

**Курс повышения квалификации «Инструктор детского фитнеса»**

Учебная программа курса

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Цель</b>                      | Совершенствование компетенций, необходимых для профессиональной деятельности по формированию, развитию и поддержанию спортивного потенциала спортсменов и физических лиц                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Задачи</b>                    | 1. Усовершенствовать теоретические знания в области детского фитнеса; 2. Усовершенствовать навыки эффективного применения полученных знаний на практике; 3. Привить системный подход при решении задач, связанных с изучаемой проблематикой; 4. Повысить уровень профессиональной подготовки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Категории обучающихся</b>     | Тренеры и инструкторы-методисты по физкультуре и спорту, руководители организаций физической культуры и спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Оценка качества</b>           | Промежуточная аттестация в форме тестов; итоговое тестирование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Форма обучения</b>            | Заочная с использованием дистанционных образовательных технологий. Информация о форме обучения в удостоверение не вносится                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Прогнозируемые результаты</b> | В результате обучения на курсе слушатели приобретут: Знания: - Основных принципов оздоровительно-развивающей тренировки детей и подростков; - Принципов обучения физическим упражнениям; - Методических принципов физического воспитания; - Средств и методов обучения физическим упражнениям; - Методики проведения подвижных игр; - Стадий и этапов формирования двигательного навыка; - Содержания, методики и организации занятий классической аэробикой; - Физиологического обоснования методов развития силовых способностей; - Методов силовой тренировки; - Осложнений при занятиях силовой тренировкой; - Особенности силовой тренировки с детьми и подростками; - Особенности проведения занятий фитнесом с детьми разных возрастных категорий; - Особенности проведения занятий с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии. Умения: - Реализовывать основные принципы оздоровительно-развивающей тренировки детей и подростков; - Организовывать занятия классической аэробикой; - Проводить занятия по силовому фитнесу; - Проводить занятия фитнесом с детьми разных возрастных категорий; - Проводить занятия с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии. Навыки: - Владения методическими принципами физического воспитания; - Владения средствами и методами обучения физическим упражнениям; - Владения методикой проведения подвижных игр; - Владения методическими приемами обучения и управления группой в аэробике; - Владения специфическими методами разучивания и освоения комбинаций в аэробике; - Владения методами силовой тренировки. |
| <b>Выдаваемый документ</b>       | По окончании курса слушатель получает печатное удостоверение о повышении квалификации установленного образца. Удостоверение высылается Почтой России                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |