



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

Дата	Время	Уровень 1
	10:00-13:00	Лекция: Анатомия скелета. Преподаватель: Закирова Диана
1 день	13:00-14:00	Перерыв
	14:00-18:00	Практика: Базовые движения аква аэробики на мелкой воде. Техника выполнения, методика преподавания. Преподаватель: Зуйкова Наталья
2 день	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
3 день	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
4 день	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.

Дата	Время	Уровень 2
1 день	09:00-11:00	Тестирование. Зачет по практике.
	11:00-12:00	Мастер класс AQUA NOODLS
	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
2 день	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.
3 день	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.
4 день	09:00-11:00	Лекция: Физиологическое обеспечение тренировки в воде. Преподаватель: Закирова Диана.
	11:00-12:00	Мастер класс AQUA ALL
	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

Дата	Время	Уровень 3
1 день	09:00-11:00	Тестирование. Зачет по практике.
	11:00-12:00	Перерыв
	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
2 день	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
3 день	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
4 день	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	Тестирование. Зачет по практике.