Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 09.08.2024 12:15:56
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР и КО,
председатель УМС СГСПУ
_____Н.Н. Кислова

МОДУЛЬ "ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ"
Аква-аэробика

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания и спорта**

Учебный план ФФКС-б24Фо(4г)
Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 28
самостоятельная работа 80

Виды контроля в семестрах:
экзамены 7

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	**7(4.1)**		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	4	4	4	4
Практические	24	24	24	24
В том числе инт.	6	6	6	6
Итого ауд.	28	28	28	28
Контактная работа	28	28	28	28
Сам. работа	80	80	80	80
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):
Лапина Наталья Михайловна

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины
Аква-аэробика

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017г. №940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 26.04.2024 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Физического воспитания и спорта

Протокол от 25.06.2024 г. № 11

Зав. кафедрой Воеводина Т.М

Начальник УОП
___ _____ Н.А. Доманина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель изучения дисциплины: формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим педагогам по физической культуре, инструкторам по плаванию, фитнес-тренерам для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

Программа по изучению дисциплины «Аква-аэробика» предусматривает изучение обучающимися общей характеристики аква-аэробики, необходимого оборудования и инвентаря, средств авка-аэробики и методики их применения на занятиях, а также планирования учебно-тренировочной работы с различными контингентами.

Задачи изучения дисциплины:

- осуществление процесса обучения в соответствии с образовательной программой;
- планирование и проведение учебных занятий с учётом специфики тем и разделов программ и в соответствии с учебным планом;
- использование современных научно обоснованных приёмов, методов и средств обучения;
- использование технических средств обучения, информационных и компьютерных технологий;
- применение современных средств оценивания результатов обучения.
- организация и проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий на воде.
- укрепление и сохранение здоровья занимающихся, рациональная организация учебного процесса;
- организация внеурочной деятельности.

Область профессиональной деятельности: 05 Физическая культура и спорт

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.01

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Содержание дисциплины базируется на материале:

Теория и методика гимнастики

Теория и методика плавания

2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Оздоровительное плавание

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ПК-4 Способен преподавать по дополнительным общеобразовательным программам в сфере физической культуры и спорта

ПК-4.1 Обеспечивает учебно-методическое сопровождение по дополнительным общеобразовательным программам в сфере физической культуры и спорта

Знает:

- общую характеристику и оздоровительное значение аква-аэробики;
- средства аква-аэробики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности.

ПК-4.2 Осуществляет педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительных общеобразовательных программ детей и взрослых в сфере физической культуры и спорта

Умеет: осуществлять педагогическую деятельность по общеобразовательным программам при проведении занятий по аква-аэробике.

Имеет опыт: самостоятельно проводить занятия по аква-аэробике с различным контингентом занимающихся.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Общая характеристика аква-аэробики, оборудование, инвентарь и специальные приспособления для занятий			
1.1	Общая характеристика аква-аэробики /Лек/	7	2	0
1.2	Общая характеристика аква-аэробики /Ср/	7	8	0
1.3	Средства аква-аэробики и методики их применения на занятиях /Лек/	7	2	0
1.4	Средства аква-аэробики и методики их применения на занятиях /Ср/	7	8	0
1.5	Поддерживающие приспособления и увеличивающие сопротивление воды /Пр/	7	2	2
1.6	Поддерживающие приспособления и увеличивающие сопротивление воды /Ср/	7	8	0
1.7	Силовые тренажеры и гидротренажеры /Пр/	7	2	2
1.8	Силовые тренажеры и гидротренажеры /Ср/	7	8	0
1.9	Музыкальное обеспечение занятий /Пр/	7	2	0
1.10	Музыкальное обеспечение занятий /Ср/	7	8	0
	Раздел 2. Средства аква-аэробики и методики их применения на занятиях			
2.1	Упражнения для освоения в водной среде /Пр/	7	2	2
2.2	Упражнения для освоения в водной среде /Ср/	7	8	0

