

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ МОДУЛЯ

«АКВААЭРОБИКА»

49.03.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

Подготовка студентов к занятиям аквааэробикой в воде; освоение двигательных навыков, используемых для занятий аквааэробикой; подготовка студентов к самостоятельному проведению урока по аквааэробике.

2. МЕСТО МОДУЛЯ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Модуль «Аквааэробика» составная часть дисциплины «Повышение профессионального мастерства». Дисциплина «Повышение профессионального мастерства» относится к вариативной части Блока 1. Для освоения данного модуля необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися по дисциплинам: «Теория и методика обучения базовым видам спорта», «Физическая культура».

Освоение модуль способствует изучению таких дисциплин, как «Теория и методика обучения базовым видам спорта», модуль «Плавание», «Биомеханика двигательной деятельности» и др.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

В результате освоения модуля студент должен демонстрировать следующие результаты образования:


- **Знать** – методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);
- **Уметь** – организовать занятия аквааэробикой с людьми различного уровня подготовленности (ОК-8);
- **Владеть** – техникой выполнения упражнений на «глубокой» и «мелкой» воде, навыками проведения занятий по аквааэробике различной направленности (ОК-8).

4. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

1. История возникновения аквааэробики (виды аквааэробики, инвентарь, используемый на занятиях, базовые элементы аквааэробики);
2. Организация занятий по аквааэробике (санитарно-гигиенические требования, применяемые на занятиях аквааэробикой в бассейне);
3. Состав и техника выполнения упражнений на суше (составление комплекса упражнений для подготовительной части занятия по аквааэробике);
4. Проведение подготовительной части занятия по аквааэробике со студентами на воде;


5. Составление комплекса упражнений основной части занятия аквааэробикой для людей различного уровня подготовленности (отработка упражнений в зале сухого плавания);
6. Техника выполнения заключительной части урока (комплекс упражнений на дыхание и растягивание мышц);
7. Занятия на воде и их влияние на организм занимающихся (проведение силового урока с использованием инвентаря (аква-гантели, нудлы), кардио-занятие);
8. Проведение занятия по аквааэробике студентами (зачет).

Составитель: преподаватель каф. ТМБОФК Разина У. А. 

Заведующий кафедрой ТМБОФК  Батоцыренова Т. Е.
название кафедры ФИО, подпись

Председатель

учебно-методической комиссии направления 49.03.01, 49.03.02

 Батоцыренова Т. Е.
ФИО, подпись

Директор института  А. В. Гадалов

Дата: 30.01.2015

Печать института

