

**Общество с Ограниченной Ответственностью
«Академия Фитнес-Технологий»**

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Академия Фитнес-Технологий»
Болдырев С.Ю.
Приказ № 3/170718 от 17 июля 2018 г.

Дополнительная модульная программа профессиональной
переподготовки

«Современные технологии фитнес-индустрии»

Авторы-разработчики:
Сиднева Л.В., к.п.н, доцент
РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)
Филимонов В.В., директор по развитию
ООО «Академия Фитнес-Технологий»

Москва
2018

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка.....	3
II.	Цели и задачи образовательной программы.....	4
III.	Профессиональные компетенции, формируемые в результате освоения образовательной программы.....	7
IV.	Учебный план.....	15
V.	Материально- техническое обеспечение	44
VI.	Организационно педагогические условия	44
VII.	Список литературы	45

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа модульного дополнительного профессионального образования (профессиональной переподготовки/повышения квалификации) разработана в соответствии с федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012, Приказом Министерства образования и науки РФ от 01 июля 2013 г. № 499 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПОРЯДКА ОРГАНИЗАЦИИ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ», Уставом ООО «Академия Фитнес-Технологий».

Программа дополнительного профессионального образования «Современные технологии фитнес-индустрии» рассчитана на повышение квалификации специалистов, имеющих высшее образование или получающих высшее образование в сфере физической культуры и спорта (модули №№2,3,4) а также на профессиональную переподготовку специалистов с высшим и средним профессиональным образованием (модуль №1 + модуль №№2,3,4).

Программа реализуется с учетом требований в утвержденных государственных стандартах:

ГОСТ Р 56644-2015 Услуги населению. Фитнес-услуги. Общие требования

ГОСТ Р 57138-2016 Фитнес-услуги для детей и подростков. Общие требования

ГОСТ Р 57615-2017 Фитнес-услуги. Требования к фитнес-программам

ТРЕБОВАНИЯ К СЛУШАТЕЛЯМ

Для обучения по программе ДПО «Современные технологии фитнес-индустрии» (модуль №1 + модуль №2 + модуль №3 + модуль №4) допускаются лица, имеющие среднее образование, среднее профессиональное образование или высшее образование по любым специальностям.

Для лиц, имеющих среднее профессиональное или высшее образование в области физической культуры и спорта, прохождение базового модуля программы (модуль №1) не является обязательным требованием и обучением по остальным модулям (№№2,3,4) возможно после вступительных экзаменов (см. Учебный план программ).

Особенностью программы является то, что слушатели получают возможность пройти модульно основные теоретическо-практические курсы для начала практической работы в спортивно-оздоровительных учреждениях и фитнес-клубах.

Занятия проводятся в группах до 50 человек.

II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цели:

1. Ознакомить слушателей с классическими и современными знаниями из области физической культуры, строения человека, педагогики и психологии применительно к современным практическим занятиям в сфере фитнеса.
2. Обучить технологиям фитнес-тренировок: концепциям, принципам и методам комплексной индивидуальной и групповой тренировок с учетом анатомо-физиологических особенностей человека, его половозрастных специфик и используя последние достижения педагогической и психологической наук.
3. Содействовать формированию профессионально-значимых личностных качеств слушателей, их мотивации на профессиональный рост и собственное развитие в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности

Полученные знания и освоенные технологии создают более актуальный взгляд на составление индивидуальных и групповых программ тренировки, закладывают педагогические принципы в основу фитнес-программ и раскрывают психологические возможности обучающихся.

Задачи программы:

1. Дать базовые знания по направлениям анатомии, физиологии, биомеханики, педагогики и психологии, а также теории и методике работы фитнес-тренера в тренажерном зале, в зале групповых программ и со специализированными малыми группами.
2. Научить практической работе с разными группами людей учитывая их половозрастные, а также личностные и социальные особенности.
3. Привить педагогические и психологические принципы и подходы в работе инструктора-методиста (тренера) для практического применения в сфере фитнес-услуг.
4. Познакомить слушателей в теории и на практике с новыми перспективными направлениями в различных областях физической культуры и фитнеса.
5. Проверить и аттестовать знания о целях и задачах, принципах и основах фитнес-технологий.

