

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Управления
дополнительного образования

Курагина Курагина К.А.

« 12 » июля 2022 г.

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

«Технологии деятельности фитнес - тренера»

Учебная дисциплина входит в состав дополнительной профессиональной программы – программы повышения квалификации *«Тренер по фитнесу»*.

Количество часов: 72

Форма контроля: зачет

Содержание: Физиологическая характеристика фитнес – тренировки. Психологические особенности деятельности фитнес – тренера. Мотивация занимающихся. Особенности питания. Контроль и самоконтроль занимающихся фитнесом. Аэробика. Степ – аэробика. Стрейчинг. Восточные танцы.