

**Негосударственное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Медико-фармацевтический учебный центр»**

УТВЕРЖДАЮ

**Руководитель образовательной
организации**



(подпись) (инициалы, фамилия)

«_01_» __сентября__ 2018__ г.

ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

**Детский фитнес: осуществление тренировок
физкультурно-оздоровительной направленности**

(наименование программы)

«Инструктор по детскому фитнесу»

(наименование присваиваемой квалификации (при наличии))

Детский фитнес в последнее время набирает всё большую популярность. Его рассматривают как совокупность программ физкультурно-оздоровительной направленности, включающих элементы аэробики, спортивных танцев, йоги, гимнастики, силовых упражнений и единоборств. Занятия детским фитнесом полезны, начиная с трехлетнего возраста. Они способствуют общему физическому и эмоциональному развитию, формированию красивой фигуры, координации движений, гибкости, ловкости. Такие занятия проводятся в залах под наблюдением компетентного специалиста, имеющего квалификацию инструктора по детскому фитнесу. Он должен хорошо разбираться в детской физиологии и психологии, чтобы правильно спланировать допустимые физические нагрузки на организм ребенка и сделать занятия полезными и эмоционально привлекательными. Данная дистанционная программа позволит приобрести необходимые знания и умения для работы инструктором по детскому фитнесу.

Эта программа для вас, если вы:

- Любите спорт, физкультуру, и хотите проводить с детьми занятия по фитнесу.
- В результате профессиональной переподготовки желаете получить интересную и востребованную дополнительную специальность.
- Обладаете педагогическими способностями и стремитесь участвовать в приобщении детей к физкультуре и спорту и пропаганде здорового образа жизни.

Курс реализуется заочно с применением дистанционных образовательных технологий и продолжается 12 месяца (900 уч.часов).

Цели и задачи курса

Курс профессиональной переподготовки реализуется с целью подготовки грамотных специалистов для проведения физкультурно-оздоровительных занятий с детьми. Вы изучите особенности работы фитнес-тренера, детскую физиологию, возрастную психологию. Будут рассмотрены методики и технологии фитнес-тренировок с сочетанием силовых, хореографических, игровых элементов.

Программа даст ответы на вопросы:

- В чем состоит польза фитнес-тренировок для детей?
- Какие существуют противопоказания для занятия детским фитнесом?
- Как методически грамотно сочетать занятия разной направленности: силовой, игровой, танцевальной?
- Какие спортивные снаряды и тренажеры используются в процессе тренировок?
- Какие преимущества имеет детский фитнес перед спортивными секциями?
- Какие теоретические и методические знания в области физической культуры и спорта необходимы инструктору?
- Каковы особенности проведения тренировок в разных возрастных группах?
- Какие элементы йоги, классической и степ-аэробики используются на занятиях?

Методы обучения

Обучение проходит в специальном разделе сайта. Доступ в систему дистанционного обучения (СДО) Слушатели получают после зачисления. Раздел содержит учебные материалы, тесты, задания, электронную зачётную книжку, расписание вебинаров. Теоретическая подготовка включает изучение текстов лекций, учебников, просмотр записей видеолекций. Практическая часть представлена заданиями, основанными на профессиональных ситуациях.

Результаты и перспективы:

- Вы умеете вести деятельность инструктора по детскому фитнесу, компетентны в вопросах проведения групповых и персональных тренировок.
- Вы способны разрабатывать программы фитнес-тренировок с учетом возрастных и физиологических особенностей детей, использовать новаторские методические приемы при проведении занятий.
- Вы можете трудоустроиться инструктором по детскому фитнесу в детские спортивные клубы, фитнес-клубы и другие спортивно-оздоровительные организации. Компетентная работа фитнес-тренера имеет большое социальное значение, способствуя формированию ответственного отношения к здоровью и всестороннему развитию личности.

- Открывать частные фитнес – залы.

Требования к Слушателям:

Поступление возможно только для совершеннолетних лиц.

Граждане России и СНГ предоставляют заявление о приёме на обучение и копии следующих документов:

- Паспорт.
- Диплом о высшем или среднем профессиональном образовании.
- При поступлении на основе неоконченного образования – справка об обучении из организации высшего или среднего профессионального образования, в которой обучается студент.
- Документа, подтверждающего факт изменения фамилии, имени или отчества (если необходимо).

Учебный план программы профессиональной переподготовки «Детский фитнес: осуществление тренировок физкультурно-оздоровительной направленности» с присвоением квалификации «Инструктор по детскому фитнесу»

Срок обучения: 12 месяцев

№ п/п	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, ч	По учебному плану дистанционные занятия, ч		Самостоятельная работа слушателей, ч
			Лекции	Практические занятия	
1.	Введение в деятельность фитнес-тренера	50	28	18	10
2.	Психология развития ребёнка	100	28	18	10
3.	Детская анатомия - физиология и гигиена	200	28	18	10
4.	Теория и методика физической культуры и спорта	50	28	18	10
5.	Технологии и методика фитнес-тренировки	100	28	18	10
6.	Детский фитнес: методика проведения занятий с использованием фитболов, игровой и силовой направленности, функциональной тренировки, занятий с элементами классической и степ-аэробики, занятий по йоге и танцевальной направленности	400	28	18	10
Итоговый междисциплинарный экзамен			4		
ИТОГО			900 уч.часов		