2.3	Упражнения для развития физических качеств /Пр/	7	6	0
2.4	Упражнения для развития физических качеств /Ср/	7	8	0
	Раздел 3. Планирование учебно-тренировочной работы и особенности занятий аква-аэробики с различным контингентом			
3.1	Структура и содержание занятий и составление программы занятий /Пр/	7	2	0
3.2	Структура и содержание занятий и составление программы занятий /Ср/	7	8	0
3.3	Планирование тренировочного процесса и врачебный контроль /Пр/	7	2	0
3.4	Планирование тренировочного процесса и врачебный контроль /Ср/	7	8	0
3.5	Особенности занятий аквааэробикой с различными контингентами /Пр/	7	6	0
3.6	Особенности занятий аквааэробикой с различными контингентами /Ср/	7	8	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

7 семестр, 2 лекции, 12 практических занятий

Раздел 1. Общая характеристика аква-аэробики, оборудование, инвентарь и специальные приспособления для занятий

Лекция № 1 (2 часа)

Общая характеристика аква-аэробики, оборудование, инвентарь и специальные приспособления для занятий

Вопросы и задания:

1. Общая характеристика аква-аэробики
2. Виды бассейнов и специальная обувь и приспособления для мелких бассейнов
3. Поддерживающие приспособления и увеличивающие сопротивление воды
4. Силовые тренажеры и гидротренажеры
5. Поддерживающие средства для учащихся школ на занятиях по аква-аэробике
6. Подборка акватренажеров для разных возрастов

Лекция № 2 (2 часа)

Средства аква-аэробики и методики их применения на занятиях

Вопросы и задания:

1. Упражнения для освоения в водной среде
2. Упражнения для развития физических качеств
3. Анализ упражнений для освоения в водной среде
4. Конспекты упражнений на развитие физических качеств с учетом возрастных особенностей

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Поддерживающие приспособления и увеличивающие сопротивление воды

Вопросы и задания:

1. Поддерживающие приспособления и их значение
2. Упражнения на воде на мелкой части с нудлсами
3. Упражнения на воде на мелкой части с перчатками
4. Упражнения на глубокой части с нудлсами
5. Упражнения на глубокой части с поясами и перчатками

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Силовые тренажеры и гидротренажеры

Вопросы и задания:

1. Просмотр видеороликов по аква-аэробике с использование аква-тренажеров
2. Анализ занятий аква-аэробикой с использованием силовых аква-тренажеров
3. Силовые упражнения в воде с предметами и без.
4. Презентация «Гидротренажеры и их применение на занятиях по аква-аэробике»

Практическое занятие № 3 (2 часа)

Музыкальное обеспечение занятий

Вопросы и задания:

1. Подборка музыкального сопровождения для разминки, основной части и заминки.
2. Подборка музыкального сопровождения занятий аква-аэробикой с различными возрастными категориями
3. Подобрать музыкальное сопровождение и упражнения для подготовительной части занятия
4. Подобрать музыкальное сопровождение и упражнения для основной части занятия
5. Подобрать музыкальное сопровождение и упражнения для заключительной части занятия

Раздел 2. Средства аква-аэробики и методики их применения на занятиях

Практическое занятие № 4 (2 часа)

Упражнения аква-аэробики для освоения в водной среде

Вопросы и задания:

1. Упражнения по аква-аэробике для освоения с водой со школьниками средних классов
2. Упражнения по аква-аэробике для освоения с водой со школьниками старших классов
3. Упражнения по аква-аэробике для освоения с водой с различным возрастным контингентом и разным уровнем подготовленности
4. Особенности проведения занятий по аква-аэробике с детьми (мужчинами, с пожилыми, с беременными, со спортсменами)

Практические занятия № 5-7 (6 часов)

Упражнения для развития физических качеств

Вопросы и задания:

1. Упражнения для развития гибкости (рук, ног, туловища) для разного возрастного контингента
2. Упражнения для развития силы (рук, ног, туловища) для разного возрастного контингента
3. Упражнения для развития выносливости для разного возрастного контингента
4. Упражнения для развития координационных способностей для разного возрастного контингента
5. Составить комплексы упражнений для развития силы
6. Составить комплексы упражнений для развития гибкости
7. Составить комплексы упражнений для развития выносливости
8. Составить комплексы упражнений для развития скоростных способностей
9. Составить комплексы упражнений для развития координации

Раздел 3. Планирование учебно-тренировочной работы и особенности занятий аквааэробики с различным контингентом

Практическое занятие № 8 (2 часа)

Структура и содержание занятий и составление программы занятий

Вопросы и задания:

