очень легкая Очень легкая Довольно легкая Довольно тяжелая Тяжелая Очень тяжелая Очень, очень тяжелая | 67 11-12 13-14 15-16 17-18 19-20 |

Нужно стремится к нагрузке «довольно тяжелая», тогда достигнуть можно оптимального тренирующего эффекта.

(см. Приложение 1)

**7. Быстрый комплекс.**

Улучшить эластичность и выносливость мышц, регулярно укрепляя ноги, плечи и пресс, в разнообразных сопутствующих упражнениях.

**Корректировка содержания:** На этихзанятиях придется чередовать интервалы различной интенсивности. Только так можно быстро потрать калории и быстро встряхнуться. Выполнять упражнения, чередуя интенсивность нагрузки: быстро – медленно. Для увеличения нагрузки на руки, плечи и грудь использовать водные перчатки или водные гантели.В конце каждого занятия использовать растяжку.

**Основные термины:** см. словарь.

**Контрольные задания:** При контрольных заданиях, проверяется выполнение основных упражнений, низкой и высокой интенсивности.

В таблице приведена оценка различной физической нагрузки в баллах. Это оценка умножается на 10, примерно соответствует ЧСС.

**Субъективная оценка физической нагрузки.**

|  |  |
| --- | --- |
| Нагрузка | Баллы |
| Очень, очень легкая Очень легкая Довольно легкая Довольно тяжелая Тяжелая Очень тяжелая Очень, очень тяжелая | 67 11-12 13-14 15-16 17-18 19-20 |

Нужно стремится к нагрузке «довольно тяжелая», тогда достигнуть можно оптимального тренирующего эффекта.

**Итоговое занятие.**

Подведение итогов работы за весь учебный года. Контрольные карты занимающихся.

**Контрольные задания*:*** работа по любому комплексу

(см. Приложение 3)

## 1.4. Планируемые результаты

В процессе освоения общеразвивающей программы по аквааэробике учащиеся знают:

- функциональные возможности организма;

- способы профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- основные упражнения в воде для развития различных групп мышц;

- способы расслабления мышц;

- комплекс упражнений с водными палками;

- знают о роли физической культуры для укрепления здоровья о положительном влиянии физической культуры;

- историю развития аэробики;

- влияние аэробных занятий на организм человека;

**Умеют:**

- использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- проявлять дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорства в достижении поставленных целей;

- использовать комплекс упражнений для разных групп мышц.

- наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;

# Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

## 2.1. Календарный учебный график

Данная общеразвивающая программа разработана для возрастной группы 11 – 18 лет.

Форма обучения – очная.

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 часа, 4 часа в неделю, общее количество часов в учебном году – 144.

Календарный учебный график представлен в Приложении 1.

## 2.2. Условия реализации программы

*Нормативно-правовые акты и документы*

* 1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
	2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р);
	3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196);
	4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
	5. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
	6. Устав МБОУ «СОШ №97»
	7. Положение о порядке разработки и реализации дополнительной общеразвивающей программы «Положение

о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах

в МБОУ «СОШ № 97» подразделения дополнительного образования (от 30.08.2019 №275)

* 1. Положение о структурном подразделении, реализующем общеобразовательные программы дополнительного образования детей, МБОУ «СОШ № 97»
	2. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ «СОШ №97». (утверждено Приказом МБОУ «СОШ №97» от 30.08. 2019 г. № 278).
	3. Регламент услуги «Зачисление в образовательное учреждение», оказываемой муниципальным бюджетным образовательным учреждением «Средняя общеобразовательная школа № 97» подразделение дополнительного образования.
	4. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 97» подразделение дополнительного образования от 30.08. 2019 г. №285
	5. СанПиН 2.1.2.1188-03 «Проектирование, строительство и эксплуатация жилых зданий, предприятий коммунально-бытового обслуживания, учреждений образования, культуры, отдыха, спорта. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества» (утверждены

постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 3- января 2003 г. № 4).