Программа состоит из нескольких учебных модулей, каждый модуль заканчивается итоговой аттестацией в форме зачета с присвоением соответствующих квалификаций (если применимо) и выдачей сертификатов, удостоверений и дипломов (см. таблицу1). Модуль №1 является базовым, его прохождение обязательно. Обучение по модулям №2, №3 и №4 можно проходить в любом порядке. Время обучения между модулями не должно превышать более 1 года.

<p>Модуль №1. «Введение в профессиональную деятельность инструктора по фитнесу». 36 аудиторных часов. Выдача сертификата по окончании курса.</p>

3 модуля специализации. Обязательно прохождение модуля №1 или наличие среднего специального/высшего профильного образования.		
Модуль №2. «Технологии тренажёрного зала». 72 аудиторных часа. Выдача сертификата и удостоверение о повышении квалификации установленного образца по окончании курса.	Модуль №3. «Технологии групповых фитнес-занятий». 72 аудиторных часа. Выдача сертификата и удостоверение о повышении квалификации установленного образца по окончании курса.	Модуль №3. «Технологии фитнес-занятий с детьми». 72 аудиторных часа. Выдача сертификата и удостоверение о повышении квалификации установленного образца по окончании курса.
По окончании прохождения всех модулей №№1-4 (252 аудиторных часа) осуществляется выдача сертификата и диплома о профессиональной переподготовке установленного образца.* <i>*Перерыв в обучении между модулями не должен превышать 1 года</i>		

Таблица 1.

В результате освоения программы «Современные технологии фитнес-индустрии» слушатели должны обладать соответствующими компетенциями своей квалификации в области знаний, умений и действий, обозначенных в **главе III.**

Программа подготовлена с учетом профессиональных стандартов:

Наименование профессионального стандарта	Рег. №	Утвержден приказом Минтруда России	Дата вступления в силу	Примечание

Инструктор-методист	34135	от 08.09.2014 № 630н	02.01.2015	В редакции приказа от 12.12.2016 № 727н
---------------------	-------	-------------------------	------------	--

III. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дополнительная модульная программа профессиональной переподготовки и повышения квалификации «Современные технологии фитнес-индустрии» базируется на учебных программах РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК) и имеет своей целью сформировать важные профессиональные компетенции обучающихся в результате освоения всех модулей.

Освоение материала всех модулей должно способствовать формированию у обучающихся следующих компетенций:

Общекультурными компетенциями (ОК):

способностью к абстрактному мышлению, анализу и синтезу;

способностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения;

способностью к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала;

Общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

способностью руководить коллективом в сфере своей профессиональной деятельности, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия;

способностью творчески решать многообразие современных научных проблем и практических задач в сфере физической культуры и спорта на основе развития теоретико-методологического мышления;

способностью применять современные и инновационные научно - исследовательские технологии в ходе решения исследовательских задач, в том числе из смежных областей науки;

Профессиональными компетенциями (ПК):

способностью применять в педагогической деятельности актуальные технологии, организационные формы, методы, приемы и средства обучения и воспитания с целью повышения качества образовательного процесса;

способностью применять в образовательном процессе технологии педагогического контроля результатов обучения и воспитания, интерпретировать результаты и вносить коррективы в организацию образовательной деятельности и в повышение результативности образовательного процесса;

В результате освоения дисциплины модуля №1 «Введение в профессиональную деятельность инструктора по фитнесу», обучающийся должен

ЗНАТЬ:

- категориально-понятийный аппарат, используемый в фитнесе;
- основы строения человеческого тела
- основы педагогической и психологической деятельности фитнес-инструктора
- технику безопасности проведения занятий в фитнес-клубе.