1. Части урока и их значение (подготовительная, основная и заключительная).
2. Составление программы занятий.
3. Дозирование физической нагрузки.
4. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки.
5. Продолжительность интервалов отдыха между занятиями.
6. Составить комплексы занятий по аква-аэробике с учетом возрастных особенностей и плавательной подготовки
7. Составление содержания занятий по аква-аэробике с детьми (взрослыми, спортсменами)

Практическое занятие № 9 (2 часа)

Планирование тренировочного процесса и врачебный контроль

Вопросы и задания:

1. Объем и интенсивность нагрузки.
2. Принципы соответствия величины нагрузки возможностям занимающихся.
3. Построение тренировочного цикла.
4. Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности занимающихся.
5. Комплектование учебных групп.
6. Оформление протоколов тестирования уровня физического развития и физической подготовленности

Практические занятия № 10-12 (6 часов)

Особенности занятий аква-аэробикой с различными контингентами.

Вопросы и задания:

1. Аква-аэробика для детей младшего школьного возраста
2. Аква-аэробика для детей среднего школьного возраста
3. Аква-аэробика для детей старшего школьного возраста
4. Аква-аэробика для мужчин.
5. Аква-аэробика для людей с различными типами телосложения.
6. Аква-аэробика для женщин с избыточным весом.
7. Аква-аэробика для будущих мам.
8. Реабилитационная аква-аэробика.
9. Аква-аэробика для пожилых людей.
10. Спортивная аква-аэробика.
11. Аква-аэробика в вузе.
12. Разработать комплекс аква-аэробики для детей младшего школьного возраста и провести его на своей группе
13. Разработать комплекс аква-аэробики для детей среднего школьного возраста и провести его на своей группе
14. Разработать комплекс аква-аэробики для детей старшего школьного возраста и провести его на своей группе
15. Разработать комплекс аква-аэробики для обучающихся вузов и среднего специального образования и провести его на своей группе

5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Общая характеристика аква-аэробики	1. Написать технику безопасности при проведении занятий по аква-аэробике: а) в глубоком бассейне б) в мелком бассейне в) на открытой воде	Конспект
2	Средства аква-аэробики и методики их применения на занятиях	1. Написать характеристику направленности занятий по аква-аэробике (на выбор): - BT Aqua - Deep Aqua - Aqua All	Конспект

		- Aqua Step - Aqua Tabs - Aqua Boots - Aqua Tai - Aqua Men - Aqua Mama	
3	Поддерживающие приспособления и увеличивающие сопротивление воды	1. Перечислить и дать характеристику поддерживающим приспособлениям 2. Перечислить и дать характеристику приспособлениям, увеличивающим сопротивление воды	Конспект Конспект
4	Силовые тренажеры и гидротренажеры	1. Перечислить и дать характеристику силовым тренажерам, используемых на занятиях по аква-аэробике	Конспект
5	Музыкальное обеспечение занятий	1. Подобрать музыку и упражнения для подготовительной части занятия 2. Подобрать музыку и упражнения для основной части занятия 3. Подобрать музыку и упражнения для заключительной части занятия	Флешка с записью музыки и конспект упражнений
6	Упражнения для освоения в водной среде	1. Подобрать средства аква-аэробики для освоения в водной среде для разных возрастных групп	Конспект
7	Упражнения для развития физических качеств	1. Составить комплекс упражнений по аква-аэробике для развития силы рук и туловища 2. Составить комплекс упражнений по аква-аэробике для развития силы ног и туловища 3. Составить комплекс упражнений по аква-аэробике для развития выносливости 4. Составить комплекс упражнений по аква-аэробике для развития гибкости (один на выбор)	Конспект
8	Структура и содержание занятий и составление программы занятий	1. Составить комплексы занятий по аква-аэробике с учетом возрастных особенностей и плавательной подготовки 2. Составление содержания занятий по аква-аэробике с детьми (взрослыми, спортсменами)	Конспект
9	Планирование тренировочного процесса и врачебный контроль	Оформление протоколов тестирования уровня физического развития и физической подготовленности	Протокол тестирования
10	Особенности занятий аквааэробикой с различными контингентами	1. Разработать комплекс аква-аэробики для детей младшего школьного возраста и провести его на своей группе 2. Разработать комплекс аква-аэробики для детей среднего школьного возраста и провести его на своей группе 3. Разработать комплекс аква-аэробики для детей старшего школьного возраста и провести его на своей группе 4. Разработать комплекс аква-аэробики для обучающихся вузов и среднего специального образования и провести его на своей группе (один на выбор)	Конспект

Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Общая характеристика аква-аэробики	1. Реферат «История развития аква-аэробики» 2. Реферат «Виды бассейнов для занятий аква-аэробике»	Реферат
2	Средства аква-аэробики и методики их применения на занятиях	1. Просмотр видео занятий по аква-аэробике различной направленности 2. Подготовить реферат на тему «Занятия по аква-аэробике в мелком бассейне различной направленности, с применением различного оборудования» или «Занятия по аква-аэробике в глубоком бассейне различной направленности, с применением различного оборудования» (на выбор)	Реферат
3	Поддерживающие приспособления и увеличивающие сопротивление воды	1. Презентация на тему: «Поддерживающие приспособления и их значение» «Поддерживающие приспособления для различного возраста» «Поддерживающие приспособления для занимающихся с различной физической подготовленностью» (на выбор)	Презентация

4	Планирование тренировочного процесса и врачебный контроль	1. Написать противопоказания для занятий аква-аэробикой	Конспект
5	Структура и содержание занятий и составление программы занятий.	1. Составление программы занятий по аква-аэробике с детьми (взрослыми, спортсменами)	Программа

5.3.Образовательные технологии

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины.
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л1.1	Казызаева А.С., Галеева О.Б.	Особенности занятий аквааэробикой с различным контингентом: учебное пособие. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274598	Омск: Издательство СибГУФК, 2012.
Л1.2	А.И. Антипенко, А.Ю. Шредер, А.С. Ямпольский, Н.А. Скрипник.	Аквааэробика на занятиях по физической культуре в вузах: учебное пособие https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575758	Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2019.

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л2.1	А.С. Ямпольский, А.И. Антипенко, Н.С. Кузнецова, А.Ю. Шредер и др	Начальное обучение спортивным способам плавания в вузах: учебное пособие: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575846	Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2019.
Л2.2	Голякова Н.Н.	Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428	Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2015.

6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
- GIMP
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month).
- Microsoft Windows 10 Education
- XnView
- Архиватор 7-Zip

6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- Базы данных Springer eBooks

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации. Оснащенность: Комплект учебной мебели, меловая доска, ноутбук, переносное проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран на треноге), портативное звукоусиливающее оборудование
7.2	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Зал спортивных игр. Оснащенность: Стенка гимнастическая(шведская)-5шт., Скамейки гимнастические, Щит баскетбольный.
7.3	Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Принтер-1шт., Телефон-1шт., Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов,

понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю.
Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины.
Конспектирование источников, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с информационными источниками в разных форматах.
Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом.

Приложение

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Аква-аэробика»

Курс 4 Семестр 7

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела: «Общая характеристика аква-аэробики и оборудование, инвентарь и специальные приспособления для занятий»		**15**	**25**
Текущий контроль по разделу:		9	15
1	Аудиторная работа	3	5
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	3	5
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	3	5
Контрольное мероприятие по разделу		3	5
Промежуточный контроль		3	5
Наименование раздела: «Средства аква-аэробики и методики их применения на занятиях»		**15**	**30**
Текущий контроль по разделу:		9	20
1	Аудиторная работа	3	10
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	3	5
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	3	5
Контрольное мероприятие по разделу		3	5
Промежуточный контроль		3	5
Наименование раздела: «Планирование учебно-тренировочной работы и особенности занятий аква-аэробики с различным контингентом»		**15**	**30**
Текущий контроль по разделу:		9	20
1	Аудиторная работа	3	10
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	3	5
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	3	5
Контрольное мероприятие по разделу		3	5
Промежуточный контроль		3	5
Промежуточная аттестация		**9**	**15**
		56	**100**

Виды контроля		Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Общая характеристика аква-аэробики и оборудование, инвентарь и специальные приспособления для занятий»			
1	Аудиторная работа	Конспект лекций, устные ответы Критерии – полнота и логичность изложения, методология анализа, раскрытие темы, Осуществлено объяснение фактов, явлений, закономерностей 5 баллов Практические занятия: выполнение упражнений в воде на мелкой части бассейна с различным оборудованием и без него. Max 5 баллов	1. Общая характеристика аква-аэробики. Средства аква-аэробики и методики их применения на занятиях 2. Поддерживающие приспособления и увеличивающие сопротивление воды 3. Силовые тренажеры и гидротренажеры 4. Музыкальное обеспечение занятий Образовательные результаты: Знает:

