

Частное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования и профессиональной подготовки

**«КОРУС»**

СОГЛАСОВАНО

Руководитель организации - заказчика

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ

Учредитель

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**дополнительной профессиональной образовательной программы**

«Инструктор по аквааэробике, комплексный курс. 35 часов»

**Цель:** получение слушателями курса знаний необходимых для выполнения обязанностей инструктора по аквааэробике в водных комплексах фитнес-клубов

**Категория слушателей:** все категории слушателей

**Срок обучения:** 35 часов

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий:** по индивидуальному графику

№	Наименование дисциплин (модулей)	Всего, час	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
1.	Особенности тренировки в водной среде	2	2		опрос
2.	Влияние водной среды на организм занимающихся	2	2		опрос
3.	Физиологические процессы происходящие при тренировке в воде	1	1		опрос опрос
4.	Базовые элементы аквааэробики	7	2	5	
5.	Методика построения урока по аквааэробике	7	1	6	опрос
6.	Особенности построения занятий на мелкой и глубокой воде	7	1	6	
7.	Хореография и техника показа упражнений на суше	7	1	6	опрос
	Итоговая аттестация	2	1	1	тестирование
	<b>Итого</b>	<b>35</b>	<b>11</b>	<b>24</b>	

Учебный план разработан \_\_\_\_\_

Руководитель подразделения ДПО \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Учредитель ЧОУ «КОРУС» \_\_\_\_\_

Частное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования и профессиональной подготовки

**«КОРУС»**

УТВЕРЖДАЮ

Учредитель

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

дополнительной профессиональной образовательной программы  
«Инструктор по аквааэробике, комплексный курс. 35 часов»

№	Наименование дисциплин, разделов и тем	Всего, час	В том числе			Форма контроля
			Лекции	Выездные занятия	Практические занятия	
1	Особенности тренировки в водной среде	2	2			опрос
1.1	Развитие водных программ в рамках Фитнес-центра	1	1			
1.2	Преимущества водных программ	1	1			
2	Влияние водной среды на организм	2	2			опрос
2.1	Физические свойства воды	1	1			
2.2	Противопоказания и ограничения к занятиям аквааэробикой	1	1			
3	Физиологические процессы происходящие на тренировке в воде	1	1			опрос
3.1	Влияние занятий в бассейне на организм человека	0,5	0,5			
3.2	Техника безопасности на уроке	0,5	0,5			
4	Базовые элементы аквааэробики	7	2		5	опрос
4.1	Базовые движения и их спецификация	3	0,5		2,5	
4.2	Базовые упражнения для мышц пресса	2	0,5		1,5	
4.3	Базовые упражнения для мышц рук	2	0,5		1,5	
4.4	Базовые упражнения для мышц ног	2	0,5		1,5	
5	Методика построения урока по аквааэробике	7	1		6	опрос
5.1	Структура урока по аквааэробике	2	0,5		1,5	
5.2	Виды и форматы уроков по аквааэробике	2			2	
5.3	Правила построения урока	3	0,5		2,5	
6	Особенности построения занятий на мелкой и глубокой воде	7	1		6	опрос
6.1	Формула глубокой воды, особенности проведения занятий на глубокой воде	4	0,5		3,5	
6.2	Особенности проведения занятий на мелкой воде	3	0,5		2,5	

7	Хореография и техника показа упражнений на суше	7	1		6	опрос
7.1	Правила показа упражнений	4	0,5		3,5	
7.2	Требования к технике показа упражнений	3	0,5		2,5	
Итоговая аттестация		2	1		1	тестирование
Итого		35	11		24	

Учебно-тематический план разработан \_\_\_\_\_

Руководитель подразделения ДПО \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Учредитель ЧОУ «КОРУС» \_\_\_\_\_