УМЕТЬ:

- применять базовые программы фитнес-тренировок
- планировать занятия фитнесом с учетом современных тенденций в индустрии;

ВЛАДЕТЬ:

- методикой проведения занятий наиболее популярных видов фитнес-программ
- педагогическими принципами при построении и проведении тренировок по фитнес-программам;

В результате освоения дисциплины модуля №2 «Технологии тренажёрного зала», обучающийся должен обладать следующими знаниями, умениями и навыками:

(с учетом требований к квалификации инструктор-методист)		
Необходимые знания	категориально-понятийный аппарат профессиональной деятельности в сфере тренажерных технологий	
	требования санитарно-гигиенические и эксплуатационные к тренажерным комплексам	
	меры безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий с использованием тренажеров	
	практико-методические аспекты реализации тренировочных принципов, используемых в тренажерных технологиях	
	методику «собственно-силовых» занятий на тренажерных устройствах	
	основные направления организационно-управленческой деятельности в сфере тренажерных технологий	
	Технологии диагностики личностных физкультурно-оздоровительных целей занимающихся разного возраста	
Необходимые умения	Планировать содержание тренировочных занятий на	

	основе рекомендаций программ физической подготовки с учетом возрастных и психофизических особенностей занимающегося, материально-технического оснащения	
	Показывать образцово и наглядно выполнение упражнений	
	составить программы занятий с использованием разных тренажерных устройств	
	составить программы с использованием универсальных тренажерных устройств	
	Оказывать первую доврачебную помощь	
	Использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями	
Требуемые навыки	аналитико-прогностическими планирование, проектирование и контроль деятельности занимающегося в рамках современных технологий в тренажерном зале	
	методика составления программ занятий на тренажерных устройствах с учетом возрастнополовых особенностей и физического состояния занимающихся	
	методика обучения техники выполнения упражнений на элементарных, универсальных и интегральных тренажерных устройствах	
	методика проведения персональной тренировки в тренажерном зале	
	Коммуникативные навыки (умениями общения с занимающимися, сотрудниками, партнерами и др.);	
	Контроль двигательной деятельности, физической	

	нагрузки и физического состояния занимающихся во время тренировочного занятия	
	Консультирование по совершенствованию двигательной деятельности занимающихся с учетом возраста занимающегося	

В результате освоения дисциплины модуля №3 «Технологии групповых фитнес-занятий», обучающийся должен обладать следующими знаниями, умениями и навыками:

(с учетом требований к квалификации инструктор-методист)		
Необходимые знания	категориально-понятийный аппарат профессиональной деятельности в сфере современного фитнеса	
	требования к групповым программам и их содержание	
	меры безопасности и профилактики травматизма при проведении групповых занятий	
	практико-методические аспекты реализации тренировочных принципов, используемых в технологиях групповых программ	
	методики преподавания наиболее популярных видов групповых программ	
	основные направления организационно-управленческой деятельности в фитнес-клубе	
	технику безопасности проведения занятий в фитнес клубе	
Необходимые умения	рекомендовать занимающимся виды групповых занятий фитнесом, с учетом уровня их физического состояния, возраста и пола;	

	Показывать образцово и наглядно выполнение упражнений	
	составить комплексы упражнений по наиболее популярным видам группового фитнеса	
	провести занятия по наиболее популярным видам фитнеса групповых программ	
	Оказывать первую доврачебную помощь	
	обеспечить безопасное проведение занятий фитнесом групповых программ	
	Оказывать первую доврачебную помощь	
Требуемые навыки	аналитико-прогностическими планирование, проектирование и контроль деятельности занимающегося в рамках инновационных групповых фитнес программ	
	методикой составления групповых программ по фитнесу с учетом возрастно-половых особенностей и физического состояния занимающихся	
	методикой обучения занимающихся правильной техники выполнения упражнений из групповых фитнес программ	
	методикой проведения занятий наиболее популярных видов групповых фитнес программ	
	Коммуникативные навыки (умениями общения с занимающимися, сотрудниками, партнерами и др.);	
	вербальные и невербальные команды во время проведения групповых занятий	
	Консультирование по совершенствованию двигательной деятельности занимающихся с учетом возраста занимающегося	

