1. **Название программы:** *«Методика применения современных физкультурно-оздоровительных технологий (оздоровительная аэробика, шейпинг, стретчинг и скандинавская ходьба)»*
2. **Ориентировочная стоимость программы**: 6 800 руб.
3. **Целевая аудитория (уровень подготовки слушателей):** лица, имеющие среднее, среднее профессиональное или высшее образование; обучающиеся по программам среднего профессионального или высшего образования.
4. **Продолжительность обучения:** 72 часа.
5. **Форма обучения:** очно-заочная.
6. **Основные преподаватели, проводящие программу:**

*Сущенко Валерий Петрович,*д.п.н., профессор, директор ИФКСТ, зав. кафедрой «СД»;

*Липовка Анна Юрьевна,* к.п.н., доцент, зав. кафедрой «ТиМФК» ИФКСТ, зам. директора ИФКСТ по научной деятельности;

*Мухина Анна Владимировна,* старший преподаватель кафедры «СД» ИФКСТ;

*Ошев Алексей Александрович,* старший преподаватель кафедры «СД» ИФКСТ;

*Ушаков Виталий Иванович,* старший преподаватель кафедры «СД» ИФКСТ;

*Черкасова Алина Викторовна*, зам. директора ИФКСТ по образовательной деятельности.

1. **Документ, выдаваемый по итогам обучения:** сертификат установленного образца.
2. **Аннотация курса, основные цели, перечень знаний и навыков по итогам обучения:**

Содержание курса: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на систематизацию знаний обучающихся в области физкультурно-оздоровительных технологий, формирование у них навыков применения разнообразных форм физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, улучшения качества жизни и эффективности профессиональной деятельности.

Целью программы является удовлетворение индивидуальных потребностей и интересов обучающихся в формировании общекультурных компетенций, приобретении знаний в области физкультурно-оздоровительных технологий для успешной социализации и практических навыков применять разнообразные формы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, улучшения качества жизни и эффективности профессиональной деятельности..

Знания и умения, получаемые в результате обучения:

• иметь представление о социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;

• знать порядок организации, обеспечения и проведения самостоятельных занятий по физической культуре;

•уметь использовать способы управления физической нагрузкой при выполнении упражнений, методы самоконтроля и самооценки физического состояния организма.

Учебный план:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов |
| 1 | Современные оздоровительные технологии. | 8 |
| 2 | Скандинавская ходьба. | 8 |
| 3 | Основы рационального питания. | 8 |
| 4 | Основы методики системы «Шейпинг». | 8 |
| 5 | Основы методики системы «Стретчинг». | 8 |
| 6 | Построение урока по оздоровительным технологиям. | 8 |
| 7 | Основы здорового образа жизни. | 8 |
| 8 | Педагогический контроль на занятиях по ФОТ. | 8 |
| 9 | Итоговая аттестация. | 8 |
| Итого |  | 72 |

1. **Форма итогового контроля:** зачет.
2. **Контакты:**Китькова Елена Рэмовна, тел. 297-44-78. E-mail: [cdo.ipmet@spbstu.ru](mailto:cdo.ipmet@spbstu.ru)