

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ПРИМОРЕЦ»
НАХОДКИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
(МАУ «СШ «Приморец» НГО)

692900, Приморский край, г. Находка, проспект Мира, 39, тел:(4236)904-001, E-mail:bassein2908@mail.ru

СОГЛАСОВАНО
Тренерским советом
МАУ «СШ «Приморец» НГО
От 31.08.2020 г. № 02



УТВЕРЖДАЮ
Директор
СШ «Приморец» НГО
О.А. Володина
Приказ № 37/1-СР_от 04.10.2020 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
АКВААЭРОБИКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ**

Разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» утв. Приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 25 “

Возраст от 18 лет

Срок реализации программы: 1 месяц

**Составитель: Тренер МАУ «СШ «Приморец» НГО
Ильницкая С.Б.**

**г. Находка
2020**

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Нормативная часть	4
Методическая часть	5
Контроль и требования к выполнению упражнений	7
Приспособления и инвентарь для занятий аквааэробикой	8
Основные противопоказания к аквааэробике.....	9
Литература.....	10
Приложение 1	
Занятие с гимнастической палкой	11
Приложение 2	
Занятие с нудлсом.....	13
Приложение 3	
Занятие с гантелями	15
Приложение 4	
Инвентарь на группу	16

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вода с древности считается одним из источников жизни. Наше тело на 70-75% состоит из воды. Водные процедуры и различные занятия на воде оказывают оздоровительное, укрепляющее воздействие на организм, повышают жизненный тонус. Не так давно сформировался новый вид спорта - аквааэробика.

Аквааэробика - это выполнение широкого спектра физических упражнений в воде; от активных развлечений в воде (игры, аттракционы в аквапарках), до серьезных занятий под музыку, имеющих спортивную направленность. В отличие от других видов физических упражнений, аквааэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект, который объясняется тем, что на тело занимающегося действует сила тяжести и выталкивающая сила, равная весу вытесненной им воды, и человек находится в состоянии гидростатической невесомости. Это разгружает опорно-двигательный аппарат от давления на него веса тела; создает условия для корригирования нарушений осанки, восстановления двигательных функций. Кроме того, вода, раздражая весь комплекс рецепторов тела, воздействует на нервные центры, что способствует повышению тонуса и работоспособности, обеспечивает длительное ощущение бодрости. Одним из следствий гидростатического давления является большая нагрузка на грудную клетку при вдохе и на дыхательные мышцы при форсированном выдохе в воду. Это стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижность грудной клетки, увеличение ее размеров и жизненной емкости легких, вырабатывает правильный ритм дыхания. Большая плотность воды (по сравнению с воздухом) требует больших усилий для преодоления ее сопротивления при движениях. У человека, находящегося в воде, учащается дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов, усиливается обмен веществ. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, поэтому при занятиях аквааэробикой расходуется больше энергии (в зависимости от температуры воды и темпа выполнения движений), чем в наземных видах спорта. Следовательно, занятия аквааэробикой являются эффективным способом снижения лишнего веса.

Одной из особенностей аквааэробики является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном (в отличие от плавания) положениях тела на глубокой и мелкой воде. При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах. Давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела - все это способствует

притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает его работу. Занятия аквааэробикой помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость, музыкальное сопровождение занятия - улучшает настроение, повышает эмоциональный тонус.

Все вышеперечисленные факторы определяют актуальность и педагогическую целесообразность данной программы.

Программа дополнительного образования «Аквааэробика для взрослых», имеет социально-педагогическую направленность, модифицированная, разработана на основе специальной литературы.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Условия реализации программы.

Материально-техническая база:

- бассейн
- оборудованные раздевалки и душевые
- специальный инвентарь и оборудование для аквааэробики
- музыкальное обеспечение

Каждый занимающийся должен иметь:

- сменную обувь;
- резиновые шлепанцы на рифленой подошве;
- средства личной гигиены (мыло, мочалку, полотенце);
- плавательный костюм;
- шапочку для плавания.

