

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова»
(ФГБОУ ВО ХГУ им Н.Ф. Катанова)»



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по непрерывному образованию
М.В. Адамова

« 20 » 10 2020 г

Учебно-тематический план
дополнительной общеразвивающей программы
«Детская оздоровительная аэробика в оздоровительно-развивающих программах для детей»

Цель обучения: формирование знаний и практических умений и навыков в области детской оздоровительной аэробики.

Категория слушателей: студенты 4 курса КПОИиП дошкольного отделения

Продолжительность обучения: 36 аудиторных часов.

Форма обучения: очная, без отрыва от учебы.

Режим занятий: 4 часа в неделю аудиторных занятий.

Документ об образовании: сертификат установленного университетом образца.

№ п/п	Наименования модулей и разделов (тем)	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			лекции и	практич. занятия	
1.	Теоретические основы оздоровительного фитнеса	2	2	-	
1.1	История фитнеса. Понятия «фитнес», «аэробика». Классификация фитнес-программ	1	1	-	Опрос
1.2	Детская оздоровительная аэробика: специфика, структура, требования	1	1	-	Опрос
2.	Особенности проведения урока с детьми дошкольного и младшего школьного возраста	11	2	9	
2.1	Особенности проведения урока с детьми	4	1	3	Опрос, показ
2.2	Составление программы занятия	4	1	3	Опрос, показ
2.3	Возможности и способы использования оборудования для детских фитнес программ.	3	-	3	Опрос, показ
3.	Методика обучения движениям классической, танцевальной аэробики	18	2	16	
3.1	Шаги классической аэробики. Движения рук.	8	-	8	Опрос, показ
3.2	Составление и разучивание танцевальных комбинаций (связок).	10	2	8	Опрос, показ

4.	Музыкальное сопровождение	3	1	2	Опрос
	Итоговая аттестация	2			Зачет
	Итого	36	7	27	

Разработчик:
Преподаватель физкультуры



О.А. Крикливец