			общую характеристику и оздоровительное значение аквааэробики; средства аквааэробики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности.
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Написание конспектов на темы: 1. Написать технику безопасности при проведении занятий по аква-аэробике: а) в глубоком бассейне б) в мелком бассейне в) на открытой воде 2. 1. Написать характеристику направленности занятий по аква-аэробике (на выбор): - BT Aqua; - Deep Aqua; - Aqua All; - Aqua Step; - Aqua Tabs; - Aqua Boots; - Aqua Tai; - Aqua Men; - Aqua Mama 3. Перечислить и дать характеристику поддерживающим приспособлениям 4. Перечислить и дать характеристику приспособлениям, увеличивающим сопротивление воды 5. Перечислить и дать характеристику силовым тренажерам, используемых на занятиях по аква-аэробике 6. Подобрать музыку и упражнения для подготовительной части занятия 7. Подобрать музыку и упражнения для основной части занятия 8. Подобрать музыку и упражнения для заключительной части занятия Критерии оценивания: 1 баллов – конспект написан разборчиво, раскрыты все пункты плана. Полнота и логичность изложения, методология анализа, раскрытие темы, Осуществлено объяснение фактов, явлений, закономерностей Max 5 баллов	1. Общая характеристика аква-аэробики 2. Средства аква-аэробики и методики их применения на занятиях 3. Поддерживающие приспособления и увеличивающие сопротивление воды 4. Силовые тренажеры и гидротренажеры 5. Музыкальное обеспечение занятий Образовательные результаты: Знает: - общую характеристику и оздоровительное значение аква-аэробики; - средства аква-аэробики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности. Умеет: осуществлять педагогическую деятельность по общеобразовательным программам при проведении занятий по аква-аэробике. Имеет опыт: самостоятельно проводить занятия по аква-аэробике с различным контингентом занимающихся.
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Написать реферат на темы: 1. Реферат «История развития аква-аэробики» 2. Реферат «Виды бассейнов для занятий аква-аэробике» 1. Просмотр видео занятий по аква-аэробике различной направленности 2. Подготовить реферат на тему «Занятия по аква-аэробике в мелком бассейне различной направленности, с применением различного оборудования» или «Занятия по аква-аэробике в глубоком бассейне различной направленности, с применением различного оборудования» (на выбор) 1. Презентация на тему: «Поддерживающие приспособления и их значение» «Поддерживающие приспособления для различного возраста» «Поддерживающие приспособления для занимающихся с различной физической подготовленностью» (на выбор) 5 баллов – реферат соответствует теме и отражает основные положения, и написан разборчиво, структурирован, полнота и логичность изложения, методология анализа, раскрытие темы. Присутствует план, введение, заключение и список литературы. Осуществлено объяснение фактов, явлений, закономерностей содержит дополнительные сведения, почерпнутые обучающимся из других источников. 4 балла – реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы. В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы.	1. Общая характеристика аква-аэробики 2. Средства аква-аэробики и методики их применения на занятиях 3. Поддерживающие приспособления и увеличивающие сопротивление воды Образовательные результаты: Знает: - общую характеристику и оздоровительное значение аква-аэробики; - средства аква-аэробики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности. Умеет: осуществлять педагогическую деятельность по общеобразовательным программам при проведении занятий по аква-аэробике. Имеет опыт: самостоятельно проводить занятия по аква-аэробике с различным контингентом занимающихся.

