

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по проведению обучения по программе базового курса аэробики для инструкторов групповых программ «Основы проведения групповых занятий в фитнесе»

режим работы - 8 академических часов

№	Наименование разделов	Всего часов	Л. З.	П. З.
1	I. Учебно – тренировочный раздел. 1. Основные компоненты урока. 2. Нагрузка и интенсивность. 3. Основные шаги. 4. Методика преподавания основных классов.	24	12	12
2	II. Методико – дидактический раздел. 1.Строение опорно-двигательного аппарата. 2. Основные анатомические понятия и движения. 3. Мышечная система. 4. Гибкость. 5. Предупреждение и профилактика травм на занятиях и как оказать первую помощь. 6. Факторы, ухудшающие физическую работоспособность и состояние здоровья. 7. Психологические аспекты фитнес – тренировки. 8. Питание.	36	24	12
4	Самостоятельные занятия	10		10
6	Контрольное занятие	2		
	ВСЕГО	72	36	34

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

по проведению обучения по программе базового курса аэробики для инструкторов групповых программ «Основы проведения групповых занятий в фитнесе»

№ п.п.	Наименование разделов и тем	Всего часов	ЛЗ.	ПЗ.	Экзамен	Преподаватель,
I	Учебно – тренировочный раздел.					
1	1. Основные компоненты урока. 1.1 Общее понятие и положительные эффекты от занятий аэробикой. 1.2 Основные принципы занятий аэробикой. 1.3 Ударность в уроках аэробики. 1.4 Структура аэробного класса. Цели и задачи каждого компонента урока.	2	2			
2	2. Нагрузка и интенсивность. 2.1 Основные принципы регулирования нагрузки. Интенсивность, способы её измерения и повышения. Контроль расхода энергии. 2.2 Способы повышения интенсивности на уроках базовой аэробики.	2	2			
3	3. Основные шаги. 3.1 Понятие «шаг», «связка», «квадрат», «комбинация». 3.2 Базовые шаги классической и step – аэробики, терминология. 3.3 Техника выполнения шагов. Правила пользования step – платформой. 3.4 Команды в аэробике.	11	2 2	7		
4	4. Методика преподавания основных классов. 4.1 Основы составления хореографических комплексов. 4.2 Основные методы и принципы обучения. 4.3 Музыкальные характеристики. Выбор темпа музыкального сопровождения. Комфорт исполнения, инерция, симметрия.	9	4	5		
II	Методико – дидактический раздел					
1	1.Строение опорно-двигательного аппарата. 1.1 Строение костей и их соединения. Суставы.	5	3	2		

2	2. Основные анатомические понятия и движения. 2.1 Части тела, плоскости, оси вращения. Движения, совершаемые в этих плоскостях. 2.2 Термины, используемые для описания движений человека.	6	1 3	2		
3	3. Мышечная система. 3.1 Строение мышечной ткани. 3.2 Типы мышечных волокон. 3.3 Виды сокращения мышц. Силовые качества. 3.4 Осанка, виды осанок, мышечный баланс. 3.5 Классификация мышц, их функции.	11	6	5		
4	4. Гибкость. 4.1 Нейрофизиология гибкости. 4.2 Физиология растяжек. 4.3 Типы растяжек.	6	4	2		
5	5. Предупреждение, профилактика травм на занятиях и как оказать первую помощь. 5.1 Симптомы и виды скелетно – мышечных травм. 5.2 Факторы, связанные с травмами. 5.3 Действия в непредвиденных (экстремальных) ситуациях.	4	3	1		
6	6. Факторы, ухудшающие физическую работоспособность и состояние здоровья. 6.1 Употребление алкоголя, курение, форсированное снижение веса, применение анаболических стероидов и стимуляторов.	2	2			
7	7. Психологические аспекты фитнес – тренировки. 7.1 Личностные особенности тренера и клиента. 7.2 Мотивация. Факторы, способствующие повышению интереса к занятиям.	1	1			
8	8. Питание 8.1. Основы питания 8.2. Тело человека: энергетические системы	1	1			
III	Самостоятельные занятия	10		10		
IV	Экзамен	2			2	
V	Всего	72	36	34	2	

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