Автономная некоммерческая организация учебный центр дополнительного профессионального образования «Академия»
(АНО УЦ ДПО «Академия»)

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
АНО УЦ ДПО «Академия»

протокол № 1 от «09» 01. 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор

Лене П.Г.

«09» 01. 2024 г.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительная профессиональная программа
программа профессиональной переподготовки
«Детский фитнес: осуществление тренировок физкультурно-оздоровительной направленности»
с присвоением квалификации
«Инструктор по детскому фитнесу»

Категория слушателей: специалисты со средним профессиональным образованием, специалисты с высшим образованием
Срок обучения – 350 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) работы слушателя.
Форма обучения – заочная (с применением дистанционных образовательных технологий) проводится без отрыва от производства по месту нахождения слушателя через Интернет в соответствии с учебно-тематическим планом, обязательным изучением учебных материалов, расположенных на платформе дистанционного обучения АНО УЦ ДПО «Академия» https://sdo.anodpo.ru/, в СДО, и сдачей итоговой аттестации.

№ Раздела темы	Наименование разделов и дисциплин	Всего [3] часов	В том числе:		Форма контроля
			Лекции[1], СР[2]	ДОТ[4]	
1	2	3	4	5	6
Раздел 1.	**Введение в деятельность фитнес-тренера**	**20**		**20**	**зачет**
Тема 1.1.	Нормативно-правовое обеспечение деятельности фитнес-клубов	4		4	
Тема 1.2.	Основные направления работы фитнес-тренера	4		4	
Тема 1.3.	Эффективность общения фитнес-тренера	4		4	
Тема 1.4.	Деятельность фитнес-тренера с учётом гендерных аспектов	4		4	
Тема 1.5.	Личностные особенности и профессионально-важные качества (ПВК) фитнес-тренера	4		4	
Раздел 2.	**Психология развития ребёнка**	**56**		**56**	**зачет**
Тема 2.1.	Нормативное и ненормативное развитие	4		4	
Тема 2.2.	Кризис новорождённости	4		4	
Тема 2.3.	Младенческий возраст (от 2 мес. до 1 года)	4		4	

Тема 2.4.	Ранний возраст (от 1 до 3 лет)	4		4	
Тема 2.5.	Кризис 3 лет	4		4	
Тема 2.6.	Особенности познавательных процессов в раннем возрасте	4		4	
Тема 2.7.	Кризис 7 лет	4		4	
Тема 2.8.	Игра как ведущая деятельность дошкольника	4		4	
Тема 2.9.	Младший школьный возраст (от 7 до 11 лет)	4		4	
Тема 2.10.	Концепции развивающего обучения	4		4	
Тема 2.11.	Основные психические новообразования в младшем школьном возрасте	4		4	
Тема 2.12.	Младший подростковый возраст (от 11 до 13 лет)	4		4	
Тема 2.13.	Пубертатный кризис (13 лет)	4		4	
Тема 2.14.	Деятельность младших подростков	4		4	
Раздел 3.	**Детская физиология и гигиена**	**40**		**40**	**зачет**
Тема 3.1.	Основные законы и закономерности развития организма детей и подростков	4		4	
Тема 3.2.	Гигиена и основные требования к организации занятий с детьми и подростками	4		4	
Тема 3.3.	Гигиенические требования к организации учебных и досуговых занятий с детьми и подростками	4		4	
Тема 3.4.	Оптимальный ритм работы и отдыха	4		4	
Тема 3.5.	Возрастные закономерности развития моторики	4		4	
Тема 3.6.	Выносливость как динамическая характеристика активности	4		4	
Тема 3.7.	Сколиоз и плоскостопие: причины возникновения, профилактика и лечение. Гигиенические требования к оборудованию рабочего места ребёнка	4		4	
Тема 3.8.	Возрастные особенности сердечно-сосудистой и дыхательной системы	4		4	
Тема 3.9.	Возрастные особенности центральной нервной системы и высшей нервной деятельности. Возрастные особенности системы пищеварения и обмена веществ	4		4	
Тема 3.10.	Витамины и их роль для сохранения здоровья	4		4	
Раздел 4.	**Теория и методика физической культуры и спорта**	**68**		**68**	**зачет**
Тема 4.1.	Сущность и причины возникновения физиче-	4		4	