В результате освоения дисциплины модуля №4 «Технологии фитнес-занятий с детьми», обучающийся должен обладать следующими знаниями, умениями и навыками:

(с учетом требований к квалификации инструктор-методист А/01.4)		
Необходимые знания	категориально-понятийный аппарат профессиональной деятельности в сфере современного фитнеса	
	требования к фитнес-занятиям с детьми	
	меры безопасности и профилактики травматизма при проведении фитнес-занятий с детьми с учётом возрастных особенностей	
	Психолого-педагогические принципы, используемые в технологиях фитнес-занятий с детьми	
	методики преподавания наиболее популярных видов фитнес-занятий с детьми от 3 до 14 лет	
	основные направления организационно-управленческой деятельности в фитнес-клубе	
	технику безопасности проведения занятий в фитнес клубе	
Необходимые умения	рекомендовать ответственным взрослым виды фитнес-занятий для их детей, с учетом уровня их физического состояния, возраста и пола;	
	Общаться с детьми разного возраста и пола строго в соответствии с их психологической предрасположенностью	
	составить комплексы программ и упражнений по наиболее популярным видам детского фитнеса	
	провести занятия по наиболее популярным видам фитнес-занятий с детьми	

	Оказывать первую доврачебную помощь	
	обеспечить безопасное проведение фитнес-занятий с детьми	
Требуемые навыки	аналитико-прогностическими планирование, проектирование и контроль тренировочного процесса в рамках любой программы фитнес-занятий с детьми	
	составление программ по детскому фитнесу с учетом возрастной периодизации и физического состояния занимающихся	
	владение правильными с точки зрения педагогики методиками обучения детей техникой выполнения упражнений	
	владение методиками удержания внимания детей разного возраста во время проведения занятий наиболее популярных видов фитнес-занятий	
	умение общаться с детьми и ответственными за них взрослыми	
	вербальные и невербальные команды во время проведения фитнес-занятий с детьми	
	Консультирование по совершенствованию двигательной деятельности детей с учетом их возраста, пола и физического состояния	

IV УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Модуль1. Введение в профессиональную деятельность инструктора по фитнесу

Модуль1 представляет собой базовый курс

Срок обучения: 36 часов, из них 24 часа аудиторной работы, 8 часов практики, 2 часа – итоговой аттестации (зачеты/экзамен).

Режим занятий модуля1: 3 дня в неделю по 4 аудиторных часа в день, 1 день по 8 аудиторных часов (практика).

Академический час – 45 минут. Предусмотрены перерывы по 5 минут между часами, по 10 минут между парами и 20 минут на обеденный перерыв.

Возможно объединение 4 аудиторных часов в 8 часов практических занятий с обеденным перерывом 1 час.

Форма обучения: без отрыва от производства. Обучение осуществляется круглогодично.

Начало занятий по мере комплектования групп.

Расписание занятий составляется на основе календарного учебного графика

№№ п/п	Дисциплина	всего	Лекц ии	Семи нар	Сам. раб.
1.	Базовые принципы тренировочного процесса	8	4	6	-
2.	Основы строения человека: анатомия, биомеханика, физиология	16	12	4	
3.	Основы психологии	8	4	4	-
4.	Итоговая аттестация	2			
Итого		36	20	14	-

Рабочая программа по дисциплинам (модуль1)