Материально-техническое оснащение

- плавательный бассейн;

- аквапалки- 15 штук;

- аквагантели -15 штук;

- плавательные доски- 15 штук.

## 2.3. Формы аттестации

Формы для отслеживания результативности:

- контрольные задания и тесты;

- педагогические отзывы;

- ведение журнала учёта и посещаемости.

Формы подведения итогов реализации программы «Аквааэробика»:

Открытый показ организованной деятельности для родителей и педагогов;

Участие в мероприятиях различного уровня;

Видеоматериалы; фотоотчёты.

## 2.4. Оценочные материалы

***Критерии и способы определения результативности***

Педагогическое наблюдение (оценка педагогом) активности, инициативности учащихся, культуры общения, организованности, ответственности, внешнего вида на занятиях и на мероприятиях, настойчивость в процессе обучения, применения терминологии на занятиях аквааэробики.

Педагогический анализ результатов тестирования:

- знания лексики и терминологии на занятиях аэробики;

- степени развития способности ориентироваться в пространстве;

- развитие гибкости плечевого пояса, гибкости позвоночного столба, гибкости тазобедренных суставов.

## 2.5. Методические материалы

**Методы обучения:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Словесный. Метод практической работы.Метод наблюдения и восприятия.Метод сопоставления и сравнения.Метод проблемного обучения:- объяснение основных понятий, определений, терминов.- самостоятельный поиск на поставленную творческую задачу- поиск ответов с использованием опорных таблиц.Использование дидактического материала, который включает:- подборку литературного материала; статьи, рассказы.- музыкальный ряд – аудио, видео записи разных направлений- пособия (таблицы, схематическое изображение) |

**Формы организации образовательного процесса**

**-** индивидуально-групповая;

- групповая;

- индивидуальная.

**Формы организации учебного занятия:**

1.Беседа

2.Теоретико-практические занятия

3.Контрольные занятия, зачеты

4. Мастер-класс.

5. Открытое занятие, показательные выступления.

**Дидактический материал:**

Раздаточный материал:

|  |
| --- |
|  1 год обучения  |
| Карточки  | Контрольная карта обучающегося По питанию Анкеты  |

***Наглядный материал***

|  |
| --- |
|  1 год обучения |
|  Настенные карты | По выполнению упражнений на водных палкахПо выполнению упражнений с водными гантелямиПо выполнению упражнений с плавательной доскойПо выполнению упражнений на растяжку |
|  Словарь терминов | Термины означающие элементы движений |