		3 балла – реферат соответствует заявленной теме, структурирован, нет плана, не указан список литературы. В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы. 2 балла – реферат не соответствует заявленной теме, структурирован, нет плана, не указан список литературы. В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы. Max 5 баллов	
Контрольное мероприятие по разделу		Тестирование: 3 балла - правильно выполнено от 66 до 89 % заданий теста; 5 баллов - правильно выполнено от 90 до 100 % заданий теста.	Образовательные результаты: Знает: - общую характеристику и оздоровительное значение аква-аэробики; - средства аква-аэробики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности. Умеет: осуществлять педагогическую деятельность по общеобразовательным программам при проведении занятий по аква-аэробике. Имеет опыт: самостоятельно проводить занятия по аква-аэробике с различным контингентом занимающихся.
Промежуточный контроль (количество баллов)		15-25 баллов	
Текущий контроль по разделу «Средства аква-аэробики и методики их применения на занятиях»			
1	Аудиторная работа	Практические занятия: выполнение упражнений в воде на мелкой и глубокой части бассейна с различным оборудованием и без него. Проведение подготовительной части занятия Совершенствование умений и навыков показа и объяснения специальных упражнений. 2 балл - упражнение выполнено очень напряженно, скованно, замедленно. При выполнении упражнения допущены лишние действия, задержки между отдельными операциями, допущены ошибки, нарушающие структуру движения, грубо нарушены амплитуда и темп движения; 3 балла - упражнение выполнено, с выраженным напряжением, замедленно, без лишних действий. При выполнении допущены мелкие ошибки, не нарушающие структуру движения при нарушении амплитуды и темпа. 5 балла - упражнение выполнено автоматизировано, свободно, ненапряженно, в соответствии с показанным образцом. Max 10 баллов	1. Упражнения для освоения в водной среде 2. Упражнения для развития физических качеств. Образовательные результаты: Знает: - общую характеристику и оздоровительное значение аква-аэробики; - средства аква-аэробики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности. Умеет: осуществлять педагогическую деятельность по общеобразовательным программам при проведении занятий по аква-аэробике. Имеет опыт: самостоятельно проводить занятия по аква-аэробике с различным контингентом занимающихся.
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Подобрать средства аква-аэробики для освоения в водной среде для разных возрастных групп Написать конспект на темы: 1. Составить комплекс упражнений по аква-аэробике для развития силы рук и туловища 2. Составить комплекс упражнений по аква-аэробике для развития силы ног и туловища 3. Составить комплекс упражнений по аква-аэробике для развития выносливости 4. Составить комплекс упражнений по аква-аэробике для развития гибкости (один на выбор). Критерии оценивания	1. Упражнения для освоения в водной среде 2. Упражнения для развития физических качеств. Образовательные результаты: Образовательные результаты: Знает: - общую характеристику и оздоровительное значение аква-аэробики; - средства аква-аэробики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности. Умеет:

		2,5 балла – конспект написан разборчиво, раскрыты все пункты плана. Полнота и логичность изложения, методология анализа, раскрытие темы, Осуществлено объяснение фактов, явлений, закономерностей 1,5 балла - конспект написан разборчиво, частично раскрыты пункты плана. Полнота и логичность изложения, методология анализа. Имеются ошибки в терминологии Max 5 баллов	осуществлять педагогическую деятельность по общеобразовательным программам при проведении занятий по аква-аэробике. Имеет опыт: самостоятельно проводить занятия по аква-аэробике с различным контингентом занимающихся.
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Не предусмотрена	
Контрольное мероприятие по разделу		Тестирование: 3 балла - правильно выполнено от 66 до 89 % заданий теста; 5 баллов - правильно выполнено от 90 до 100 % заданий теста.	Образовательные результаты: Знает: - общую характеристику и оздоровительное значение аква-аэробики; - средства аква-аэробики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности. Умеет: осуществлять педагогическую деятельность по общеобразовательным программам при проведении занятий по аква-аэробике. Имеет опыт: самостоятельно проводить занятия по аква-аэробике с различным контингентом занимающихся.
Промежуточный контроль (количество баллов)		15-30 баллов	
Текущий контроль по разделу «Планирование учебно-тренировочной работы и особенности занятий аква-аэробики с различным контингентом»			
1	Аудиторная работа	Практические занятия: выполнение упражнений в воде на мелкой и глубокой части бассейна с различным оборудованием и без него. Проведение основной и заключительной части занятия. Проведения полного занятия по аква-аэробике Совершенствование умений и навыков показа и объяснения специальных упражнений. 2 балл - упражнение выполнено очень напряженно, скованно, замедленно. При выполнении упражнения допущены лишние действия, задержки между отдельными операциями, допущены ошибки, нарушающие структуру движения, грубо нарушены амплитуда и темп движения; 3 балла - упражнение выполнено, с выраженным напряжением, замедленно, без лишних действий. При выполнении допущены мелкие ошибки, не нарушающие структуру движения при нарушении амплитуды и темпа. 5 балла - упражнение выполнено автоматизировано, свободно, ненапряженно, в соответствии с показанным образцом. Max 10 баллов	1. Структура и содержание занятий и составление программы занятий 2. Планирование тренировочного процесса и врачебный контроль 3. Особенности занятий аквааэробикой с различными контингентами Образовательные результаты: Знает: - общую характеристику и оздоровительное значение аква-аэробики; - средства аква-аэробики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности. Умеет: осуществлять педагогическую деятельность по общеобразовательным программам при проведении занятий по аква-аэробике. Имеет опыт: самостоятельно проводить занятия по аква-аэробике с различным контингентом занимающихся.
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	1. Составить комплексы занятий по аква-аэробике с учетом возрастных особенностей и плавательной подготовки 2. Составление содержания занятий по аква-аэробике с детьми (взрослыми, спортсменами) 3. Оформление протоколов тестирования уровня физического развития и физической подготовленности	1. Структура и содержание занятий и составление программы занятий 2. Планирование тренировочного процесса и врачебный контроль