	ской культуры и спорта				
Тема 4.2.	Социальное значение физической культуры и спорта	4		4	
Тема 4.3.	Понятие о системе физического воспитания. Структура системы	4		4	
Тема 4.4.	Цели и задачи физического воспитания	4		4	
Тема 4.5.	Направленное формирование личности в процессе физического воспитания. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту	4		4	
Тема 4.6.	Средства физического воспитания	4		4	
Тема 4.7.	Физические упражнения	4		4	
Тема 4.8.	Техника физических упражнений	4		4	
Тема 4.9.	Методы и принципы физического воспитания (общепедагогические методы; методы строго регламентированного упражнения; методы обучения двигательным действиям; методы воспитания физических качеств; игровой метод; соревновательный метод)	4		4	
Тема 4.10.	Общеметодические принципы физического воспитания (принцип наглядности; доступности и индивидуализации; специфические принципы)	4		4	
Тема 4.11.	Обучение двигательным действиям. Основы формирования двигательного навыка	4		4	
Тема 4.12.	Физические качества и способности	4		4	
Тема 4.13.	Закономерности развития физических качеств	4		4	
Тема 4.14.	Закон суперкомпенсации	4		4	
Тема 4.15.	Адаптация в процессе воспитания физических качеств	4		4	
Тема 4.16.	Методика воспитания силы, быстроты и ловкости	4		4	
Тема 4.17.	Методика воспитания выносливости и гибкости	4		4	
Раздел 5.	**Технологии и методика фитнес-тренировки**	**60**		**60**	**зачет**
Тема 5.1.	Технологии фитнес-тренировки и их особенности	4		4	
Тема 5.2.	Уровни, режимы и виды фитнес-тренировки	4		4	
Тема 5.3.	Методики фитнес-тренировки	4		4	
Тема 5.4.	Средства фитнес-тренировки	4		4	
Тема 5.5.	Инновационные оздоровительные фитнес-технологии	4		4	

Тема 5.6.	Оздоровительная ходьба и бег	4		4	
Тема 5.7.	Оздоровительное плавание	4		4	
Тема 5.8.	Туризм и ориентирование	4		4	
Тема 5.9.	Ментальный фитнес с применением системы тайцзи-цюань. Фитнес-йога	4		4	
Тема 5.10.	Развитие физических качеств	4		4	
Тема 5.11.	Нагрузки в фитнес-тренировке	4		4	
Тема 5.12.	Мышечная релаксация в фитнес-тренировке	4		4	
Тема 5.13.	Принципы успешности фитнес-тренировки	4		4	
Тема 5.14.	Особенности проведения тренировочных занятий	4		4	
Тема 5.15.	Оптимизация режима фитнес-тренировок	4		4	
Раздел 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**	**60**		**60**	**зачет**
Тема 6.1.	Системы оздоровительных гимнастик в детском фитнесе	4		4	
Тема 6.2.	Характеристика различных видов детского фитнеса	4		4	
Тема 6.3.	Принципы детского оздоровительного фитнеса	4		4	
Тема 6.4.	Разновидности современного детского фитнеса	4		4	
Тема 6.5.	Использование элементов акробатического рок-н-ролла в детском фитнесе	4		4	
Тема 6.6.	Основные движения и модификации в аэробике	4		4	
Тема 6.7.	Степ-аэробика, черлидинг и танцевальные направления в детском и подростковом фитнесе	4		4	
Тема 6.8.	Гимнастика с фитболами	4		4	
Тема 6.9.	Силовые тренировки в детском и подростковом фитнесе	4		4	
Тема 6.10.	Методика проведения занятий аэробикой	4		4	
Тема 6.11.	Структура занятия и варианты	4		4	
Тема 6.12.	Методика проведения занятий по степ-аэробике, игровой аэробике и стретчингу	4		4	
Тема 6.13.	Аэробика с игрушками	4		4	
Тема 6.14.	Классическая аэробика с мячом, скакалкой	4		4	

Тема 6.15.	Планирование и особенности отбора содержания занятий детским фитнесом	4		4	
Раздел 7.	**Выпускная квалификационная работа**	**38**		**38**	**экзамен**
Раздел 8.	**Итоговая аттестация**	**8**		**8**	**экзамен**
	ИТОГО	**350**		**350**	

**Примечание:*

1 Для всех видов аудиторных занятий (лекции, практические занятия) устанавливается академический час продолжительностью 45 минут.

2 Самостоятельная работа слушателей

3 При применении дистанционных образовательных технологий за час принимается мера объема материала, намечаемого к изучению в течение академического часа.

4 При применении дистанционных образовательных технологий все аудиторные занятия (лекции, практические занятия) заменяются на самостоятельное изучение слушателем учебных материалов и самостоятельное выполнение практических заданий, размещенных в системе дистанционного обучения.