

**Расписание курса повышения квалификации
по программе "Инструктор групповых программ" (150 часов)**

Лекционная аудитория

Малый зал аэробики

Дата	Время	Первая сессия
1 день	09:00-10:00	Лекция: История развития фитнеса. Преподаватель: Шевченко А.
	10:00-13:00	Лекция: Анатомия скелета. Преподаватель: Мазитова Г.
	13:00-14:00	Перерыв
	14:00-17:00	Лекция: 5 задач фитнеса. Определение "аэробика". Практика: 6 навыков инструктора групповых программ. Базовые шаги классической аэробики. Обучение вербальным и визуальным командам инструктора групповых программ. Разучивание комбинаций на 8 счетов (со смнной и без смены лидирующей ноги). Преподаватель: Прозоровская Е.
2 день	09:00-13:00	Лекция: Анатомия мышц. Преподаватель: Мазитова Г.
	13:00-14:00	Перерыв
	14:00-17:00	Лекция: Понятия "ударность", "инстенсивность". Методы контроля и варьирования интенсивностью. Практика: Разучивание комбинаций (16 счетов со сменой и без смены лидирующей ноги). Преподаватель: Прозоровская Е.
3 день	09:00-13:00	Лекция: Физиология мышечной деятельности. Преподаватель: Мазитова Г.
	13:00-14:00	Перерыв
	14:00-17:00	Практика: Разучивание комбинаций на 12 счетов (со сменой и без смены лидирующей ноги). Разучивание комбинаций с использованием разных методов. Преподаватель: Прозоровская Е.
4 день	10:00-13:00	Лекция: Теория и методика фитнес тренировки (ТМФТ). Основные тренировочные принципы. Преподаватель: Белов В.
	13:00-14:00	Перерыв
	14:00-17:00	Лекци: Формат урока "аэробика": составные части, требования к ним. Практика: Разминка. Преподаватель: Прозоровская Е.