2.2. Режим и форма занятий

Программа «Аквааэробика для взрослых» реализуется в рамках оказания образовательных услуг населению и рассчитана на 1 месяц. Цель программы: улучшение физического самочувствия и повышение жизненного тонуса посредством занятий аквааэробикой.

Задачи:

- обучить основным техническим элементам аквааэробики;
- способствовать развитию навыков двигательного самоконтроля;
- способствовать улучшению показателей функционального и психологического состояния;
- содействовать снижению веса до оптимального;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям аквааэробикой;
- мотивировать на ведение здорового образа жизни.

Возраст участвующих в реализации программы: от 18 лет.

Занятия проводятся в групповой форме. Состав групп разновозрастный, с различным уровнем физической и плавательной подготовленности. Оптимальное количество людей, занимающихся в группе - 16-20 человек. Набор в группы свободный при наличии медицинской справки.

Режим занятий 3 раза в неделю по 1 академическому часу, время нахождения в воде - 45 минут. В связи с тем, что на каждом занятии происходит овладение и отработка фиксированных комплексов упражнений, но с разной интенсивностью, допускается посещение занятий 1 раз в неделю. По желанию занимающегося, возможно повторение пройденного курса. При этом заниматься в группе могут люди с различной физической подготовкой.

Уроки могут проходить как в мелком бассейне (по грудь), так и в бассейне, где занимающиеся не достают до дна ногами. При занятиях в глубоком бассейне используют специальные пояса.

Обычно занятия проводятся в общем плавательном бассейне с температурой воды 28 °С. Также уроки могут проходить и в теплом оздоровительном бассейне с температурой около 32 °С. Оздоровительный бассейн обычно мелкий (по пояс или по грудь), не поделен на дорожки и имеет меньше площадь, чем плавательный.

На занятиях по «Аквааэробике для взрослых» осуществляется текущий контроль усвоения программного курса, необходимый для оценки динамики двигательной активности занимающихся. Результатом реализации программы «Аквааэробика для взрослых» является общее развитие и укрепление здоровья занимающихся, овладение двигательной активности в воде и потребность в регулярных занятиях.

2.2. Расход калорий при занятиях аквааэробикой.

Одним из плюсов аквааэробики является то, что во время занятий ее расходуется большое количество калорий. В среднем за час тратится от 450 ккал при весе 60 — 70 кг, если же ваш вес составляет 90 и выше кг, то вы израсходуете около 700 ккал.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Соблюдение принципов доступности и индивидуальности должно быть тесно связано с принципами последовательности и систематичности на оздоровительных занятиях. Учитывая разный уровень физической подготовки, необходимо выполнять определенные упражнения, в более упрощенном виде,

доступном для занимающихся. Это поможет в дальнейшем осваивать более сложные упражнения, но имеющие много общего в структуре выполнения движений. В процессе выполнения комплексов аквааэробики применяются следующие методы:

- словесный: объяснение, команды и распоряжения (подаются громко и четко), использование счета;
- методические указания ориентиров (направлены на предупреждение и устранение возникающих ошибок);
- наглядный: помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом упражнении;
- практический: метод практических упражнений представлен целостным и фрагментарным методами разучивания; стандартным (одинаковым) и переменным (меняющимся) методами повторения изучаемого действия;
- переменный: чередование нагрузок разной интенсивности;
- повторный: повторение упражнений с паузами для отдыха, необходимых для восстановления физических сил.

Необходимые теоретические сведения озвучиваются педагогом в начале занятия при постановке его цели, а также для объяснения и пояснений в комплексе с практической частью.

3.1. Структура занятия.

1. Подготовительная часть. Основная задача - организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части занятия.

- a) инструктаж по технике безопасности;
- b) комплекс упражнений для освоения в водной среде;
- c) разминка.

2. Основная часть. Задачами основной части являются развитие силы, выносливости, гибкости, аэробной выносливости, совершенствование технической подготовленности. Основная часть включает упражнения, направленные на решение задач занятия, а также подводящие упражнения, которые выполняются непосредственно перед основными: изучение фиксированных комплексов упражнений, отработка и усложнение движений.

