**ПРОГРАММА**

курсов повышения квалификации

«Организация и проведение занятий по ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ.
Методика обучения и составления соревновательных программ
в дисциплинах «Аэробика» и «Хип-хоп-аэробика»

27 ноября (воскресенье) (8 часов)

1. Техника базовых движений в дисциплине «Аэробика» и методика обучения. 2 ч. (практика, гимнастический зал 5 уч.корп., Райзих Н.Б.)
2. Методика составления соревновательных программ в дисциплине «Аэробика». 4 ч. (практика, гимнастический зал 5 уч.корп., Райзих Н.Б.)
3. Правила соревнований по фитнес-аэробике в дисциплинах «Аэробика», «Петит-аэробика», «Фитнес-трофи», 2 ч. (лекция, Райзих Н.Б.)

4 декабря (воскресенье) (8 часов)

1. Техника базовых движений в дисциплине «Хип-хоп-аэробика». 2 ч. (практика, гимнастический зал 5 уч.корп., Пьянкова В.С.)
2. Методика составления соревновательных программ в дисциплине «Хип-хоп-аэробика». 4 ч. (практика, гимнастический зал 5 уч.корп., Пьянкова В.С.)
3. Подготовка и организация соревнований по фитнес-аэробика. 2 ч. (лекция, Пьянкова В.С.)

11 декабря (воскресенье)

1. Правила соревнований по фитнес-аэробике в дисциплине «Хип-хоп-аэробика». Невьянцева Е.Е. 4 ч. (лекция, видео)
2. Практика судейства соревнований по фитнес-аэробике. 4 ч. (СК «ИГМА», Райзих Н.Б., Пьянкова В.С.)