Календарно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	В том числе		
		Лекции	Семинары	Зачеты
1	Базовые принципы тренировочного процесса	4	6	
	1. Теоретический базис фитнеса	4		
	2. Методики фитнес-тренировок	-	4	
	3. Клиентские услуги фитнес-клуба		2	
2	Основы строения человека	12	4	
	1. Анатомия человека	2		
	2. Биомеханика	2		
	3. Физиология	8		
	4. Практическая часть в фитнес-клубе		4	
3	Основы педагогики и психологии	4	4	
	1. Педагогический подход в работе инструктора	2		
	2. Психологический подход в работе инструктора	2		
	3. Практическая часть в фитнес-клубе		4	
4. Итоговая аттестация				2
Итого		20	14	2

Содержание рабочей программы (модуль1)

1. Базовые принципы тренировочного процесса

Лекция: Теоретический базис фитнеса - 4 часа.

Особенности обучения в АФТ.

Определение понятие фитнеса. История развития фитнеса. Современное состояние индустрии. Разные модели и форматы фитнеса. Истоки возникновения и основные отличия. Отечественные особенности фитнеса. Основные направления и методики (программы тренажерного зала и групповых направлений, единоборств и аквапрограмм). Оборудование для фитнес-тренировок: классификация.

Теория и организация фитнес-занятий. Особенности индустрии в РФ.

Правовое поле деятельности современного фитнес-клуба. Основные бизнес-процессы.

Семинарские занятия: Теоретический базис фитнеса - 6 часов

Физиологическая направленность занятий фитнесом. Возрастные особенности обучающихся.

Техника безопасности во время занятий. Запрещенные элементы.

Интенсивность и способы ее отслеживания. Частота и чистота выполнения упражнений.

Единство и разнообразие методик и подходов. Услуги фитнес-клуба клиентам.

2. Основы строения человека

Лекция: Анатомия - 2 часа.

Основные термины анатомии. Строение скелета. Мышцы, связки и другие ткани.

Группирование по основным и второстепенным параметрам.

Лекция: Биомеханика - 2 часа.

Плоскости движения человека. Кости и суставы в движении.

Разрешенные и запрещенные движения.

Лекция: Физиология - 8 часов.

Работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Назначения жидкостей и органов.

Пищеварительная и мочевыводительная системы. Работа желудка, кишечника и других органов.

Эндокринная и нервная системы организма. Симпатическая и парасимпатическая ЦНС.

Семинарские занятия: строение человека - 4 часа

Основы техники разрешенных движений. Многоплоскостные движения.

Основные дыхательные принципы.

Работа ЦНС при тренировке. Тренировки по пульсу.

3. Основы педагогики и психологии

Лекция: Педагогика - 2 часа.

Основные педагогические принципы. Особенности работы с разными возрастными группами.

Лекция: Психология - 2 часа.

Основные психологические принципы. Черты личности, темперамент и характер. Половозрастные характеристики.

Семинарские занятия: педагогика и психология - 4 часа

Первичное общение с занимающимся (клиентом). Определение базовых черт и темперамента.

Возрастные и половозрастные характеристики в тренировочном процессе.

Модуль2. Технологии тренажёрного зала (квалификация: инструктор-методист)

Модуль представляет собой продвинутый курс для специализации «инструктор-методист» в области тренировок в тренажерном зале.

Срок обучения: 72 часа, из них 44 часа аудиторной работы, 28 часов практики, 4 часа – итоговой аттестации (зачеты/экзамен).

Режим занятий модуля2: 3 дня в неделю по 4 аудиторных часа в день, 2 дня по 8 аудиторных часов (практика).

Академический час – 45 минут. Предусмотрены перерывы по 5 минут между часами, по 10 минут между парами и 20 минут на обеденный перерыв.

Возможно объединение 4 аудиторных часов в 8 часов практических занятий с обеденным перерывом 1 час.

Форма обучения: без отрыва от производства. Обучение осуществляется круглогодично.

Начало занятий по мере комплектования групп.