3. Заключительная часть. Задача заключительной части - постепенное снижение физической нагрузки и уровня эмоционального возбуждения. Заключительная часть состоит из легких движений, несложных перемещений, статических упражнений для развития гибкости. Интенсивность движений -

небольшая; движения должны быть плавными. В конце занятия выполняются упражнения на расслабление и релаксацию, подводятся итоги занятия.

4. КОНТРОЛЬ И ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

4.1. Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения в воде используются в начале каждого занятия для разминки, что позволяет ускорить сердечный ритм и разработать мышцы и суставы.

Примеры общеразвивающих упражнений: ходьба вперед, назад и на месте с различной скоростью. Бег с изменением направления. Прыжки вперед, назад, в стороны и на месте. Поднятие ног. Шаги «шассе» с разными амплитудами и т.п. Все упражнения выполняются с работой рук.

4.2. Комплексы упражнений с предметами и без.

Комплекс упражнений для развития силовых способностей включается в большинство занятий аквааэробикой в качестве составной части или выделяются в самостоятельное занятие. Средствами развития силы и выносливости на занятиях аквааэробикой являются упражнения, где отягощением является сопротивление воды, специальный инвентарь или масса отдельных частей тела, выступающих над поверхностью воды.

4.3. Комплекс упражнений для развития гибкости.

Гибкость - это морфофункциональная способность двигательного аппарата, позволяющая выполнять движения с определённой амплитудой, показателем которой является «размах движения». По признаку режима работы мышц различают динамическую гибкость (сгибание - разгибание) и статическую гибкость (удержание конечности в крайних положениях). Упражнения для развития гибкости выполняют в целях постепенного снижения частоты пульса.

4.4. Комплекс упражнений аэробной направленности.

Данный комплекс содействует тренировке сердца, легких и кровеносных сосудов. Эти упражнения характеризуются относительно небольшой интенсивностью и продолжительностью времени воздействия. Комплексы упражнений аэробной направленности строятся на базе основных движений:

- ходьба или бег;
- удары, махи ногами;
- «ножницы»;
- «велосипед»;
- прыжки и выпрыгивания;

- перекаты и раскачивания;
- плавание и его элементы.

4.5. Комплекс упражнений на расслабление.

Обычно применяется в конце занятия. Для достижения максимального эффекта расслабления, как правило, используют:

- метод контраста;
- мысленное представление о состоянии покоя.

Все комплексы упражнений в различном порядке и с использованием какого-либо инвентаря, позволяют разнообразить занятие и изменять степень нагрузки (см. приложения 1-3).

5. ПРИСПОСОБЛЕНИЯ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ.

Для получения максимального эффекта от тренировки используется специальное оборудование для аквааэробики (приложение 4):

Пояс для аквааэробики обеспечивает поддержку тела в воде, помогает при выполнении упражнений держать тело в вертикальном положении. Такие пояса чаще всего используют в глубоком бассейне, где ноги занимающихся не достают до дна. Нижняя часть туловища при использовании пояса остается свободной, что позволяет задействовать ее в большем количестве разных упражнений.

Гантели для аквааэробики из плавучего материала, наподобие пенопласта, создают дополнительную нагрузку для усиления эффекта от занятий. Выглядят они как большие цветные гантели для тяжелоатлетов, но при этом практически ничего не весят.

Утяжелители для ног и рук создают дополнительную нагрузку для мышц для более эффективной их проработки. Также используются гантели, весом от 0,5 кг. Эти аксессуары для продвинутых любителей аквааэробики.

Нудлы - гибкие плавучие цветные палки, диаметром около 10 см и длиной более метра. Эта хитрая вещица может применяться для поддержания плавучести, а также для увеличения сопротивления при выполнении упражнений.

Перчатки с перепонками увеличивают сопротивление воды при выполнении упражнений на укрепление и силу рук.

Плавательные доски служат для поддержания верхней части тела, а также для увеличения сопротивления при выполнении упражнений с этим аксессуаром.

Плавательные доски также применяют при выполнении плавательных упражнений на технику работы ногами.

