

|               |              | Лекционная аудитория  | Малый зал аэробики |
|---------------|--------------|---|--------------------|
| <b>Дата</b>   | <b>Время</b> | <b>Первая сессия</b>  |                    |
|               | 10:00-11:00  | Лекция: История развития фитнеса. Преподаватель: Шевченко А.  |                    |
| <b>1 день</b> | 11:00-14:00  | Лекция: Анатомия скелета. Преподаватель: Мазитова Г.  |                    |
|               | 14:00-15:00  | Перерыв   |                    |
|               | 15:00-18:00  | Лекция: 5 задач фитнеса. Определение "аэробика". Практика: 6 навыков инструктора групповых программ. Преподаватель: Хисамова К. |                    |
| <b>2 день</b> | 09.00-13.00  | Лекция: Анатомия мышц. Преподаватель: Мазитова Г.   |                    |
|               | 13.00-14.00  | Перерыв   |                    |
|               | 14.00-17:00  | Практика: Обучение технике выполнения базовых шагов классической аэробики. Преподаватель: Хисамова К.                           |                    |
| <b>3 день</b> | 09:00-13:00  | Лекция: Физиология мышечной деятельности. Преподаватель: Мазитова Г.  |                    |
|               | 13:00-14:00  | Перерыв   |                    |
|               | 14:00-17:00  | Практика: Обучение вербальным, визуальным командам инструктора групповых программ. Преподаватель: Хисамова К.                   |                    |
| <b>4 день</b> | 10.00-13.00  | Лекция: Теория и методика фитнес тренировки (ТМФТ). Основные тренировочные принципы. Преподаватель: Белов В.                    |                    |
|               | 13.00-14.00  | Перерыв   |                    |
|               | 14:00-17:00  | Практика: Обучение методике преподавания базовых шагов классической аэробики. Преподаватель: Хисамова К.                        |                    |

|               |             | Лекционная аудитория   | Малый зал аэробики         |
|---------------|-------------|--|----------------------------|
| Дата          | Время       | Вторая сессия  |                            |
| <b>1 день</b> | 09:30-11:00 | <b>Тестирование по темам: Анатомия скелета и мышц, Физиология мышечной деятельности. Преподаватель: Мазитова Г.</b>  |                            |
|               | 11:00-13:00 | <b>Зачет по навыкам. Преподаватель: Хисамова К.</b>  |                            |
|               | 13:00-14:00 | Перерыв  |                            |
|               | 14:00-17:00 | <b>Лекция: Физиология кардиореспираторной системы. Преподаватель: Мазитова Г.</b>  |                            |
| <b>2 день</b> | 10:00-11:00 | <b>Лекция: Теория и методика аэробной тренировки. Преподаватель: Хисамова К.</b>   |                            |
|               | 11:00-13:00 | <b>Лекция: Понятие "классическая аэробика". История. Цели, задачи. Методы разучивания хореографии на уроке аэробики. Практика: Разучивание комбинаций (8, 16 счетов без смены ноги). Преподаватель: Хисамова К.</b>                                      |                            |
|               | 13:00-14:00 | Перерыв  |                            |
|               | 14:00-17:00 | <b>Лекция: Физиологическое обеспечение тренировки. Преподаватель: Мазитова Г.</b>  |                            |
| <b>3 день</b> | 10:00-13:00 | <b>Практика: Разучивание комбинаций (8, 16 счетов со сменой лидирующей ноги). Преподаватель: Хисамова К.</b>   |                            |
|               | 13:00-14:00 | Перерыв  |                            |
|               | 14:00-17:00 | <b>Лекция: Понятия "ударность", "интенсивность". Техника безопасности на уроке аэробики. Методы контроля и варьирования интенсивностью. Практика: Разучивание комбинаций (32 счета без смены, со сменой лидирующей ноги). Преподаватель: Хисамова К.</b> |                            |
| <b>4 день</b> | 09:00-11:00 | <b>Практика: Разучивание комбинаций с использованием разных методов. Преподаватель: Хисамова К.</b>  |                            |
|               | 11:00-13:00 | <b>Лекция: Формат урока "аэробика": составные части, требования к ним. Практика: Разминка.</b>   | Преподаватель: Хисамова К. |
|               | 13:00-14:00 | Перерыв  |                            |
|               | 14:00-17:00 | <b>Практика: Видеотренинг. Преподаватель: Хисамова К.</b>  |                            |

