Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования

«Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

Факультет физической культуры

Центр дополнительного и профессионального образования

Программа повышения квалификации

**«Фитнес-технологии в системе школьного образования»**



Программа повышения квалификации предусматривает изучение следующих модулей:

1. Базовая аэробика.
2. Силовые виды аэробики (с оборудованием и без).
3. Функциональный тренинг.
4. Система Pilates.

В процессе изучения курса Вы получите:

* базовые знания, практические умения и навыки составления и проведения фитнес-занятия по каждому направлению;
* возможность сделать Ваши уроки более интересными, современными, популярными среди обучающихся;
* новые знания о современных фитнес-методиках с использованием оборудования и без;
* разовьете навык использования музыкального сопровождения уроков, которое увеличит эмоциональность занятия и вызовет много положительных эмоций у учеников.

По окончании программы выдается *удостоверение о повышении квалификации.*

Трудоемкость программы – 72 часа

Стоимость обучения – 3 500 рублей.

Руководитель программы:кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин, сертифицированный инструктор по фитнесу – **Шепеленко Светлана Алексеевна.**