

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Управления
дополнительного образования

Курагина Курагина К.А.

«20» января 2023 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: 70

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. Зумба.