## 2.6. Список литературы

***Литература для педагога***

1. Буйлова, Л.Н., Кленова, Н.В. Как организовать дополнительное образование в школе? Практическое пособие. [Текст]/ Л.Н. Буйлова, Н.В. Кленова. – М.: АРКТИ, 2015.-288с. (Управление образованием)
2. Зорина, И.В. Фитнес. Стратегия успеха в личной жизни [Текст] / И.В. Зорина – СПб.: Нева; М.: Олма-пресс, 2002. – 160 с.
3. Закон РФ «Об образовании» [Текст]: Закон- М., 2016.-С.76.
4. Колесникова, С.В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы [Текст]/ С.В. Колесникова.- Ростов н/Д.: Феникс, 2015. – 157 с. ISBN 5-222-07284-3
5. Кравчук, Т.А. Основы рационального питания при занятиях оздоровительными видами гимнастики [Текст]/ Т.А. Кравчук.– Омск: СибГАФК, 2001. – 56 с.
6. Крукшенк, Р. Идеальная фигура за 15 минут в день [Текст]/
7. Р. Крукшенк – М.: Эксмо-пресс, 2011. – 288 с.
8. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий [Текст]: Учебно-методическое пособие/ Е.С. Крючек. – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2011. – 64 с.
9. Куртев, С.Г. Руководство к практическим занятиям по курсу спортивной медицины [Текст]/: Учебное пособие/ С.Г. Куртев, С.И. Лазарева, И.А. Кузнецова. – Омск: СибГАФК, 2000. – 123 с.
10. Остин, Д. Пилатес для вас [Текст]/ Д. Остин, Пер. с англ. И.В. Гродель. – Мн.: Попурри, 2014. – 320 с.
11. Расин, М.С. Средства и методы профилактики ожирения [Текст]/ М.С. Расин – Омск: ОГИФК, 1994. – 32 с.
12. Рой, М. Аэробика для глаз [Текст]/ Рой, М. – М.: Эксмо, 2014. – 112 с.
13. Тихомирова, И. Аквафитнес. Тренер вам не нужен! [Текст]/ И.Тихомирова – СПб.: Питер, 2005. – 128 с.
14. Тхакур, Б. Йога. Простые способы исцеления тела и духа [Текст]/пер. с англ. – М.: Мой мир, 2004. – 128 с.
15. Хёдман, А., Вуд, Д.Г. Система Пилатеса. Простые упражнения для дома, работы и отдыха [Текст]/ Пер. Н. Шпет. – М.: София, 2004. – 280 с.
16. Чжиюн Ф. Стретчинг для здоровья суставов [Текст]/ Чжиюн Ф. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 224 с.
17. Черник, Е.С. Дети дружат с водой [Текст]/ Е.С.Черник— М.: Знание, 1986.
18. Шенфилд, Б. Аэробика для верхней части фигуры [Текст]/ Б. Шенфилд - М.: Эксмо, 2014. – 208 с.
19. Шэнфилд, Б. Аэробика для нижней части фигуры [Текст]/ Б. Шэнфилд– М.: Эксмо, 2004. – 160 с.
20. Яных, Е.А., Захаркин, В.А. Аквааэробика [Текст]/ Е.А. Яных, В.А. Захаркин — М.: ACT; Донецк: Сталкер, 2016. —127с.

***Литература для детей***

1. Иваницкий, А.В., Иванова, О.А., Матов, В.В. Ритми­ческая гимнастика на ТВ [Текст]/ А.В. Иваницкий, О.А. Иванова, В.В. Матов— М.: Советский спорт, 1989. - 75 с.
2. Колодницкий, Г.А., Кузнецов, B.C. Ритмические уп­ражнения, хореография и игры[Текст]/ Г.А. Колодницкий, B.C Кузнецов— М.: Дрофа.
3. Комплексная оценка физического развития состоя­ния здоровья детей и подростков [Текст]/ — М.: «Творче­ский центр», 2014.
4. Кузнецов, B.C., Колодницкий, Г.А. Силовая подготов­ка детей школьного возраста [Текст]/ B.C. Кузнецов— Москва: «НЦ ЭНАС», 2012.
5. Методические рекомендации «Построения танцеваль­ных комбинаций в аэробике» по программам видео­записи Калифорнийского клуба «Кирпичные тела» -США, М.: Государственный комитет СССР по физ­культуре и спорту, 1989.
6. Сиднева, Л.В., Алексеева, Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике [Текст]/ Л.В.Сиднева, Е.П Алексеева— М.: Федерация аэробики Рос­сии, 1997. - 48 с.
7. Сиднева, Л.В Фандансаэробика [Текст]/ Л.В. Сиднева - М.: Федерация аэробики России, 1997. — 20 с.
8. Фабион,Э.М. Ритмическая гимнастика [Текст]/ Э.М. Фабион— Киев: «Рад. шк.», 1990. - 254 с.

