

Продолжительность: 72, 108 часов

Дата начала: в течение учебного года по мере набора группы

Преподаватели: ведущие преподаватели профильных кафедр СибГУФК

Цель курса: формирование у слушателей профессионально-педагогических знаний, умений, навыков для проведения занятий по аквааэробике с различным контингентом занимающихся.

Категория слушателей: лица, имеющие средне профессиональное и/или высшее образование

Форма обучения: очная, очно-заочная

Режим занятий: 7-8 дней по 4-8 часов

Требования к результатам обучения:

В результате освоения программы слушатель должен

Знать:

- научно - теоретические и методические основы процесса влияния оздоровительной тренировки в водной среде на организм человека;
- методические и педагогические основы составления программ занятий аквааэробикой для различного контингента занимающихся.

Уметь:

- разрабатывать и реализовывать оздоровительные программы занятий аквааэробикой в соответствии с музыкальным сопровождением (вовремя подавать команды, подбирать музыку и т.д.) для различного контингента занимающихся;
- оценивать эффективность оздоровительных программ в водной среде для различного контингента занимающихся.

Владеть:

- технологией составления комплексов аквааэробики для различного контингента занимающихся.

Учебно-тематический план программы:

В программу обучения включены следующие модули и темы:

| № | Наименование модулей | Всего час. | В том числе | | |
|----------|---|------------|-------------|----------|-----------|
| | | | лекции | практ. | самост. |
| 1 | Модуль 1. | 12 | 2 | | 10 |
| 1.1 | Методика занятий аквааэробикой | 12 | 2 | | 10 |
| 2 | Модуль 2 | 51 | 2 | 4 | 45 |
| 2.1 | Особенности занятий аквааэробикой с различным контингентом | 51 | 2 | 4 | 45 |
| 3 | Модуль 3 | 9 | 2 | | 7 |
| 3.1 | Врачебно-педагогический контроль на занятиях оздоровительной направленности | 2 | 2 | | 4 |
| | Итоговая аттестация – зачет, реферат. | зачет | | | |
| | ИТОГО | 72 | 6 | 4 | 62 |

Освоение программы завершается итоговой аттестацией (зачетом).