

**Перечень тем
программы профессиональной подготовки
«Фитнес-тренер», 256 часов**

1	Дисциплина 1. Правовые основы и концепция фитнеса. Методическое и техническое сопровождение фитнеса.
2	Дисциплина 2. Функциональные основы физиологии, анатомии и биомеханики движений человека. Физические нагрузки и адаптация к ним.
3	Дисциплина 3. Организация занятий фитнесом на основе системного планирования и реализации индивидуальных программ.
4	Дисциплина 4. Организация мониторинга фитнес-тренировок и физического состояния участников занятий фитнесом.
5	Дисциплина 5. Культура фитнеса, как социокультурный феномен, связанный с физическими упражнениями. Фитнес-нутрициология в занятиях спортом.
6	Дисциплина 6. Психология фитнес-культуры. Техники фитнес-мотивации и тренировок.