##

# Приложение № 1

**Учебный календарный график**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание занятий** | **Количество часов** |
| **теории** | **практики** | всего |
| **I** | **Вводный инструктаж****Вводное занятие****Введение**  | **2** | **0** | **2** |
| 1. | Теоретическая частьПрофилактика травматизма, Заполнение контрольных карт | 2 |  | 2 |
| **II** | **Базовая аквааэробики** | **6** | **44** | **50** |
| **1.** | **Упражнения для начинающих** | **2** | **18** | **20** |
| 1. | Упражнения для начинающих №1 | 1 | 1 | 2 |
| 2. | Упражнения для начинающих №2 | 1 | 1 | 2 |
| 3. | Упражнения для начинающих №3 |  | 2 | 2 |
| 4. | Упражнения для начинающих №4 |  | 2 | 2 |
| 5. | Упражнения для начинающих №5 |  | 2 | 2 |
| 6. | Упражнения для начинающих №6 |  | 2 | 2 |
| 7. | Упражнения для начинающих №7 |  | 2 | 2 |
| 8. | Упражнения для начинающих №8 |  | 2 | 2 |
| **9.** | Упражнения для начинающих №9 |  | 2 | 2 |
| 10. | Упражнения для начинающих №1-9 |  | 2 | 2 |
| **2.** | **Разминка в воде (комплекс№1)** | **2** | **18** | **20** |
| 1. | Ходьба с активной работой рук | 1 | 1 | 2 |
| 2. | Перекаты с носка на пятку |  | 2 | 2 |
| 3. | Захлёсты на зад |  | 2 | 2 |
| 4. | Ходьба с высоким подниманием бедер |  | 2 | 2 |
| 5. | Прыжки с синхронным разведением рук и ног | 1 | 1 | 2 |
| 6. | Наклоны в разные стороны |  | 2 | 2 |
| 7. | Разведение рук в стороны |  | 2 | 2 |
| 8. | Сгибание – разгибание рук в локтях |  | 2 | 2 |
| 9. | «Восьмерки» локтями, плечами, руками |  | 2 | 2 |
| 10. | Повторение разминки в воде с 1-9 упражнение |  | 2 | 2 |
| **3.** | **Упражнения в ходьбе, беге, прыжках (комплекс№2)** | **2** | **6** | **8** |
| 1. | Упражнение в ходьбе | 1 | 1 | 2 |
| 2. | Упражнения в беге | 1 | 1 | 2 |
| 3. | Упражнения в прыжках |  | 2 | 2 |
| 4. | Повторить упражнения в ходьбе, в прыжках, в беге |  | 2 | 2 |
| 5. | Закрепление базовой аквааэробики |  | 2 | 2 |
| **III.** | **Бодибилдинг в воде** **(комплекс№3)** | **4** | **16** | **18** |
| **1.** | **Комбинация силовых упражнений** **с плавательной доской** | **2** | **6** | **8** |
| 1. | Упражнения для ног | 1 | 1 | 2 |
| 2. | Упражнения для рук, груди, плеч | 1 | 1 | 2 |
| 3. | Упражнения для мышц живота, спины |  | 2 | 2 |
| 4. | Повторение комлекса№3 |  | 2 | 2 |
| 2. | **Комбинация силовых упражнений с водными гантелями** | **2** | **6** | **8** |
| 1. | Упражнения для мышц груди | 1 | 1 | 2 |
| 2. | Упражнения для мышц спины | 1 | 1 | 2 |
| 3. | Упражнения для мышц рук |  | 2 | 2 |
| 4. | Повторение упражнений с водными гантелями |  | 2 | 2 |
| **3.** | **Комбинация силовых упражнений** **с лопаточками для рук** |  | **4** | **4** |
| 1. | Силовые упражнения для мышц груди |  | 2 | 2 |
| 2. | Силовые упражнения для мышц рук |  | 2 | 2 |
| **IV.** | **Аквааэробика с водными палками****(комплекс№4)** | **6** | **26** | **28** |
