

Программа курса “Фитнес и здоровье”

Продолжительность обучения 16 месяцев (192 часа).

Рекомендуемое время изучения материала одного урока — 12 часов.

- Урок 1** История спорта и физкультуры. Эмоции как благо. Пути воздействия на эмоциональную сферу человека. Фитнес как источник получения положительных эмоций. Основные термины.
- Урок 2** Фитнес-программа. Что нужно знать о беге. Рекомендации по фитнесу. Самоконтроль.
- Урок 3** Правильное питание. Личная гигиена.
- Урок 4** Зимние виды спорта. Дыхание и здоровье.
- Урок 5** Мы и наше настроение. Фитнесу все возрасты покорны...
- Урок 6** Молодость Ваших мышц — секреты правильной растяжки. Спорт и возможности активного отдыха на природе.
- Урок 7** Культ красоты. Декоративно-эстетическая косметология.
- Урок 8** Телу — время. Приобретите стройную фигуру, не выходя из дома. Эстетические виды спорта.
- Урок 9** Водные виды спорта (I). Закаливание организма.
- Урок 10** Очарование подводного царства (подводное плавание). Основы массажа и акупунктуры.
- Урок 11** Релаксация. Ритм жизни для сохранения здоровья.
- Урок 12** Спорт и женщина. Упражнения специально для женщин. Целлюлит не проблема.
- Урок 13** Фитнес и секс. Ароматерапия.
- Урок 14** Фитнес для формирования фигуры. Осанка. Игровые виды спорта.
- Урок 15** Интеллектуальные виды спорта. Профилактика утомления во время умственной работы.
- Урок 16** Аэробика, гимнастика под музыку.
- Урок 17** Физиология и психология усталости. Сон — на страже здоровой нервной системы.
- Урок 18** Как сохранить работоспособность и здоровье. Косметический массаж.
- Урок 19** Аутотренинг. Игры, учеба, работа, спорт.
- Урок 20** Природа лечит. Значение состязательности в спорте.
- Урок 21** Силовые виды спорта. Особенности спортивных травм, первая помощь.
- Урок 22** Ледовые виды спорта.
- Урок 23** Спорт с целью самозащиты.
- Урок 24** Традиционные виды спорта и спортивные игры.
- Урок 25** Танцы. Теория оздоровления организма.
- Урок 26** Неврозов можно избежать. Активный отдых и возраст.
- Урок 27** Технические виды спорта.
- Урок 28** Спортивное поколение. Долголетие — сбывающаяся мечта человечества.
- Урок 29** Спорт и естественное исцеление организма.
- Урок 30** Водные виды спорта (II).
- Урок 31** Допинг как бич современного спорта. Косметические препараты.
- Урок 32** Игровые упражнения для самоконтроля.