

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

Дисциплина 1. Правовые основы и концепция фитнеса. Методическое и техническое сопровождение фитнеса.

- Тема 1.1. Нормативно-правовые основы лицензирования (аккредитации, аттестации) деятельности отдельных типов физкультурно-спортивных организаций.
- Тема 1.2. Введение в профессию. Основы профессиональной деятельности фитнес-тренера.
- Тема 1.3. Методика фитнеса в различные периоды возрастного развития человека.
- Тема 1.4. Тренды фитнеса. Аквафитнес, атлетический фитнес, пилатес, йога, танцевальные и фиджитал направления физического фитнеса.
- Тема 1.5. Методическое сопровождение физического фитнеса. Техническое обеспечение: типы. Категории фитнес-центров и оздоровительных клубов; специальное оборудование и инвентарь.

Дисциплина 2. Функциональные основы физиологии, анатомии и биомеханики движений человека. Физические нагрузки и адаптация к ним.

- Тема 2.1. Физиологическая характеристика состояний организма в процессе спортивной деятельности.
- Тема 2.2. Основы анатомии, физиологии и биомеханики человека.
- Тема 2.3. Основные закономерности адаптации организма к физической нагрузке.
- Тема 2.4. Адаптационные реакции организма на факторы водной среды.
- Тема 2.5. Физическая работоспособность в особых условиях окружающей среды.
- Тема 2.6. Учет возрастной физиологии при занятиях фитнесом.

Дисциплина 3. Организация занятий фитнесом на основе системного планирования и реализации индивидуальных программ.

- Тема 3.1. Виды, методы и основные документы планирования фитнес-программ. Перспективное, этапное и текущее планирование.
- Тема 3.2. Целевая программа ЗОЖ. Технология разработки.
- Тема 3.3. Планы, конспекты занятий. Аквафитнес, плавание, атлетический фитнес, пилатес, йога, танцевальные и фиджитал направления фитнеса.
- Тема 3.4. Программирование занятий. Виды фитнес-программ. Аквафитнес, плавание, атлетический фитнес, пилатес, йога, танцевальные и фиджитал направления фитнеса.

Дисциплина 4. Организация мониторинга фитнес-тренировок и физического состояния участников занятий фитнесом.

Тема 4.1. Показатели мониторинга фитнес-тренировок и физического состояния участников занятий фитнесом.

Тема 4.2. Методы экспресс-диагностики функционального состояния на занятиях фитнесом.

Тема 4.3. Технологии педагогического тестирования уровня физических качеств.

Тема 4.4. Функциональные нагрузочные пробы, используемые в системе ЗОЖ и фитнеса. Тест PWC170, Тесты Купера, Проба Руфье. Проба Штанге и Генчи.

Тема 4.5. Контроль безопасности на занятиях фитнесом.

Дисциплина 5. Культура фитнеса, как социокультурный феномен, связанный с физическими упражнениями. Фитнес-нутрициология в занятиях спортом.

Тема 5.1. Роль физической культуры и спорта в развитии личности. Физическая культура личности – составная часть гармоничного формирования личности.

Тема 5.2. Концепция здорового питания. Основные теории питания.

Тема 5.3. Питание и гормоны.

Тема 5.4. Похудение, набор веса и рациональное питание. Практика подсчета базового и общего обмена веществ. Анализ схемы питания.

Тема 5.5. Наука о питании – нутрициология. Физические нагрузки и построение нутритивно-метаболической поддержки в спорте и фитнесе. Нутриционный тренинг.

Дисциплина 6. Психология фитнес-культуры. Техники фитнес-мотивации и тренировок.

Тема 6.1. Целеполагание. Технологии постановки цели в системе ЗОЖ и фитнеса. Потребности, мотивация и интересы разных половозрастных категорий занимающихся.

Тема 6.2. Современные методы психолого-педагогического мотивирования: нейролингвистическое программирование, убеждение и беседа, лекция, разбор и анализ действий.

Тема 6.3. Аутогенные тренировки и медитации. Виды и задачи аутогенного тренинга, составление текстовые компоненты. Техники медитирования.

Тема 6.4. Дыхательные тренировки в системе фитнеса. Волевое управление дыханием.

Тема 6.5. Тренды дыхательных тренингов. Оксисайз, бодифлекс, возвратное, квадратное, интервальное дыхание, дыхание Стрельниковой, дыхание Гневушева, искусственная гипоксическая тренировка, виды дыхательных тренировок.