| **1.** | **Выносливость – сидя на палке** | **2** | **6** | **8** |
| 1. | Сидя на палке «в седле» | 1 | 1 | 2 |
| 2. | Сидя на палке «качеля» | 1 | 1 | 2 |
| 3. | Сидя на палке «бабочка» |  | 2 | 2 |
| 4. | Сидя на палке «крест на крест» |  | 2 | 2 |
| **2.** | **Выносливость – лежа на палке** | **2** | **6** | **8** |
| 1. | Лежа на палке «велогонка» | 1 | 1 | 2 |
| 2. | Лежа на палке «русалочка» | 1 | 1 | 2 |
| 3. | Лежа на палке «лежебока» |  | 2 | 2 |
| 4. | Руки в стороны на палке, для силы рук и плечевого пояса |  | 2 | 2 |
| **3.** | **Выносливость – в висе на палке** | **2** | **6** | **8** |
| 1. | В висе на палке «ножницы» | 1 | 1 | 2 |
| 2. | В висе на палке «складка» | 1 | 1 | 2 |
| 3. | В висе на палке «велосипед» |  | 2 | 2 |
| 4. | На силу – груди, спины, «Скрепка спереди и сзади» |  | 2 | 2 |
| **4.** | **Выносливость – стоя на палке** |  | **4** | **4** |
| 1. | Стоя на палке «подскок» |  | 2 | 2 |
| 2. | Стоя на палке «бег» |  | 2 | 2 |
| **5.** | **Сила – пресс**  |  | **4** | **4** |
| 1. | «твист» |  | 2 | 2 |
| 2. | «ромбик» |  | 2 | 2 |
| **V.** | **Стретчинг на плаву**(комплекса №5) | **2** | **6** | **8** |
| 1. | Растяжка бедра сзади и ягодиц | 1 | 1 | 2 |
| 2. | Растяжка бедра спереди и внутри | 1 | 1 | **2** |
| 3. | Наклоны в сторону |  | 2 | 2 |
| 4. | Замок сзади и спереди |  | 2 | 2 |
| **VI.** | **Упражнения для проблемных зон** | **6** | **18** | **24** |
| **1.** | **Сет1: Зона бикини: ноги. Бедра, ягодицы** | **2** | **6** | **8** |
| 1. | Зона бикини ноги, бедра, ягодицы упражнение №1 | 1 | 1 | 2 |
| 2. | Зона бикини ноги, бедра, ягодицы упражнение №2 | 1 | 1 | 2 |
| 3. | Зона бикини ноги, бедра, ягодицы упражнение №3 |  | 2 | 2 |
| 4. | Повторение упражнений с 1-3 |  | 2 | 2 |
| **2.** | **Сет1: Зона бикини: рук, плечи, грудь** | **2** | **6** | **8** |
| 1. | Зона бикини: упражнение для плеч |  | 2 | 2 |
| 2. | Зона бикини: упражнение для рук |  | 2 | 2 |
| 3. | Зона бикини: упражнение для мышц груди | 1 | 1 | 2 |
| 4. | Зона бикини: повторение упражнений с 1-3 |  | 2 | 2 |
| **3.** | **Сет3: Зона бикини: талия со всех сторон** | **2** | **6** | **8** |
| 1. | Талия со всех сторон упражнение №1 | 1 | 1 | 2 |
| 2. | Талия со всех сторон упражнение №2 |  | 2 | 2 |
| 3. | Талия со всех сторон упражнение №3 |  | 2 | 2 |
| 4. | Повторение упражнений с 1 – 3  |  | 2 | 2 |
| **VII.** | **Быстрый комплекс** | **2** | **4** | **6** |
| 1. | Медленно: упражнения «насос», «бабочка», «сорока» | 1 | 1 | 2 |
| 2. | Быстро: упражнения бег на месте, «твист», «экскаватор» | 1 | 1 | 2 |
| 3. | Повторение упражнений с чередованием быстро-медленно |  | 2 | 2 |
| **VIII.** | **Итоговое занятие** | **1** | **1** | **2** |
| 1. | Контрольные карты | 1 | 1 | 2 |
|  | Домашнее задание |  |  |  |
|  | **Итого:** | **29** | **115** | **144** |

