

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)



Проректор по УМР

А.А. Панфилов

«30» 01 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ
«АКВААЭРОБИКА»

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки спортивный менеджмент

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения очная

Семестр	Трудоем- кость зач. ед, час	Лекции, час	Практич. занятия, час	Лаборат. работы, час.	СРС, час	Форма промежуточ ного контроля (экз./зачет)
2	2 зет/72 час.	-	36	-	36	Зачет
Итого	2 зет/72 час.	-	36	-	36	Зачет

Владимир 2015

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

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.

Задачи курса:

1. Изучить историю возникновения аквааэробики;
2. Сформировать у студентов основы техники безопасности на воде и санитарно-гигиенические нормы, применяемые к занятиям в бассейне;
3. Обучить студентов правилам применения инвентаря для занятий аквааэробикой;
4. Разработать со студентами комплексы упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей урока по аквааэробике, в зависимости от различного уровня подготовленности.

2. МЕСТО МОДУЛЯ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

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. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ п\п	Раздел (тема) модуля	семестр	неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Объем учебной работы с применением интерактивных методов (в часах/%)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
				лекции	практические занятия	лабораторные работы	контрольные работы	СРС	КП/КР			
1	История возникновения акваэробики (виды акваэробики, инвентарь, используемый на занятиях, базовые элементы акваэробики)	2	1		2				8		2/100	
2	Организация занятий по акваэробике (санитарно-гигиенические требования, применяемые на занятиях акваэробикой в бассейне)	2	2-4		6				8		3/50	
3	Состав и техника выполнения упражнений на суше (составление комплекса упражнений для подготовительной части занятия по акваэробике)	2	5-6		4				6		2./50	Рейтинг-контроль 1
4	Проведение подготовительной части занятия по акваэробике со студентами на воде	2	7-8		4							
5	Составление комплекса упражнений основной части занятия акваэробикой для людей различного уровня подготовленности (отработка упражнений в зале сухого плавания)	2	9-12		8				6		4/50	Рейтинг-контроль 2
6	Техника выполнения заключительной части урока (комплекс упражнений на дыхание и растягивание мышц)	2	13		2				8			
7	Занятия на воде и их влияние на организм занимающихся (проведение силового урока с использованием инвентаря (аквагантели, нудлы), кардио-занятие)	2	14-16		6							
8	Проведение занятия по акваэробике студентами (зачет)	2	17-18		4							Рейтинг-контроль 3
	Итого:				36				36		11/30,5	зачет

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации различных видов учебной работы в целях формирования и развития профессиональных навыков обучающихся, предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных программ, разбор конкретных соревновательных ситуаций) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Вопросы для текущего контроля

рейтинг-контроль 1

1. История возникновения аквааэробики в США.
2. Меры безопасности при проведении занятий по аквааэробике.
3. Составить комплекс упражнений для подготовительной части урока (7-10 упражнений).
4. Перечислить базовые элементы аквааэробики.
5. Показать 2-3 упражнения для подготовительной части урока под музыкальное сопровождение.

рейтинг – контроль 2

6. Показания и противопоказания к занятиям аквааэробикой.
7. Составить комплекс упражнений для основной части занятия по аквааэробике.
8. Показать 4-5 упражнений с аква-гантелями под музыкальное сопровождение.
9. Техника выполнения упражнений на «мелкой» воде.
10. Техника выполнения динамических упражнений на «глубокой» воде.

рейтинг-контроль 3

11. Провести заключительную часть занятия по аквааэробике.
12. Рассказать о влиянии занятий по аквааэробике на организм человека.
13. Составить комплекс упражнений для силового занятия.
14. Особенности проведения занятий по аквааэробике с людьми с нарушением опорно-двигательного аппарата.

15. Составить комплекс упражнений для проведения кардио-занятия на «глубокой» воде.

Зачетные требования

1. Практические задания

- Провести подготовительной части занятия по аквааэробике;
- Провести основную часть занятия по аквааэробике, используя нудлы;
- Провести основную часть занятия, используя аква-гантели;
- Составить комплекс из 10-15 упражнений силовой направленности и показать их;
- Составить комплекс из 10-15 упражнений для кардио-занятия.

2. Тесты:

1. Где впервые появилось понятие аквааэробика?

- Франция
- США
- Россия
- Германия

2. Выберите положительные эффекты, которые оказывает аквааэробика на организм занимающихся (несколько правильных ответов).

- Разгружает опорно-двигательный аппарат
- Создает дополнительную нагрузку на суставы
- Улучшает работу ССС
- Происходит закаливание организма

3. Какого базового элемента аквааэробики не существует?

- Лыжный шаг
- Выпады
- Бег на месте
- Выгалкивания

4. В воде с какой оптимальной температурой следует проводить занятия по аквааэробике?

- 15-18С
- 19-23С
- 20-25С
- 27-30С

5. Какой инвентарь не используется на занятиях аквааэробикой?

- Аква-пояс
- Обруч
- Аква-гантели
- Нудлы

6. Назовите противопоказания для занятий по аквааэробике.

7. К какому виду нагрузки относится базовый элемент аквааэробики – «передвижения»

- Кардионагрузка
- Статическая нагрузка
- Силовая нагрузка

8. Какие упражнения входят в подготовительную часть урока по аквааэробике? (несколько правильных ответов)

- Бег на месте
- Упражнения на пресс и руки
- Упражнения только на руки
- Упражнения только на ноги

9. Сколько длится подготовительная часть урока по аквааэробике?

