

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ОТКРЫТОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«УТВЕРЖДАЮ»
Ректор ГАОУ ВО МИОО
_____ А.И. Рытов

«__» «_____» 2015 г.

**Дополнительная профессиональная программа
(повышение квалификации)
Методика преподавания аквааэробики
в дошкольных образовательных организациях**

Авторы курса:
Счастливецва М.Г.;
Чайковская О.В.

Утверждено на заседании
кафедры физического воспитания
и безопасности жизнедеятельности
Протокол № 5 от 02 октября 2015 г.

Зав. кафедрой _____ Н.И. Назаркина

Раздел 1. «Характеристика программы»

1.1. Цель реализации программы

Данная программа направлена на совершенствование/формирование компетенций в области методики преподавания аквааэробики в дошкольных образовательных организациях.

Совершенствуемые/новые компетенции

| № | Компетенция | Направление подготовки Педагогическое образование | | |
|--------|---|--|--|--------------|
| | | 050100 | | 44.04.01 |
| | | Код компетенции | | |
| | | Бакалавриат | | Магистратура |
| 4 года | 5 лет | | | |
| 1. | Готов применять современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения | ПК-2 | | |
| 2. | Готов к обеспечению охраны жизни и здоровья сбережения обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности | ПК-7 | | |

1.2. Планируемые результаты обучения

| № | Знать | Направление подготовки Педагогическое образование | | |
|--------|---|--|-------|--------------|
| | | 050100 | | 44.04.01 |
| | | Код компетенции | | |
| | | Бакалавриат | | Магистратура |
| 4 года | 5 лет | | | |
| 1. | Современные методики и технологии на занятиях аквааэробикой детей дошкольного возраста | ПК-2 | | |
| 2. | Правила техники безопасности при проведении занятий по аквааэробике в дошкольных образовательных организациях | ПК-7 | | |
| № | Уметь | Бакалавриат | | Магистратура |
| | | 4 года | 5 лет | |
| 1. | Организовывать работу с детьми дошкольного возраста | ПК-2 | | |
| 2. | Использовать современные методики преподавания аквааэробики в дошкольных образовательных организациях | ПК-2 | | |

1.3. Категория обучающихся: инструкторы дошкольных образовательных организаций.

1.4. Форма обучения: очно-заочная.

1.5. Режим занятий: 6 часов в неделю.

1.6. Срок освоения программы: 36 часов.

Раздел 2. «Содержание программы»

2.1. Учебный (тематический) план

| № п/п | Наименование разделов (модулей) и тем | Всего, час. | Виды учебных занятий, учебных работ | | Форма контроля |
|-------|---|-------------|-------------------------------------|-----------------------|----------------------|
| | | | Лекции | Интерактивные занятия | |
| 1. | Профильная часть (предметно-методическая) | | | | |
| 1.1. | Аквааэробика в системе физического воспитания. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях аквааэробикой. | 6 | 6 | | |
| 1.2. | Характеристика средств, форм и методов, применяемых на занятиях аквааэробикой. Базовые движения. | 6 | | 6 | |
| 1.3. | Основы музыкальной грамоты. Музыкально-ритмические упражнения. Развитие чувства музыкального ритма. | 6 | 4 | 2 | |
| 1.4. | Игровые формы на занятиях аквааэробикой. | 6 | | 6 | |
| 1.5. | Примерный план занятия по аквааэробике. Структура занятия. | 6 | | 6 | |
| 1.6. | Элементы ОФП на занятиях аквааэробикой. Инвентарь на занятиях аквааэробикой. | 6 | | 6 | |
| | Итоговый контроль: | | | | индивидуальный зачет |
| | Итого: | 36 | 10 | 26 | |

2.2. Учебная программа

| № п/п | Виды учебных занятий, учебных работ | Содержание |
|--|-------------------------------------|--|
| Профильная часть (предметно-методическая) | | |
| Тема 1. Аквааэробика в системе физического воспитания. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях аквааэробикой. | Лекционное занятие - 6 часов | Цели и задачи аквааэробики. Требования к инвентарю бассейна. Необходимое оборудование для занятий аквааэробикой в дошкольных образовательных организациях. Оказание первой помощи. Действия при несчастном случае в бассейне. Перечень документов при регистрации несчастного случая в бассейне. |
| Тема 2. Характеристика средств, форм и методов, применяемых на занятиях аквааэробикой. Базовые движения. | Практическое занятие - 6 часов | Основные средства аквааэробики. Изучение базовых движений (базовых шагов)- позиции рук и ног, координация движений, развитие ритмичности движений. |
| Тема 3. Основы музыкальной грамоты. Музыкально-ритмические упражнения. Развитие чувства музыкального ритма. | Лекционное занятие – 4 часа | Основные элементы музыкальной грамоты: схема построения музыкального произведения, мелодия, ударения. Подбор музыкального произведения. |
| | Практическое занятие - 2 часа | Способы усложнения координации движений. Практическая работа по составлению композиций под разный темп музыки с разными уровнями сложности координации. |
| Тема 4. Игровые формы на занятиях аквааэробикой | Практическое занятие - 6 часов | Игровая деятельность на занятиях аквааэробикой. Игровые формы. Подбор игры. Усложнение игры. Значение игры. |
| Тема 5. Примерный план занятия по аквааэробике. Структура занятия. | Практическое занятие - 6 часов | Структура занятия. Подготовительная, основная и заключительная части занятий: задачи каждой части, подбор упражнений и темпа музыки. |
| Тема 6. Элементы ОФП на занятиях аквааэробикой. Инвентарь на занятиях аквааэробикой. | Практическое занятие – 6 часов | Упражнения на координацию, силу. Упражнения с предметами: пояса, гантели, жилеты, доски, манжеты, мячи. |

Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»

При реализации программы осуществляется итоговая аттестация.

Итоговый контроль по программе проводится в форме индивидуального зачета. Индивидуальный зачет состоит из двух частей практической и теоретической:

- первая часть индивидуального зачета теоретическая, состоит из ответа на выбранный вопрос.
- вторая часть индивидуального зачета практическая. Обучающиеся представляют музыкальную композицию.

Слушатель считается аттестованным, если имеет положительные оценки по всем разделам программы.

Вопросы к зачету

1. Планирование одного занятия для детей дошкольного возраста 3-4 лет. Тема: Базовые движения аквааэробики. Упражнения на динамическую силу.
2. Планирование одного занятия для детей возраста 4-5 лет. Тема: Базовые движения аквааэробики. Упражнения на статическую силу .
3. Планирование одного занятия для детей возраста 6-7 лет. Тема: Базовые движения аквааэробики. Упражнения на взрывную силу (прыжки).
4. Способы усложнения координации.
5. Планирование одного занятия для детей возраста 5-6 лет. Тема: Базовые движения Аква-аэробики. Упражнения на развитие чувства музыкального ритма.
6. Основные требования к осанке при выполнении базовых упражнений аквааэробики.
7. Разминка. Длительность, цели и задачи.
8. Положительное влияние занятий в воде на формирование детского организма.

9. Музыкально-ритмические игры в акваэробике.
10. Какие приемы классической хореографии используются на занятиях акваэробикой.
11. Годовое планирование. Планирование на месяц и план одного занятия.
12. Тестирование на занятиях акваэробикой.
13. Равновесия и повороты. Подводящие упражнения.
14. Дыхательные упражнения.
15. Занятия в воде с различными предметами.
16. Игровые формы.
17. Упражнения у бортика бассейна.
18. Заключительная часть занятия. Длительность, цели и задачи.
19. Основная часть занятия. Длительность, цели и задачи.

Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы

Основная литература

1. Вчерашнюк Е.И. Акваэробика как средство обучения плаванию в детском саду. – М., 2010
2. Еремина Т.Н. Использование музыки на занятиях плаванием в детском саду. – М., 2013
3. Журавлёв А.В. Акваэробика – телесно-ориентировочный метод психологической коррекции. – М., 2014
4. Кристен А. Акваэробика. М., Эксмо, 2012.
5. Козлова С.А., Куликова Т.А. Дошкольная педагогика: Учеб.пособие для студентов сред. пед. Учебных заведений. – 4-е изд., стер.-М.: издательский центр «Академия», 2002.-416 с.
6. Лауренс Д. Акваэробика. Упражнения в воде.- М., Фаир-Пресс, 2000.

7. Мухортова Е.Ю. Обучение плаванию малышей: методическое пособие. –М.: Физкультура и спорт, 2008.- 112 с., ил.
8. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.-159с.
9. Профит Э., Лопез П. Аквааэробика 120 упражнений.- М., Феникс, 2007.
10. Плавание: Учебник для вузов/ Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001.-400 с.
11. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб.пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических ВУЗов/ под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева.- СПб., «ДЕТСТВО ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА» 2008.-656 с.
12. Федченко С.В. Использование акватерапии в период адаптации дошкольников. – п. Красная Яруга, 2012

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.maam.ru/detskijasad/proekt-po-fizicheskomu-razvitiyu-detei-doshkolnogo-vozrasta-plavanie-voda-drug-detei-akvayerobika-v-dou.html>
2. <http://nsportal.ru/user/36984/page/akvaaerobika>

4.2. Материально-технические условия реализации программы

- Спортивный зал, компьютерное и мультимедийное оборудование.
- Бассейн, инвентарь и оборудование: плавательные доски, круги для плавания, мячи, нудлсы.