# Приложение № 2

**Словарь терминов аквааэробики**

Марш - выполняется, маршируя на месте со согнутыми руками (на месте, вперед, назад, диагонально) (marsh)

Открытый шаг - выполняется на расставленных ногах

Открытый шаг с точкой - на расставленных ногах в полу приседе и на каждую ногу делаем точку на носок (step tap - степ теп)

Приставной шаг - выполняется, приставляя поочередно ногу к ноге (step touch - степ тач)

Шаг с захлёстом - т.е. открытый шаг и поочередно ногу поднимают назад (leg curel - Лег Кёрл)

С крестный шаг - выполняется в движении влево и вправо, ногу заводят назад на 4 шага (grape wine -греп вайн) (виноградная лоза)

Подбивной шаг - выполняется в движении влево и вправо, ногу подбивая под ногу на 2 или 4 счет

Махи - выполняются вперед, в сторону, назад

Подскок - выполняется на одной ноге или поочередно на каждую ногу

Кинг - выброс ноги вперед (kick)

Подъем колена вверх (knee up -неап)

Подъем ноги в сторону (lift leg aside -лифт сайд)

V-step (ви-степ), выполняется вперед или назад, на одну ногу или чередуя ноги

Шаг с поворотом (terk step - тён степ) или мамбо

Прыжки (jumping back - джампинг дженк) - ноги вмести и врозь

Выпады - (ландж) выполняются вперед, в сторону, назад

TV -step -(ту степ) выполняется в сторону на одну ногу или поочередно

# Приложение № 3

***Система педагогического контроля***

На первом занятии проводится заполнение карты обучающегося, для того чтобы внести коррективы в календарно - тематический план и выбрать формы индивидуальной работы. После изучения каждой темы образовательной программы для определения уровня усвоения учебного материала в группах проводятся зачеты по темам, где фиксируются нормативы выполнения заданий. Объекты контроля определены для каждой темы отдельно. Определены формы результативности (наблюдение, самоконтроль, самооценка).

Результаты зачета вносятся в разработанные таблицы показателей выполнения контрольного задания.

Диагностика результатов, разработанная педагогом:

 - отлично

 -хорошо

 -удовлетворительно

Результаты анализирует педагог и выявляет степень практических усилий и навыков и уровень теоретической подготовленности.

Определяет тем самым качество и эффективность содержания образовательной программы или конкретной темы, а вносит корректировки в методики обучения. На итоговом занятии проводится соревнование по аквааэробике по которому педагог выявляет уровень обученности у детей.

Это определяет результативность обучения, относительно ожидаемых результатов. Полученные данные помогают педагогу совершенствовать образовательную программу.

Ежеквартально проводятся замеры по контрольным картам учащихся.

**Контроль и формы результативности по аквааэробике**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Ф.И. ребенка | Возраст | Школа, класс | Объекты контроля |
| Знание название движий | Умение выполнять движения | Уметь соединять двия | Уметь составлять связки | Выполнять связки под музыку | Самооценка выполнения |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Диагностика результатов:

 - отлично

 -хорошо

 -удовлетворительно

# Приложение № 4

**Комплекс упражнений**

Упражнения с опорой на бортик бассейна, с хватом за водосливной желоб (ВСЖ). № п/п Содержание упражнения.

1. И. п.: сидя на краю бассейна. В этом положении можно выполнять несколько упражнений непосредственно перед погружением в воду: поочерёдное или последовательное опускание и поднимание ног в воде, имитация движения брассом.

2. И. п.: стоя лицом к бортику, руки держатся за ВСЖ, ноги вместе. Сгибая и выпрямляя руки, выполнить подтягивание и опускание туловища. То же, повернувшись спиной к ВСЖ.

4. И. п.: стоя лицом к бортику, хватом руками за ВСЖ, ноги на дне. Одним - двумя толчками согнуть ноги в коленях, выполнить упор ступнями в бортик бассейна.