Степ-платформы, предназначенные для использования в воде на мелкой части бассейна и исключающие скольжение.

Ласты - увеличивают нагрузку на ноги, а так же скорость плавания.

Аква диски - специальные легкие диски, с помощью которых выполняются упражнения на мышцы рук, плечевого пояса, спины и груди.

6. ОСНОВНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К АКВААЭРОБИКЕ

Любая фитнес-методика имеет свои недостатки и противопоказания. И, хоть у аквааэробики их немного, - в любом случае людям, которые имеют отклонения в здоровье, нужно заранее проконсультироваться с лечащим врачом и внимательно следовать полученным рекомендациям.

Поскольку водная среда повышает требования к безопасности на занятиях, то людям, перенесшим сердечный приступ или которые склонны к судорожным припадкам, а также людям преклонного возраста следует заниматься в воде исключительно под руководством тренера. При этом программа тренировок должна быть согласована с врачом лечебной физкультуры.

Страдающие астмой люди, должны помнить, что гидростатическое давление легко может вызвать ощущение сдавленности в груди, вследствие чего им станет тяжело дышать, поэтому с таким заболеванием лучше заниматься в мелких бассейнах. Также им следует заниматься только под наблюдением профессионального врача.

При занятиях аквааэробикой могут возникнуть осложнения у людей с поврежденными барабанными перепонками.

Вестибулярные нарушения могут проявляться и у людей, больных остеохондрозом шейного отдела позвоночного столба, когда явления остеохондроза сопровождаются сосудистой недостаточностью (периодическим головокружением, тошнотой, неустойчивостью походки). Им также стоит начинать занятия в мелкой воде и особенно следить за постепенностью занятий.

Тем, кто подвержен ревматическим и простудным заболеваниям, соответственно нужно избегать водоемов, где температура воды ниже 20 °С.

Людям, склонным к аллергии, лучше не стоит плавать в сильно хлорированной воде и обязательно пользоваться очками для плавания.

7. ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова Н.Ж., Васильева И.А. Акваэробика. - М., 1998.
2. Булгакова Н.Ж., Маринич М.Н. и др. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. заведений; Под ред. Булгаковой Н.Ж. - М.: Издательский центр «Академия», 2003.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Акваэробика. - М., 2001.
4. Профит Э., Лопез П. Акваэробика. 120 упражнений. - Ростов-н/Д: Феникс, 2006.
5. Кристин Александр/Акваэробика.- М.: Эскимо, 2012.

ЗАНЯТИЕ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

Подготовительная часть:

Вход в воду, свободное построение по всему бассейну.

- 1) Марш (руки работают вдоль туловища, пальцы вместе, ладонь напряжена);
- 2) Перекаты с пятки на носок, руки вперед назад, выталкивая воду;
- 3) Пружинистые движения на двух ногах, руки через стороны поднять вверх до уровня плеч;
- 4) «Маятник» выполнить прыжок с одной ноги на другую, руки под водой рисуют восьмерку;
- 5) «Лыжник» ноги поочередно вперед-назад, руки ладонью вверх выталкивают воду и выполняют движения с противоположной ногой.

Основная часть:

Комплекс упражнений с палками:

- 1) И. п. ноги на ширине плеч, палка в левой руке, поднять палку вверх, образуя угол 90 градусов (повторить другой рукой);
- 2) И. и. ноги на ширине плеч, палка перед грудью, круговые движения рукой к себе и от себя;
- 3) И. и. ноги на ширине плеч, корпус наклонить вперед, палка в руках, круговые движения к себе, и от себя;
- 4) И. и. ноги вместе, палка в руках стоит вертикально, присесть колени развести в стороны, вернуться в и. п.;
- 5) И. п. тоже, присесть, колени поворачивать вправо-влево, вернуться в и. п.;
- 6) И. п. ноги на ширине плеч, палка вверху, наклоны туловища вправо-влево.

