

**Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации
«Использование фитнес технологий в системе дополнительного образования»**

Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Виды учебных занятий, учебных работ				Формы контроля
		Трудоемкость	Лекции, лекции-вебинары	Практические, семинарские занятия	Самостоятельная работа	
Модуль 1. Реализация образовательных программ основного и дополнительного образования						
1.1.	Государственная политика и правовое обеспечение в сфере дополнительного образования	3	1	1	1	Текущий контроль
1.2.	Образовательная программа и программный подход в дополнительном образовании	3	1	1	1	Текущий контроль
1.3.	Фитнес технологии в системе дополнительного образования	3	1	1	1	Текущий контроль
Модуль 2. Теоретические и методические основы проведения фитнес занятий						
2.1.	Основы физической тренировки: нагрузка; восстановление; общие принципы	6	2		4	Текущий контроль
2.2.	Аэробная выносливость/методология: интенсивность, продолжительность, частота	7	2	1	4	Текущий контроль
2.3.	Способы выполнения упражнений – ударная нагрузка: базовые упражнения; практика выполнения с различной ударной нагрузкой	7	2	1	4	Текущий контроль
2.4.	Правила силовой тренировки	6	1	1	4	Текущий контроль
Модуль 3. Практическая организация фитнес занятий на уроке физического воспитания						
3.1.	Основы организации соревновательной деятельности проекта «Трофи-ПРО» и «Трофи-Профи»	3	2		1	
3.2.	Базовые шаги аэробики. Назначение, техника, способы модификации	10	4	2	4	
3.3.	Функциональная хореография. Основные упражнения, техника, модификация	10	6		4	
3.4.	Стретчинг. Назначение, техника, модификация.	10	6		4	
	Итоговая аттестация	4		4		тестирование
	Итого:	72	28	12	32	