

**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

**Курс "Инструктор по аквааэробике"**

Базовый уровень. Курс выходного дня - 56 ак. часов.

**Место: ФХ г. Нижний Новгород ул. Цветочная д.12**

Суббота	Воскресенье
19 октября	20 октября
10:00-17:00 Тен Мария теория (Особенности тренировки в водной среде. Влияние водной среды на организм)	10:00-15:00 Тен Мария теория (Физиологические процессы происходящие на тренировке в воде/Базовые элементы аквааэробики) 15:00-17:00 <b>Практические занятия в зале</b> (Базовые упражнения для мышц пресса).
Суббота	Воскресенье
26 октября	27 октября
10:00-15:00 Тен Мария <b>Практические занятия в зале</b> ( Базовые упражнения ) 15:00-16:00 Теория (Методика построения урока по аквааэробике)	10:00-17:00 Тен Мария теория (Виды и форматы уроков по аквааэробике/ правила их построения) <b>+ Практические занятия в воде</b> (Особенности построения занятий на мелкой и глубокой воде)
Суббота	Воскресенье
2 ноября	3 ноября
10:00-14:00 Тен Мария Теория+ <b>Практические занятия в зале</b> (Хореография и техника показа упражнений на суше) 14:00-17:00 <b>Практические занятия в воде</b> (Требования к технике безопасности упражнений - отработка)	10:00-14:00 Тен Мария Теория+ <b>Практические занятия в зале</b> (Правила построения связок) 14:00-17:00 <b>Практические занятия в воде</b> (Правила составления связок и комбинаций движений)
Суббота	Воскресенье
9 ноября	
12.00 экзамен	