- 3-4 мин.
- 1-2 мин.
- 15-20 мин.
- 5-10 мин.

10. Сколько длится заключительная часть урока по аквааэробике?

- 3-5 мин.
- 5-7 мин.
- 7-10 мин.
- 10-12 мин.

11. Каково влияние занятий на воде на опорно-двигательный аппарат занимающихся?

- Снижает нагрузки на позвоночник
- Повышает нагрузку на суставы
- Оказывает профилактическое действие к возникновению артрита

12. Какие физические качества в большей степени развиваются у человека при занятиях аквааэробикой (2 правильных ответов)

- Выносливость
- Ловкость
- Гибкость
- Сила

13. Выберите противопоказания к занятиям аквааэробикой? (несколько правильных ответов)

- Беременность (3 триместр)
- Аллергия на хлор
- Нарушение вестибулярного аппарата
- Сколиоз 1 степени

14. Какой инвентарь не используется для занятий аквааэробикой на «мелкой воде»?

- Аква- джогеры (ботинки)
- Аква-пояс
- Аква-гантели
- Нудлы

15. Сколько длится основная часть урока по аквааэробике?

- 30-60 мин.
- 15-20 мин.
- 5-10 мин.
- 60-70мин.

Самостоятельная работа студентов

Темы рефератов:

1. Аквааэробика в системе физического воспитания и спорта
2. История возникновения и развития аквааэробики
3. Структура занятий по аквааэробике
4. Основные движения ногами при занятиях аквааэробикой
5. Разновидности инвентаря для занятий аквааэробикой на глубокой воде
6. Особенности методики проведения занятий аквааэробикой с беременными
7. Общие характеристики влияния занятий аквааэробикой на организм человека.
8. Техника и методика обучения статодинамическим упражнениям
9. Показания и противопоказания при занятиях аквааэробикой
10. Влияние занятий аквааэробикой на сердечно-сосудистую систему человека
11. Аквааэробика как средство гидрореабилитации после травм

12. Особенности занятий аквааэробикой с людьми различного уровня подготовленности
13. Контроль физического состояния при занятиях аквааэробикой
14. Причины травматизма и пути его предупреждения при занятиях аквааэробикой
15. Построение занятий по аквааэробике
16. Санитарно-гигиенические требования и требования техники безопасности при занятиях аквааэробикой
17. Дозирование и подбор упражнений для занятий по аквааэробике для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ

а) основная литература: (библиотека ВлГУ)

1. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом [Электронный ресурс] / Петрова Н.Л., Баранов В.А. - М. : Человек, 2013.-<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131072.html>
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для вузов по направлению "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 10-е изд., испр. — Москва: Академия, 2012. — 479 с. : ил., табл. — ISBN 978-5-7695-8798-6.

б) дополнительная литература: (библиотека ВлГУ)

1. Булгакова, Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов и др.; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - М.: Академия, 2005. — 432 с. – ISBN 5-7695-1989-4.
2. Велединский, В. Г. Спортивно-оздоровительный сервис [Электронный ресурс]: учебник / В.Г. Велединский. - М.: КНОРУС, 2014. - (Бакалавриат). - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406028803.html>
3. Митрохина, В. В. Аэробика: Теория. Методика. Практика [Электронный ресурс]: методич. пособие / В.В. Митрохина. - М.: Издательство РУДН, 2010. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209034735.html>
4. Особенности методики оздоровительного фитнеса для девушек в системе вузовского обучения: метод. рекомендации к занятиям по дисциплине "Физическая

культура” / Владим. гос. ун-т.; сост.: Н. Е. Кириллова, О. В. Охупкина. – Владимир: Изд-во Владим. гос. ун-та, 2007. – 48 с.

5. Рахмахова, С. Ю. Аэробика: теория, методика, практика занятий в вузе [Электронный ресурс]: учеб. пособие / С.Ю. Размахова. - М.: Издательство РУДН, 2011. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209035589.html>

6. Тренин, Д. В. Одиночное плавание / Д. В. Тренин; Московский Центр Карнеги.— Москва: Р. Элинина, 2009.— 182 с. — ISBN 978-5-8628-0074-3.

в) периодические издания

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»
2. Физическая культура: воспитание, обучение, тренировка.

г) интернет-ресурсы

1. Краткая олимпийская энциклопедия [Электронный ресурс] / Автор-составитель В.Л. Штейнбах. -М.: Олимпия, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839152.html>
2. <http://www.russwimming.ru/> - Всероссийская Федерация плавания

8.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ

Занятия проводятся в плавательном бассейне ВлГУ длиной 25 метров, 6 дорожек спортивного корпуса 1 по адресу; ул. Горького, 87а. Специальное оборудование –нудлы, аква-пояса, доски для плавания.

При проведении занятий по модулю используется материально-технические и информационные ресурсы кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры – ауд. 104, оборудованной доской, мелом.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивный менеджмент».

Рабочую программу составила преподаватель кафедры ТМБОФК Разина У.А. 

Рецензент (ы) к.п.н., доцент кафедры ФВС Репникова Е. А. 

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМБОФК

Протокол № 6/1 от 29.01 2015 года

Заведующий кафедрой  Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направлений 49.03.01, 49.03.02

Протокол № 4/1 от 30.01 2015 года.

Председатель комиссии  Батоцыренова Т.Е.