Упражнения на пресс: (упр. выполняются около бортика)

- 1) И. п. руками держаться за бортик, спина прижата к бортику, подтянуть колени к груди вернуться в и. и.;
- 2) И. и. тоже, поднять ноги вверх до уровня бедра и задержать на несколько секунд, вернуться в и. п.;

3) И. п. тоже, ноги развести максимально в стороны и выполнить пружинистые движения с небольшой амплитудой, вернуться в и. и.;

4) И. и. тоже, поочередное сгибание и разгибание ног (велосипед);

5) Вдох-выдох под воду, встать на свои места.

Заключительная часть:

Упражнения на растяжку:

1) И. и. ноги на ширине плеч, руки вверх в замок, потянуться как можно сильнее вверх (на носки не встаем);

2) И. п. ноги на ширине плеч, правой рукой аккуратно наклонить голову влево, потом левой рукой вправо, обе руки положить на затылок и очень аккуратно потянуть голову к груди;

3) И. и. ноги на ширине плеч, руки вверх в стороны напряжены, большие пальцы смотрят назад;

4) И. и. ноги на ширине плеч, руки вниз (напряжены, большие пальцы смотрят вверх);

5) И. и. ноги на ширине плеч, поочередно подтянуть к груди одно колено, затем другое (сохраняя равновесие);

6) И. и. ноги на ширине плеч руки внизу, выполнить наклон в одну сторону, руку через сторону вытянуть как можно сильнее параллельно воде, вернуться в и. п. повторить в другую сторону;

7) И. и. ноги на ширине плеч, кистью левой руки обхватить правое предплечье (правая рука прямая, направлена влево) умеренным давлением кисти производим растяжку предплечья. Тоже самое в другую сторону;

8) И. п. ноги на ширине плеч, руки внизу. Упражнение на дыхание. Носом вдох, ртом выдох, (руки через стороны поднимаем вверх).

ЗАНЯТИЕ С НУДЛСОМ

- 1) «Насос» - и. п. нудлс в согнутых перед грудью руках. 1- вдох; 2-4 - наклон с жимом руками нудлсом вниз, выдох.
- 2) «Большой насос»- И. п. нудлс в согнутых перед грудью руках. 1- вдох; 2- присед, жим руками с нудлсом вниз, выдох; 3.4 - то же.
- 3) «Хлопки за спиной». И. п. нудлс широким хватом за спиной. 1- вдох 2-4 - присед, сводить пружинящими движениями прямые руки за спиной, продолжительный выдох.
- 4) «Хлопки внизу перед собой». И. п. нудлс широким хватом руками в стороны перед грудью. 1- вдох; 2-4 - присед, сводить пружинящими движениями прямые руки вниз перед собой, продолжительный выдох.
- 5) «Жим за спиной». И. п. нудлс средним хватом за спиной. 1 - вдох; 2- присед, жим руками с нудлсом вниз, выдох; 3.4 - то же.
- 6) «Хлопки под ногами». И. п. нудлс широким хватом за спиной. 1 - вдох; 2- присед, поднять вперед ноги, согнутые в коленях, хлопок под ними, выдох; 3.4 - то же.
- 7) «Покажем ножки! ». И. и. безопорное положение, нудлс широким хватом за спиной, ноги вперед, согнуты в коленях. 1- вдох; 2- выпрямить ноги вперед, выдох; 3- вдох, и. п. ; 4- выпрямить ноги, разведенные в стороны, вперед, выдох.
- 8) «Хлопки скрестно под коленями». И. п. нудлс широким хватом за спиной. 1- вдох; 2- мах скрестно согнутой в колене ногой к противоположной руке, рука с нудлсом касается колена, выдох; 3 - вдох, и. п. ; 4 - мах скрестно другой ногой, выдох.
- 9) «Хлопки скрестно по пяткам». И. п. нудлс широким хватом за спиной. 1- вдох; 2- мах скрестно согнутой в колене ногой к противоположной руке, рука с нудлсом касается пятки, выдох; 3 - вдох, и. п. ; 4 - мах скрестно другой ногой, выдох.
- 10) «Перекаты вперед назад». И. п. вис, нудлс широким хватом за спиной, руки вперед, группировка. 1 - вдох; 2- перекат назад, ноги вперед, руки в стороны, выдох; 3- вдох и. п.; 4 - перекат вперед, ноги назад, руки вперед, выдох.
- 11) «Перекаты в стороны». И. п. вис, нудлс широким хватом за спиной, руки в стороны, группировка. 1 - вдох; 2 - перекат в право, ноги в лево, опора о нудлс в правой руке, выдох; 3 - вдох, и. п. ; 4 - перекат влево, ноги вправо; опора

о нудлс в левой руке, выдох.

