**Программа Повышения квалификации**

**«Функциональный фитнес для детей и взрослых» (72** а.ч.)

**Цель настоящей программы**:

Совершенствовать у слушателя профессиональные компетенции, обеспечивающие выполнение вида профессиональной деятельности – организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий и мероприятий (фитнес-услуг), направленных на удовлетворение потребностей занимающихся в формировании, поддержании и укреплении здоровья, физической реабилитации, достижении спортивных результатов.

Программа разработана в соответствии с «Методическими рекомендациями по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов», утвержденными Министерством образования и науки Российской Федерации 22 января 2015 г. № ДЛ-1/05вн.

**Обобщенная трудовая функция:**

Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам

**Программа направлена на совершенствование следующих профессиональных компетенций:**

* Способности использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта.
* Способности разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта.
* Способности использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа.
* Способности формировать и поддерживать мотивацию у населения к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности.
* Способности организовать и вести рекреационную деятельность в организациях различного типа с учетом особенностей обучающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов
* Способности реализовать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, знания о рациональном питании и регуляции психического состояния.
* Способности применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в ее историческом развитии, приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью
* Способности оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений.
* Способности использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.
* Способности обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.
* Способности формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни.

**Документ, выдаваемый по окончании обучения:**

свидетельство о повышении квалификации

**Категория слушателей**:

Лица, имеющие/получающие высшее образование

**Вы сможете познакомиться со следующими темами:**

Медико-биологическое обеспечение физической подготовки потребителей фитнес-услуг.

Основы организации медицинского контроля и оказания первой помощи.

Теория и методика фитнес- тренировки.

Организация и методика занятий в тренажерном зале для различных групп и возрастных категорий.

Оздоровительные фитнес- услуги для детей и подростков.

**Форма обучения**

Очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий

**Прием документов**

в течение года

**Начало обучения**

по мере формирования групп

**Срок обучения**

от 2-ух недель до 1,5 месяцев

**Вступительные испытания**

Не предусмотрены

**Итоговая аттестация**

Зачёт/проект

**Режим занятий**

Занятия проводятся в смешанном формате (разработан дистанционный курс на электронной площадке Moodle, также возможно очное обучение с применением дистанционных технологий)