**Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки**

**«Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»**

**1. Срок обучения:** 3 месяца, общая трудоемкость программы 256 часов.

**2. Форма обучения:** очно-заочная (вечерняя), без отрыва от производства.

**3.** **Содержание программы:**

**1. Теоретико-методические основы физкультурно-оздоровительных занятий**

* Вводная лекция
* Развитие фитнеса в России и мире
* Нормативно-правовая база работы специалиста по фитнесу
* Основы менеджмента и маркетинага в фитнес индустрии
* Создание имиджа фитнес– тренера
* Культура здоровья и ее взаимосвязь со здоровым образом жизни в реализации ФОТ
* Внедрение дистанционных форм в занятия по фитнесу
* Проведение занятий по фитнесу в дистанционном формате

**2. Медико-биологические основы физкультурно-оздоровительных занятий**

* Основы кинезиологии
* Физиологические основы занятий физической культурой и спортом
* Характеристика возрастных особенностей занимающихся физкультурно-оздоровительными программами
* Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи

**3. Основы оздоровительной тренировки**

* Цели, задачи, принципы оздоровительной тренировки
* Методика построения тренировочных программ
* Особенности реализации оздоровительных программ с учетом состояния здоровья занимающихся
* Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся
* Характеристика вне тренировочных факторов в оздоровительных программах

**4. Виды фитнеса**

* Тренировочные программы танцевальной направленности
* Тренировочные программы в условиях водной среды
* Тренировочные программы силовой направленности

**5. Подготовка индивидуальной программы оздоровления**

**6. Защита индивидуальной программы оздоровления**