Расписание занятий составляется на основе календарного учебного графика

№№ п/п	Дисциплина	всего	Лекц ии	Семи нар	Сам. раб.
1.	Теория и методика тренировки в тренажерном зале	20	8	12	-
2.	Основы строения человека: анатомия, биомеханика, физиология	32	24	8	
3.	Основы психологии личности	16	8	8	-
4.	Итоговая аттестация	4			

Итого		72	44	28	-
-------	--	----	----	----	---

Рабочая программа по дисциплинам (модуль2)

Календарно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	В том числе		
		Лекции	Семинары	Зачеты
1	Теория и методика тренировки в тренажерном зале	8	12	
	1. Принципы построения тренировок по фитнесу и физической культуре	2	4	
	2. Комплексные методики фитнес-тренировок в ТЗ	2	4	
	3. Оборудование для тренировок	4	4	
2	Основы строения человека	24	8	
	1. Анатомия человека	4		
	2. Биомеханика	4	4	
	3. Физиология и биохимия	16	4	
3	Основы психологии личности	8	8	
	1. Психология личности	4	4	
	2. Основы самопрезентации	4	4	
4. Итоговая аттестация				4
Итого		40	28	4

Содержание рабочей программы

1. Базовые принципы тренировочного процесса

Лекция: Теория тренировочного процесса - 8 часов.

Классические и современные взгляды на тренировочный процесс.

Построение целеориентированной программы тренировки. Примеры программ для достижения разных целей.

Классификация методик. Принцип обратной связи в алгоритме построения программ.

Оборудование для современных тренировок. Основные категории и виды оборудования.

Семинарские занятия: Теория тренировочного процесса - 12 часов

Создание или подбор необходимой программы для занимающегося.

Применений различных методик на практике.

Техника безопасности на оборудовании разных видов и категорий.

Программы индивидуальной тренировки на кардиотренажерах. Комплексные методики на силовых тренажерах и свободных весах.

Разбор наиболее частых ошибок, корректировка программ.

2. Основы строения человека

Лекция: Анатомия - 4 часа.

Классические и современные взгляды на осанку человека. Принципы миофасциальных линий человека.

Теории мышечных цепей и анатомических «поездов».

Лекция: Биомеханика - 4 часа.

Уровни построения движений. Иерархический принцип движения человека при выполнении упражнений.

Связь с физиологическими процессами.

Лекция: Физиология - 16 часов.

Строение и биохимия клетки. Важность базовых энергетических молекул в биохимических процессах человека.

Теории происхождения митохондрий. Концепция симбиогенеза.

Физиология и биохимия мышечной деятельности

Анаэробный путь или анаэробный гликолиз

Модель энергообеспечения мышечной деятельности

Нервно-мышечный аппарат

Физиология упражнений

Нутрициология и пищевое поведение клиента. Основы спортивного питания.

Основы биоэнергетики и комплексного подхода физиологических и психологических функций организма.

Связь с процессами высших психических функций человека.

Семинарские занятия: строение человека - 8 часов

Основы функциональной диагностики клиента фитнес-клуба. Практика по оценке состояния осанки, проявления функциональных особенностей клиента.

Освоение базовых принципов энергетического баланса при тренировочном процессе. Классификация биологических добавок и спортивного питания.

Приемы и методы оценки функциональной работы организма во время тренировки.

3. Основы психологии личности

Лекция: Психология личности - 4 часа.

Концепция личности в психологии. Историческое развитие направления в зарубежной и отечественной психологии. Принципы личностного подхода в фитнесе и оздоровительной индустрии.

Принципы эмоционального интеллекта и образа тела человека.

Продуктивное общение с человеком.

Лекция: Самопрезентация - 4 часа.

Самодиагностика личности в целях самосовершенствования. Принципы гештальт-психологии и КБТ в аспектах осознания личности.

Сходные и различные принципы индивидуальной и групповой самопрезентации.

Развитие эмоционального интеллекта.