5. И. п.: встать на дно бассейна, ноги на ширине плеч, руки хватом за ВСЖ, спина прижата к стенке бассейна. Обе ноги одновременно согнуть и подтянуть к груди, возвращаясь в и.п., ноги выпрямить с предельным усилием.

6. То же, но стараться прямыми ногами коснуться головы.

7. И. п.: то же. Выполнить поочерёдное сгибание, разгибание ног в коленных суставах («велосипед»).

8. И. п.: то же. Выполнить отведение, приведение выпрямленных ног («ножницы»), круговые движения ногами.

9. И. п.: лечь на спину, руки хватом за ВСЖ. Выполнять повороты туловища вправо, влево.

10. И. п.: то же, выполнение имитационных движений ногами, как при плавании кролем на спине.

11. И. п.: лечь на грудь, руками хватом за ВСЖ. Выполнять имитационные движения ногами, как при плавании кролем на груди.

12. И. п.: встать лицом к бортику, руки хватом за ВСЖ. Оторвать ноги от дна, держась на руках, повороты бёдер направо - налево, колени касаются локтей.

13. И. п.: то же. Выполнять прыжки двумя ногами вправо-влево (как в слаломе), верхняя часть туловища неподвижна.

14. И. п.: встать лицом к бортику, руки хватом за ВСЖ. Выполнять сгибание, разгибание рук в локтевых суставах («отжимания»).

15. И. п.: то же. Поочерёдно выполнять махи ногой в сторону, назад.

16.И. п.: встать лицом к бортику, руки положить на бортик. Отталкиваясь ногами от дна, жим тела.

Теория: рассказ, показ, инструктаж по ТБ Практика:

Комплекс упражнений для развития мышц верхних конечностей № п/п Содержание упражнения.

1. И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Поочерёдно (одновременно) поднимать и опускать плечи (стоя на месте, приседая в воду, в ходьбе).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в сторону. С напряжением мышц сгибать и разгибать руки: а) полусогнутые в локтях вниз, вперёд, наверх; б) к плечам; в) вперёд, локти вместе.

3. И. п.: то же. Выполнять круговые движения вперёд, назад, в воде, над водой.

4. И. п.: присесть в воду по плечи. Быстрые загребающие движения руками вперёд, назад; вперёд, в сторону.

5. И. п.: в полуприсяде, ноги на ширине плеч, руки опущены, пальцы сцеплены между собой. Поднимать и опускать руки вдоль живота, боковых поверхностей бёдер – гидромассаж живота, боковых поверхностей бёдер.

6. И. п.: в полуприсяде, ноги на ширине плеч, локти прижаты к туловищу. Попеременное сгибание, разгибание рук («бурун»).

7. Выполнять имитационные движения (удары) в воде («матч боксёра»).

8. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять прямые руки в стороны, вернуть в и. п.

9. И. п.: стоя, ноги врозь, слегка согнуты в коленях, руки вниз. Вращать рукой от плеча по направлению к туловищу и от него, вычерчивая «восьмерки»; сначала чередовать движения рук, затем выполнять одновременно обеими руками.

10. И. п.: стойка ноги врозь, руки вниз. Отталкивать воду сначала в одну сторону, а затем в другую, плотно сложив кисти рук, во время выполнения упражнения нижняя часть туловища неподвижна.

11. И. п.: ноги врозь на ширине плеч. Выполняя шаг в сторону, согнуть ноги в коленях и одновременно отталкивать воду руками в противоположном направлении

Теория: рассказ, показ, инструктаж по ТБ Практика:

Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей № п/п Содержание упражнения.

1. И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом. Повороты туловища вправо - влево с прямыми соединёнными ногами, с разведёнными ногами.

2. И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом, ноги согнуты в коленях. Повернуть туловище в сторону, вернуться в и. п.

3. И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом. Подтянуть ноги к груди, голень лежит на воде (группировка). Вернуться в и. п.