12) «Скакалка». И. п. нудлс средним хватом перед грудью. 1 - вдох; 2 - группировка, колени к груди, перевести нудлс под ногами назад, выдох; 3 - вдох, и. п. ; 4 - группировка, колени к груди, перевести нудлс под ногами вперед, выдох

13) «Отдых на воде» с нудлсом:

- Вытянутых вперед руках и под грудью, и. п. (на груди с учетом нарушения осанки);

- За плечами, руки в стороны и под коленями на спине (с учетом нарушения осанки). Плавание с движением ногами кролем, дельфином; нудлс в следующих положениях: на вытянутых вперед руках; под грудью; за спиной узким хватом.

Плавание с движением ногами кролем, дельфином; нудлс в следующих положениях: за головой; за плечами, руки широким хватом в стороны; прижав к груди; прямых руках, прижатых к ногам; свободное плавание с нудлсом.

Заключительная часть:

Упражнения на растяжку (см. приложение 1).

ЗАНЯТИЕ С ГАНТЕЛЯМИ

1) И. п. гантели в согнутых руках, под мышками. 1- вдох; 2-присед, жим гантелями вниз, выдох; 3-4 то же.

2) И. и. гантели в прямых руках, разведенных в стороны 1- вдох; 2- присед, свести прямые руки вниз к бедрам, выдох; 3.4 - то же.

3) И. и. то же 1- вдох; 2- присед, свести прямые руки вниз за спину, выдох; 3.4- то же.

4) И. п. то же. 1- вдох; 2- присед, свести прямые руки вниз перед собой, выдох; 3.4,- то же.

5) «Насос». И. и. одна рука согнута в локте, гантель под мышкой, другая выпрямлена и опущена. 1 - вдох; 2-4- присед, жим руками (поочередно) вниз, продолжительный выдох.

6) «Бокс». И. п. гантели в согнутых перед грудью руках. 1- вдох; 2- 4- присед, жим руками (поочередно) вперед, продолжительный выдох.

7) И. п. гантели в согнутых перед грудью руках, локти в стороны. 1- вдох; 2- 4- присед, три жима одновременно обеими руками вперед, продолжительный выдох.

8) И. п. гантели в прямых руках, разведенных в стороны. 1- вдох; 2-4- присед, «хлопки» прямыми руками перед собой, продолжительный выдох.

9) И. п. то же. 1- вдох; 2- присед, подняв согнутые в коленях ноги, «хлопок» под собой, выдох; 3.4- то же.

10) И. и. то же. 1- вдох; 2- присед, левая рука в сторону, правая вниз за спину к левой пятке, выдох; 3- вдох, и. п. ; 4- присед, правая рука в сторону, левая - вниз за спину к правой пятке, выдох.

Скольжение в различных положениях на груди и спине с гантелями: на вытянутых вперед руках.

Заключительная часть:

Упражнения на растяжку также как в приложении 1.

**Необходимый инвентарь
для аквааэробики наполняемостью 20 чел. на глубокой воде.**

№ п/п	наименование инвентаря	кол-во (минимум)
1	Поддерживающие пояса (рис.1)	20 шт.
2	Гантели (рис.2)	20 пар
3	Плавательные доски (рис.3)	20 шт.
4	Нудлс (рис.4)	20 шт.
5	Ласты (рис.5)	20 пар
6	Перчатки с перепонками (рис.6)	20 пар
7	Аква диски (рис.7)	20 пар
8	музыкальная аппаратура (рис. 8)	1 шт

Рис.1



Рис.2



Рис.3



Рис. 4



Рис.5



Рис.6



Рис 7



Рис. 8

