

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 по программе «Инструктор велопрограмм»

№	Наименование разделов	Всего часов	Т З.	П. З.
1	I. Учебно – тренировочный раздел. 1. Установка, настройка велотренажера 2. Изучение основных базовых техник и позиций. 3. Интенсивность, способы ее повышения и измерения. контроль расходов энергии. 4. Формат урока 5. Подготовка урока.	13	4	9
2	II. Методико – дидактический раздел. 1. Физиологический аспект программы «СПИНИНГ» 2. Биомеханика с точки зрения программы «СПИНИНГ» 3. Питание 4. Психологические аспекты велотренировки.	5	5	-
3	Контрольное занятие	2	1	1
3	экзамен	1		
4	ВСЕГО	21	10	10

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

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
по программе «Инструктор велопрограмм»

№	Наименование разделов	Всего часов	Т.З.	П.З.	Экзам ен	Преподаватель
	I. Учебно – тренировочный раздел. 1.1 Функциональные особенности программы «СПИННИНГ» 1.2 Экипировка. 1.3. Основные сведения об устройстве велотренажера 1.4.Настройка велотренажера 1.5. «Посадка» на велотренажере 1. 6.Уровни сопротивления.	3	1	2		
	2. Изучение основных базовых техник в позиции 2.1. «Равнина» или «сидя легко» 2.2. «Сидя в гору» или «Сидя тяжело» 2. 3. «Бег» или «Стоя легко» 2. 4. «Стоя в гору» или «Стоя тяжело» 2. 5. «Джамп» 2.6. «Спринт». 2.7. «Попеременное вращение»	4	-	4		
	3. Интенсивность, способы ее измерения и повышения. Контроль расхода энергии. 3.1 Способы определения максимального пульса 3.2. Целевые зоны пульса.	2	1	1		
	4.Формат урока 4.1.Создание профиля урока. 4.2. Выбор музыкального сопровождения. 4.3. Виды функциональной тренировки. 4.4.Принципы функционально тренировки 4.5. Вводный урок.Формат урока. Спиннинг 1	2	1	1		
	5. Подготовка урока. 5.1. Презентация. 5.2. Принципы безопасности.	2	1	1		
	II. Методико – дидактический раздел.					
	1.Физиологический аспект программы «СПИННИНГ» 1.1. Энергетические системы. 1.2. Аэробные и анаэробный режим 1.3.Порог анаэробного обмена (ПАНО)	1	1	-		

	2. Биомеханика с точки зрения программы «СПИНИННГ» 2.1. Диаграмма вращения. 2.2. Действующие мышцы.	2	2	-		
	3. Питание 3.1. Основы питания. 3.2. Питьевой режим.	1	1	-		
	4. Психологические аспекты велотренировки. 4.1. Методы управления вниманием группы при проведении занятия	1	1	-		
3	Контрольное занятие	2	1	1		
4	Экзамен	1			1	
5	ВСЕГО	21	10	10	1	

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