4. И. п.: то же. Из группировки поднять ноги вверх («двойная балетная»). Вернуться в и. п.

5. И. п.: то же. Из группировки поднять одну ногу вверх, другая согнута («фламинго»). Вернуться в и. п. То же с другой ногой. То же, но с поворотом на 360 градусов.

6. И. п.: то же. Из группировки поднять одну ногу вверх, другая выпрямлена («балетная нога»). Вернуться в и. п.

 7. И. п.: то же. Присоединить носок одной ноги к колену другой («цветок»). Поворот 360 градусов.

8. И. п.: то же. Выполнять боковой «велосипед» с поворотом на 360 градусов.

9. И. п.: сидя в воде. Удержание положения с помощью рук. Отведение, приведение прямых ног («ножницы»). То же, но носки над водой.

10. И. п.: то же. Сгибание, разгибание ног в коленных суставах («велосипед»). То же, но носки над водой.

11. И. п.: то же. Выполнение круговых движений ногами. То же, носки над водой.

12. И. п.: лёжа на спине, руками держаться за желоб. Опускание, поднимание прямых ног до уровня воды, с уровня воды до касания ногами головы.

13. Ходьба: На месте; в движении; Приставными шагами в сторону.

14. Бег: На месте; в движении; Высоко поднимая бедро из воды; Доставая песок из воды; с за хлёстом голени назад; То же, туловище опущено в воду; «барьерный бег» - прыжок на правую ногу (колено из воды), прыжок на левую ногу (носок из воды сзади).

15. Прыжки: На месте; в движении; На одной ноге, на двух; с поворотом на 90, 180, 360◦ в одну и в другую сторону; «в складку» (выпрыгивая из воды, пытаясь руками достать ноги); «в группировку» (выпрыгивая из воды, подтягивать колени к груди).

16. Прыжки с разведением ног в стороны и. п.: ноги врозь. Согнуть слегка колени и, напрягая мышцы бедер, отталкиваться от дна бассейна, одновременно разводя ноги в стороны. Использовать руки, чтобы увеличить силу прыжка. Движение рук под водой должно быть по направлению к телу. Подпрыгнуть и развести ноги в сторону.

17. Лыжная гонка И. п.: — ноги врозь на ширине плеч. Выполнять попеременное движение ногами назад и вперед, руки работают разноимённо.

18. «Весы» Исходное положение — широко расставить ноги, перенести вес тела на одну ногу и поднять колено другой ноги. Проделать то же самое в обратном порядке. Воду отталкивать руками вниз каждый раз, как переносится вес тела.

Теория: рассказ, показ, инструктаж по ТБ Практика:

Комплекс упражнений: Аэробные волны. Аэробные волны – передвижения по дну бассейна. № п/п Содержание упражнения.

1. Ходьба в воде и её разновидности: обычная, ускоренная, строевым шагом, приставным шагом вперёд, назад, в сторону, на носках, на пятках, наружной и внутренней сторонах стоп, в полуприсяде, приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, с перекрёстным движением рук, ходьба с изменением ритма и частоты шагов и др.

2. Бег в воде и виды бега: обычный, с высоким подниманием бёдра, с забрасыванием голени назад, с подниманием прямых ног вперёд или назад, с крёстным шагом вперёд или в сторону, бег с дополнительными движениями, с поворотами, остановками, бросанием и ловлей предметов, с перестроениями, с передвижением через мнимые барьеры (барьерный), чередование бега с ходьбой, прыжками и т. п. Беговые упражнения с изменением темпа и шага.

3. Прыжковые упражнения в воде: бег прыжками на двух ногах, на одной ноге. Прыжки через мнимые препятствия, много скоки, прыжки в «складку» (ноги стараются соединиться с руками), в «группировку» (подтягивание коленей к груди), выпрыгивая из воды. Продвижения по дну можно сочетать с дыхательными упражнениями, проплываниями.