



**Расписание курса  
по программе "Инструктор аква аэробики" (100 часов)**

| <b>Дата</b>   | <b>Время</b> | <b>Уровень 1</b>   |
|---------------|--------------|--|
|               | 10:00-13:00  | Лекция: Анатомия скелета. Преподаватель: Закирова Диана  |
| <b>1 день</b> | 13:00-14:00  | Перерыв  |
|               | 14:00-18:00  | Практика: Базовые движения аква аэробики на мелкой воде. Техника выполнения, методика преподавания. Преподаватель: Зуйкова Наталья   |
| <b>2 день</b> | 10:00-13:00  | Лекция: Анатомия мышц. Преподаватель: Закирова Диана.  |
|               | 13:00-14:00  | Перерыв  |
|               | 14.00-18:00  | Практика: Базовые движения аква аэробики на глубокой воде. Техника выполнения, методика преподавания. Преподаватель: Зуйкова Наталья   |
| <b>3 день</b> | 10.00-12:00  | Лекция: Законы физики в воде. Биомеханика тела в воде. Отличия тренировки на суше и в воде. Преподаватель: Зуйкова Наталья   |
|               | 12:00-13:00  | Перерыв  |
|               | 14:00-18:00  | Практика: Методика проведения уроков аква аэробики (фристайл, комбинации). Способы составления и разучивания комбинаций на глубокой, мелкой воде. Преподаватель: Зуйкова Наталья |
| <b>4 день</b> | 10.00-13.00  | Лекция: Физиология мышечной деятельности. Преподаватель: Закирова Диана  |
|               | 13.00-14.00  | Перерыв  |
|               | 14:00-18:00  | Практика: Структура урока аэробики. Разновидности форматов уроков. Цели и задачи. Преподаватель: Зуйкова Наталья.  |

| <b>Дата</b>   | <b>Время</b> | <b>Уровень 2</b>   |
|---------------|--------------|--|
| <b>1 день</b> | 09:00-11:00  | <b>Тестирование. Зачет по практике.</b>  |
|               | 11:00-12:00  | <b>Мастер класс AQUA NOODLS</b>  |
|               | 12:00-13:00  | Перерыв  |
|               | 13:00-17:00  | Практика: Методика использования специального оборудования AQUA NOODLS на мелкой и глубокой воде. Способы составления и разучивания комбинация с AQUA NOODLS. Преподаватель: Зуйкова Наталья     |
| <b>2 день</b> | 09:00-12:00  | Практика: Методика использования специального оборудования АКВА БОТИНКИ на мелкой и глубокой воде. Способы составления и разучивания комбинация с АКВА БОТИНКАМИ. Преподаватель: Зуйкова Наталья |
|               | 12:00-13:00  | Перерыв  |
|               | 13:00-15:00  | Практика: Методика использования специального оборудования АКВА ГАНТЕЛИ на мелкой и глубокой воде. Способы составления и разучивания комбинация с АКВА ГАНТЕЛЯМИ. Преподаватель: Зуйкова Наталья |
|               | 15:00-17:00  | Практика: Составление аква программ, направленных на развитие силы и выносливости. Преподаватель: Зуйкова Наталья.   |
| <b>3 день</b> | 09:00-12:00  | Лекция: Анатомия и физиология кардио-респираторной системы. Аэробная и анаэробная тренировка. Преподаватель: Закирова Диана  |
|               | 12:00-13:00  | Перерыв  |
|               | 13:00-17:00  | Практика: Составление программ с использованием различного оборудования. Преподаватель: Зуйкова Наталья.   |
| <b>4 день</b> | 09:00-11:00  | Лекция: Физиологическое обеспечение тренировки в воде. Преподаватель: Закирова Диана.  |
|               | 11:00-12:00  | <b>Мастер класс AQUA ALL</b>   |
|               | 12:00-13:00  | Перерыв  |
|               | 13:00-15:00  | Лекция : Формула SWEAT. Практика: Методика проведения интервальной тренировки. Преподаватель: Зуйкова Наталья  |
|               | 15:00-17:00  | Практика: Методика проведения урока, направленного на проработку мышц брюшного пресса. Преподаватель: Зуйкова Наталья  |

| <b>Дата</b>   | <b>Время</b> | <b>Уровень 3</b>  |
|---------------|--------------|---|
| <b>1 день</b> | 09:00-11:00  | <b>Тестирование. Зачет по практике.</b>   |
|               | 11:00-12:00  | <b>Перерыв</b>  |
|               | 12:00-17:00  | Лекция и практика: Программа Аква Пилатес. Основные принципы пилатеса. Влияние свойств воды на применение метода. Техника выполнения и методика преподавания. Комплекс упражнений Пилатес на воде. Преподаватель: Зуйкова Наталья |
| <b>2 день</b> | 10.00.-13.00 | Лекция: Обмен веществ . Основы рационального питания. Преподаватель: Ратнер Наталья   |
|               | 13.00-14.00  | Перерыв   |
|               | 14.00-18.00  | Практика: Программа Аква степ. Мастер класс, теория и методика преподавания. Преподаватель: Зуйкова Наталья   |
| <b>3 день</b> | 10:00-13:00  | Практика: Программа Аква тайбо. Мастер класс, теория и методика преподавания. Преподаватель: Зуйкова Наталья  |
|               | 13:00-14:00  | Перерыв   |
|               | 14:00-15:00  | Лекция: Сервис и коммуникации на уроках аква аэробики. Техника безопасности при проведении уроков в воде. Преподаватель: Зуйкова Наталья  |
|               | 15:00-18:00  | Лекция: Формула ABYSSS. Преподаватель: Зуйкова Наталья  |
| <b>4 день</b> | 09:00-12:00  | Практика: Аква Мама. Мастер класс, теория и методика преподавания. Преподаватель: Зуйкова Наталья   |
|               | 12:00-13:00  | Перерыв   |
|               | 13:00-17:00  | <b>Тестирование. Зачет по практике.</b>   |