

Утверждаю
Директор АНО ДПО «Центр по
подготовке инструкторов
фитнеса» «ЭНКА-ЛАЙФ»
_____ Л. А. Плясунова

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по программе базового курса «Инструктор детского фитнеса»

с _____ 20 г по _____ 20 _____ года

№	Наименование разделов	Всего часов	Л.З	П.З
1	Учебно -тренировочный раздел 1. Детская комната 2. Фитнес-программы для детей раннего возраста. 3. Фитнес-программы для детей от 3 до 6 лет. 4. Фитнес-программы для детей от 6 до 10 лет.	8	8	
2	Методико – дидактический раздел. 1. Фитнес для подростков. 2. Танцевальные программы в детском фитнесе. 3. Коррекционные программы в детском фитнесе.	8		6
3	Контрольное занятие	2		
	Всего	18		

Директор
АНО ДПО «Центр по
подготовке инструкторов фитнеса «ЭНКА-ЛАЙФ»

Л. А. Плясунова

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
по программе базового курса «Инструктор детского фитнеса»
с _____ 20 г по _____ 20 _____ года

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Л.З	П.З	Экза мен	Преподаватель
I	Учебно -тренировочный раздел					
1	Детская комната 1.1.Оснащение игровой комнаты профильным оборудованием. 1.2.Правила посещения игровой комнаты. 1.3.Юридический контроль 1.4.Развивающие творческие и интеллектуальные занятия для детей. 1.5.Подвижные игры для детей различного возраста. 1.6.Проведение мероприятий в детском фитнесе.	2	2			
2	Фитнес-программы для детей раннего возраста. 2.1.Физиологические и психологические аспекты развития детей от 1,5 до 3 лет. 2.2.Специфика и методика построения урока детей раннего возраста. 2.3.Взаимодействие инструктора с родителями.	2	2			
3	Фитнес-программы для детей от 3 до 6 лет. 3.1.Методика построения и продолжительность урока. 3.2.Психологическое взаимодействие инструктора и группы.	2	2			
4	Фитнес-программы для детей от 6 до 10 лет. 4.1.Виды тренировок и методика построения их. 4.2.Музыкальное сопровождение урока. 4.3.Способы стимулирования детей к урокам	2	2			
II	Методико – дидактический раздел					
1	Фитнес для подростков. 1.1.Физиологические и	3		3		

	психологические аспекты развития детей от 10 до 14 лет. 1.2. Виды тренировок. 1.3.Специфика и методика построения урока для подростков. 1.4.Психологическое взаимодействие инструктора и группы.					
2	Танцевальные программы в детском фитнесе. 2.1.Методика построения танцевальных уроков с дошкольниками, младшими школьниками. Детская фитнес-хореография. 2.2. Хореография для подростков. 2.3.Подготовка показательных выступлений и праздников. 2.4.Музыкальное сопровождение танцевальных уроков.	3		3		
3	Коррекционные программы в детском фитнесе. 3.1.Принципы отбора детей для коррекционных занятий. 3.2.Профилактика и коррекция нарушений осанки. Школа спины. 3.3.Профилактика и коррекция плоскостопия. 3.4.Совершенствование координации движений. 3.5.Подбор оборудования и инвентаря.	2		2		
III	Экзамен	2			2	
IV	Всего	18	8	8	2	

Директор
АНО ДПО «Центр по
подготовке инструкторов фитнеса» «ЭНКА-ЛАЙФ»

Л. А. Плясунова