

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Фитнес»

Целевая аудитория - лица 15-35 лет без предъявления требований к уровню образования, имеющие медицинское заключение врача с допуском к занятиям фитнесом (физическим нагрузкам).

Продолжительность обучения - 60 часов.

Стоимость - 6 500 р.

Форма обучения – очная.

Квалификационный документ - свидетельство МосГУ.

Перечень необходимых документов: паспорт.

В результате освоения программы «Фитнес» студент будет уметь:

- составлять и выполнять комплексы фитнес-упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать меры безопасности при выполнении физических упражнений и индивидуальных фитнес-программ.

Содержание:

1. Фитнес. Правила безопасности и средства восстановления при занятиях фитнесом
2. Средства и методы фитнеса различных направлений: тренинг на тренажерах и со свободными отягощениями, базовая аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, тай-бо, силовой тренинг, йога-латес, стретчинг, фитнес-бокс, плавание, аква-аэробика, настольный теннис
3. Разработка и коррекция индивидуальных Фитнес-программ
4. Определение физического развития, физической подготовленности и функционального состояния

Контакты:

Кафедра физической культуры
Спорткомплекс, комн. 1
Тел. +7 (499) 374-57-21