

**«КОРУС»**

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель организации - заказчика

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ  
Учредитель

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

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**дополнительной профессиональной образовательной программы**

«Инструктор по плаванию, комплексный курс. 35 часов»

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

**Категория слушателей:** все категории слушателей

**Срок обучения:** 25 часов

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий:** по индивидуальному графику

№	Наименование дисциплин (модулей)	Всего, час	В том числе		Форма контроля
			лекции и	практические занятия	
1.	История плавания, тренировки в водном комплексе	5	5	0	опрос
2.	Обучение плаванию	10	5	5	опрос
3.	Спортивное совершенствование	10	5	5	опрос
4.	Кондиционное плавание	4	2	2	опрос
5.	Оздоровительное плавание	4	2	2	опрос
	Итоговая аттестация	2	1	1	тестирование
	Итого	35	20	15	

Учебный план разработан \_\_\_\_\_

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

СОГЛАСОВАНО

Учредитель ЧОУ «КОРУС» \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Учредитель

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

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

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

№	Наименование дисциплин, разделов и тем	Всего, час	В том числе			Форма контроля
			Лекции	Выездные занятия	Практические занятия	
1	История плавания	5	5		0	опрос
1.1	История плавания, развитие спортивного плавания (отечественный и мировой опыт), ветеранское плавание	0,5	0,5			
1.2	История аквафитнеса, системы тренировок, перспективы развития	0,5	0,5			
1.3	Развитие услуг водного комплекса в компании «Фитнес-Хаус»	0,5	0,5			
1.4	Тренировки в водном комплексе	0,5	0,5			
1.5	Принципы и методические приёмы	0,5	0,5			
1.6	Планирование тренировки, планирование тренировочных циклов	0,5	0,5			
1.7	Постановка целей и мотивация к продолжению персональных тренировок	1	1			
1.8	Составление программы тренировок и программы питания	1	1			
2	Обучение плаванию	10	5		5	опрос
2.1	Общие правила и положения	1	0,5		0,5	
2.2	Освоение с водой, преодоление водобоязни	1	0,5		0,5	
2.3	Начальное обучение плаванию, статические и динамические упражнения	2	1		1	
2.4	Обучение плаванию кролем на груди	1	0,5		0,5	
2.5	Обучение плаванию кролем на спине	1	0,5		0,5	
2.6	Обучение плаванию брассом	1	0,5		0,5	
2.7	Обучение плаванию дельфином	1	0,5		0,5	
2.8	Обучение нырянию и плаванию под водой	1	0,5		0,5	
2.9	Старты и повороты	1	0,5		0,5	

3	Спортивное совершенствование	10	5		5	опрос
3.1	Цели, задачи и методы спортивной тренировки	1	1			
3.2	Методы контроля и техника безопасности на тренировках	3	1		2	
3.3	Основные задания для развития силы, скорости и выносливости средствами плавания	6	3		3	
4	Кондиционное плавание, фитнес-тренировка в водном комплексе	4	2		2	опрос
4.1	Цели, задачи и методы кондиционного плавания и аквафитнеса	1	1			
4.2	Подбор упражнений, построение урока с нуля	2			2	
4.3	Построение системы оценок и контроля	1	1			
5	Оздоровительное плавание	4	2		2	опрос
5.1	История, принципы оздоровительного плавания	1	0,5		0,5	
5.2	Показания и противопоказания					
5.3	Плавание при заболеваниях ОДА (опорно-двигательного аппарата)	1	0,5		0,5	
5.4	Плавание при заболеваниях ССС (сердечно-сосудистой системы)	1	0,5		0,5	
5.5	Плавание при заболеваниях ДС (дыхательной системы)	1	0,5		0,5	
Итоговая аттестация		2	1		1	тестирование
Итого		35	20		15	

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

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

СОГЛАСОВАНО

Учредитель ЧОУ «КОРУС» \_\_\_\_\_

**«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
	Итого	35	11	24	

Учебный план разработан \_\_\_\_\_

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

СОГЛАСОВАНО

Учредитель ЧОУ «КОРУС» \_\_\_\_\_

**«КОРУС»**

УТВЕРЖДАЮ

Учредитель

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

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

дополнительной профессиональной образовательной программы

«Инструктор по акваэробике, 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 акваэробикой	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 акваэробики	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 акваэробике	7	1		6	опрос
5.1	Структура урока по акваэробике	2	0,5		1,5	
5.2	Виды и форматы уроков по акваэробике	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» \_\_\_\_\_