

## Описание курса «Тренер по фитнесу»

### ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ:

- Обучение участников современным методам и подходам в фитнес-тренировках.
- Формирование практических навыков для эффективного проведения групповых и индивидуальных тренировок.
- Развитие знаний о физиологии, анатомии и психологии клиента для создания безопасных и результативных программ тренировок.

### ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ:

- Научить разрабатывать индивидуальные и групповые программы тренировок с учетом потребностей клиентов.
- Обеспечить практические навыки в проведении фитнес-занятий, включая методы мотивации и контроля за выполнением упражнений.
- Освоить техники общения с клиентами, особенности работы с различными группами населения (дети, пожилые, люди с ограниченными возможностями).
- Обучить основам маркетинга и управления собственным тренерским бизнесом для успешной карьеры в фитнес-индустрии.

### ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ КУРСА ВЫ БУДЕТЕ:

- Знать основные закономерности функционирования организма под воздействием физических нагрузок
- Подбирать безопасные техники и методики выполнения упражнений
- Научитесь дозировать интенсивность нагрузки при превышении пределов допустимых норм
- Пользоваться спортивным оборудованием и инвентарем
- Разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию рациона и режима питания.

**СТОИМОСТЬ ОБУЧЕНИЯ – 44000 (возможна оплата частями).**

### ПРОГРАММА «ТРЕНЕР ПО ФИТНЕСУ»:

- Государственный диплом
- 260 часов, стажировка в тренажерном зале
- Удобный формат обучения (выбираете сами)