		4. Разработать комплекс аква-аэробики для детей младшего школьного возраста и провести его на своей группе 5. Разработать комплекс аква-аэробики для детей среднего школьного возраста и провести его на своей группе 6. Разработать комплекс аква-аэробики для детей старшего школьного возраста и провести его на своей группе 7. Разработать комплекс аква-аэробики для обучающихся вузов и среднего специального образования и провести его на своей группе (один на выбор) Критерии оценивания 2,5 балла – конспект написан разборчиво, раскрыты все пункты плана. Полнота и логичность изложения, методология анализа, раскрытие темы, Осуществлено объяснение фактов, явлений, закономерностей 1,5 балла - конспект написан разборчиво, частично раскрыты пункты плана. Полнота и логичность изложения, методология анализа. Имеются ошибки в терминологии Оформление протоколов тестирования уровня физического развития и физической подготовленности 2,5 балла – упражнения соответствуют проверяемому физическому качеству, подробно описаны, с использованием специальной терминологии, методологически грамотно 1,5 балла - упражнения соответствуют проверяемому физическому качеству, описаны частично, с ошибками в терминологии, методологически грамотно Max 5 баллов	3. Особенности занятий аквааэробикой с различными контингентами Образовательные результаты: Знает: - общую характеристику и оздоровительное значение аква-аэробики; - средства аква-аэробики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности. Умеет: осуществлять педагогическую деятельность по общеобразовательным программам при проведении занятий по аква-аэробике. Имеет опыт: самостоятельно проводить занятия по аква-аэробике с различным контингентом занимающихся.
3	Самостоятельная работа (на выбор)	1. Написать противопоказания для занятий аква-аэробикой 2. Составление программы занятий по аква-аэробике с детьми (взрослыми, спортсменами) Критерии оценивания 2,5 балла – конспект написан разборчиво, раскрыты все пункты плана. Полнота и логичность изложения, методология анализа, раскрытие темы, Осуществлено объяснение фактов, явлений, закономерностей 1,5 балла - конспект написан разборчиво, частично раскрыты пункты плана. Полнота и логичность изложения, методология анализа. Имеются ошибки в терминологии Max 5 баллов	1. Техника безопасности на занятиях по аква-аэробике 2. Показания и противопоказания к занятиям аква-аэробикой Образовательные результаты: Знает: - общую характеристику и оздоровительное значение аква-аэробики; - средства аква-аэробики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности. Умеет: осуществлять педагогическую деятельность по общеобразовательным программам при проведении занятий по аква-аэробике. Имеет опыт: самостоятельно проводить занятия по аква-аэробике с различным контингентом занимающихся.
Контрольное мероприятие по разделу		Тестирование: 3 балла - правильно выполнено от 66 до 89 % заданий теста; 5 баллов - правильно выполнено от 90 до 100 % заданий теста.	
Промежуточный контроль (количество баллов)		15-30 баллов	Образовательные результаты: Знает: - общую характеристику и оздоровительное значение аква-аэробики; - средства аква-аэробики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности. Умеет: осуществлять педагогическую деятельность по

		общеобразовательным программам при проведении занятий по аква-аэробике. Имеет опыт: самостоятельно проводить занятия по аква-аэробике с различным контингентом занимающихся.
Промежуточная аттестация	Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	