

Расписание курса повышения квалификации по программе

«Детский и подростковый фитнес»

(54 часа)



Возраст 1,5 - 6 лет		
1 день	09:00-12:00	Лекция: Анатомо-физиологические особенности развития детей младшего возраста.
	12:00-13:00	Перерыв
	13:00-16:00	Воркшоп: «Детки+Предки». Программа для детей от 1 до 3 лет совместно с родителями.
2 день	10:00-12:00	Лекция: Профилактика плоскостопия.
	12:00-12:30	Перерыв
	12:30-15:30	Воркшоп «Baby топ-топ». Программа на профилактику плоскостопия.
	15:30-16:00	Перерыв
	16:00-18:00	Воркшоп «Baby dance». Детский танцевальный урок.
3 день	09:30-12:00	«Baby Gymnast» Программа с элементами художественной и спортивной гимнастики для детей от 3 до 6 лет .
	12:00-12:30	Перерыв
	12:30-15:30	«Baby yoga» Программа с элементами йоги для детей от 3 до 6 лет .
	15:30-16:00	Перерыв
	16:00-17:00	Зачет по практике
Возраст 7-11 лет		
1 день	09:00-12:00	Воркшоп: «Aeromix»-программа для детей от 7-11 лет с использованием шагов классической аэробики.
	12:00-13:00	Перерыв
	13:00-17:00	Воркшоп: «Kids dance». Танцевальные программы для детей от 7 до 11 лет.
2 день	09:30-12:30	Лекция: Анатомо-физиологические особенности развития детей от 7 до 11 лет. Профилактика нарушений осанки.
	12:30-13:30	Перерыв
	13.30-17.00	Воркшоп: «Funny Ball» - урок с использованием мячей различных диаметров для детей от 7 до 11 лет.
3 день	10:00-13:00	Воркшоп «Kids Gym». Силовая тренировка для детей от 7 до 11 лет.
	13:00-14:00	Перерыв
	14:00-15:00	Воркшоп: «Kids Game»- игровая программа для детей от 7 до 11 лет.
	15:00-17:00	Зачет по практике
Возраст 12-16 лет		
1 день	09:00-13:00	Лекция: Анатомо-физиологические особенности развития детей 12-16 лет.
	13:00-14:00	Перерыв
	14:00-17:00	Воркшоп : «Juniors Gym» особенности тренировки подростков в тренажёрном зале.
2 день	10.00.-13.00	Воркшоп: «Aerodance». Танцевальная программа с использованием шагов аэробики.
	13.00-14.00	Перерыв.
	14.00-17.00	Воркшоп: "КроссФит". Система развития силы и выносливости у подростков.
3 день	09:00-11:00	Лекция: Основы рационального питания детей и подростков.
	11:00-12:00	Лекция: Психология детей и подростков.
	12:00-13:00	Перерыв
	13:00-15:00	Воркшоп: " Junior spine" Профилактика нарушений осанки у подростков.
	15:00-17:00	Экзамен