

Учебно-методический комплекс по дисциплине «Инструктор по аквааэробике. Базовый уровень»

Цели и задачи дисциплины: Основной целью изучения курса «Инструктор по аквааэробике. Базовый уровень» является овладение основами знаний по функциональной анатомии и физиологии человека, биомеханики двигательных действий, физиологическим процессам, происходящим в организме в водной среде, физическим свойствам воды и особенностям тренировочного процесса в водной среде. Методы развития физических качеств в водной среде, укрепление здоровья, умение повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность, психомоторную способность.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных образовательных, развивающих и оздоровительных тем:

- Вырабатывать мотивационно-ценностные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов тренировочных программ в водной среде как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития.
- В доступной форме донести информацию о взаимосвязи функциональной анатомии человека с биомеханикой, как о необходимом компоненте в построение тренировочного процесса.
- Обучить методам развития и совершенствования физических качеств в водной среде.
- Прививать знания и обучать практическим навыкам обучения базовым упражнениям в водной среде при занятиях аквааэробикой для укрепления и восстановления здоровья, а также изменения качественных показателей состава тела.
- Обучение методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами аквааэробики.
- Обучение методам построения урока по аквааэробике.
- Обучения правильному подбору музыкального сопровождения на занятии аквааэробикой.
- Обучить понятию моторной плотности урока, методам изменения интенсивности. Формула SWEAT. Составление блоков упражнения по формуле.
- Обучение хореографии и техники показа упражнений на суше. Распространенные ошибки посетителей на занятиях и при выполнении упражнений.
- Обучение форматам уроков аквааэробики. Оборудование, используемое в уроках по аквааэробике.

Описание целей и задач каждого урока.

В процессе освоения материала студенты получают теоретические знания, которые закрепляются на практических занятиях.

В результате изучения данного курса студенты должны:

- иметь представление о строении тела человека и физиологических процессах, происходящих в организме в водной среде.

- Знать законы биомеханике двигательных действий. Плоскости и оси (саггитальная, фронтальная, горизонтальная). Движения в суставах.
- Уметь: составить урок каждого изученного формата, при помощи соединения в комбинации и блоки базовых упражнений аква аэробики. Учитывая физиологические особенности построение тренировочного процесса в водной среде и индивидуальных особенностей клиентов. Анализировать уроки аква аэробики, мотивировать на выполнение намеченной цели.

Формируемые компетенции:

- Способность совершенствовать и развивать свой интеллектуальный, физический, общекультурный и морально-психологический уровень.
- Способность проявлять гражданскую позицию и ответственное отношение к исполнению обязанностей.
- Способность самостоятельно повышать уровень профессиональных знаний, реализуя специальные средства и методы получения нового знания, и использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.

Виды занятий и методика обучения: Процесс изучения материалов дисциплины включает следующие виды занятий -лекции, практические занятия и самостоятельную работу студентов. Общий объем лекционного курса -35 часов. Практические занятия проводятся в выполнении практических заданий как на суше, так и в воде. Общий объем практических занятий- 10 часов.

Формы контроля: В процессе изучения дисциплины предусмотрены следующие форматы контроля: промежуточный и итоговый.

Промежуточный контроль: предполагает систематическую подготовку к практическим занятиям. Студенты, не выполнившие в полном объеме работы, предусмотренные учебным планом, не допускаются к сдаче зачета или экзамена.

Итоговый контроль (экзамен) проводится в форме письменного теста, показа двух уроков аква аэробики, выбранного преподавателем формата, также устный опрос.