|               |              | Лекционная аудитория   | Малый зал аэробики |
|---------------|--------------|--|--------------------|
| <b>Дата</b>   | <b>Время</b> | <b>Третья сессия</b>   |                    |
| <b>1 день</b> | 09:30-11:00  | <b>Тестирование по темам: ТМФТ, Физиологическое обеспечение тренировки, Физиология КРС. Преподаватель: Мазитова Г.</b>   |                    |
|               | 11:00-13:00  | <b>Зачет по классической аэробике. Преподаватель: Хисамова К.</b>  |                    |
|               | 13.00-14.00  | Перерыв  |                    |
|               | 14.00-17.00  | <b>Лекция: Фитнес и здоровье. Преподаватель: Мазитова Г.</b>   |                    |
| <b>2 день</b> | 10.00.-13.00 | <b>Лекция: Основы спортивной медицины для фитнес тренера. Преподаватель: Ратнер Н.</b>   |                    |
|               | 13.00-14.00  | Перерыв.   |                    |
|               | 14.00-17.00  | <b>Лекция: История степ аэробики. Личности исторические и современные. Цели, задачи. Практика: Разучивание комбинаций степ аэробики (8, 16 счетов без смены/со сменой лидирующей ноги). Преподаватель: Хисамова К.</b> |                    |
| <b>3 день</b> | 10:00-13:00  | <b>Лекция: Физиология пищеварительной системы. Преподаватель: Мазитова Г.</b>  |                    |
|               | 13:00-14:00  | Перерыв  |                    |
|               | 14:00-18:00  | <b>Лекция: Техника безопасности на уроке степ аэробики. Оказание первой медицинской помощи. Практика: Разучивание комбинаций степ аэробики (32 счета без смены). Преподаватель: Хисамова К.</b>                        |                    |
| <b>4 день</b> | 09:00-12:00  | <b>Лекция: Обмен веществ. Основы рационального питания. Преподаватель: Ратнер Н.</b>   |                    |
|               | 12:00-13:00  | Перерыв  |                    |
|               | 13:00-17:00  | <b>Лекция: Физиологические и биомеханические эффекты тренировки на степ платформе. Практика: Разучивание комбинаций степ аэробики (32 счета со сменой лидирующей ноги). Преподаватель: Хисамова К.</b>                 |                    |

|               |              | Лекционная аудитория  | Малый зал аэробики |
|---------------|--------------|---|--------------------|
| <b>Дата</b>   | <b>Время</b> | <b>Четвертая сессия</b>   |                    |
| <b>1 день</b> | 10.00-11.30  | <b>Зачет по степ аэробики. Преподаватель: Хисамова К.</b>   |                    |
|               | 11.30-13:00  | Лекция: Силовая групповая тренировка: цели, задачи, разновидности. Преподаватель: Шевченко А.   |                    |
|               | 13:00-14:00  | Перерыв   |                    |
|               | 14:00-17:00  | Практика: базовые упражнения (мышцы ног и таза): анатомическая направленность, техника выполнения, методика преподавания. Преподаватель: Шевченко А.                |                    |
| <b>2 день</b> | 09:30-12:00  | Практика: базовые упражнения (мышцы туловища, плечевого пояса): анатомическая направленность, техника выполнения, методика преподавания. Преподаватель: Шевченко А. |                    |
|               | 12:00-13:00  | Мастер класс  |                    |
|               | 13:00-14:00  | Перерыв   |                    |
|               | 14:00-17:00  | Лекция: 3 метода составления комплексов упражнений для силовой тренировки. Практика: Составление силовых комплексов по первому методу . Преподаватель: Шевченко А.  |                    |
| <b>3 день</b> | 09:00-11:00  | <b>Тестирование по темам: Фитнес и здоровье, Спортивная медицина, Физиология ПС, Основы диетологии.</b>   |                    |
|               | 11:00-12:00  | Практика: Составления комплексов упражнений по 2 , 3 методам. Преподаватель: Шевченко А.  |                    |
|               | 12:00-13:00  | Перерыв   |                    |
|               | 13:00-17:00  | Лекция: Форматы силовых групповых программ. Варьирование интенсивностью. Техника безопасности. Практика: Ведение урока. Преподаватель: Шевченко А.                  |                    |
| <b>4 день</b> | 09:30-11:00  | <b>Устный экзамен: анатомия, физиология. Преподаватель Мазитова Г.</b>  |                    |
|               | 11:00-14:00  | <b>Зачет по практике. Преподаватель: Шевченко А.</b>  |                    |
|               |              | <b>Вручение дипломов.</b>   |                    |