Семинарские занятия: психология личности - 4 часа

Общение с человеком разных психологических установок. Навыки общения из разных психологических состояний. Работа с психологической задачей клиента фитнес-клуба.

Практическое развитие навыков эмоционального интеллекта в общении.

Модуль3. Технологии групповых фитнес-занятий

Модуль представляет собой продвинутый курс для специализации «инструктор-методист» в области тренировок в групповых формах.

Срок обучения: 72 часа, из них 44 часа аудиторной работы, 28 часов практики, 4 часа – итоговой аттестации (зачеты/экзамен).

Режим занятий модуля2: 3 дня в неделю по 4 аудиторных часа в день, 2 дня по 8 аудиторных часов (практика).

Академический час – 45 минут. Предусмотрены перерывы по 5 минут между часами, по 10 минут между парами и 20 минут на обеденный перерыв.

Возможно объединение 4 аудиторных часов в 8 часов практических занятий с обеденным перерывом 1 час.

Форма обучения: без отрыва от производства. Обучение осуществляется круглогодично.

Начало занятий по мере комплектования групп.

Расписание занятий составляется на основе календарного учебного графика

№№ п/п	Дисциплина	всего	Лекц ии	Семи нар	Сам. раб.
1.	Теория и методика тренировки в групповых фитнес-программах	36	16	20	-
2.	Основы строения человека: анатомия, биомеханика, физиология	16	12	4	
3.	Основы психологии группы	16	12	4	-
4.	Итоговая аттестация	4			
Итого		72	40	28	-

Рабочая программа по дисциплинам (модуль3)

Календарно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	В том числе		
		Лекции	Семинары	Зачеты
1	Теория и методика тренировки в групповых фитнес-программах	16	20	
	1. Комплексные методики фитнес-тренировок в группе	8	12	
	2. Основные виды групповых фитнес-программ	4	4	
	3. Оборудование для групповых программ и музыкальное сопровождение	4	4	
2	Основы строения человека	12	4	
	1. Анатомия и биомеханика	4		

№ п/п	Наименование разделов, тем	В том числе		
		Лекции	Семинары	Зачеты
	2. Физиология и биохимия	8	4	
3	Основы психологии группы	8	8	
	1. Психология группы	4	4	
	2. Основы самопрезентации	4	4	
4. Итоговая аттестация				4
Итого		40	28	4

Содержание рабочей программы

1. Теория и методика тренировки в групповых фитнес-программах

Лекция: Комплексные методики фитнес-тренировок в группе - **8 часов.**

Принципы построения фитнес-тренировок в групповом формате.

Классические и современные взгляды на тренировочный процесс в групповом формате.

Построение эффективной и увлекательной программы тренировки. Примеры программ для достижения разных целей.

Основы хореографии и музыкальной грамоты. Ритм, метр и темп в музыке.

Принципы составления соединений, сегментов и блоков хореографических комбинаций.

Личностный вклад тренера и технологическое сопровождение.

Лекция: Основные виды групповых фитнес-программ - **4 часа.**

Классификация групповых программ.

Историческое развитие групповых программ в фитнесе: от аэробики до Les Mills. Специализированные классы и их развитие сегодня.

Принципы отслеживания безопасности и прогресса в каждом типе программ.

Лекция: Оборудование для групповых программ и музыкальное сопровождение - 4 часа.

Оборудование для современных групповых тренировок в фитнесе. Основные категории и виды оборудования. Меры безопасности при проведении тренировок.

Музыкальное сопровождение. Классические и современные технологии для тренировок в группе.

Семинарские занятия: Теория и методика тренировки в групповых фитнес-программах - 20 часов

Меры безопасности при групповой тренировке. Тестирование и диагностирование занимающихся.

Учет возрастных и половозрастных характеристик группы.

Основы хореографии и ритмики в работе с фитнес-программами. Вербальные и невербальные команды и их применение. Зеркальный показ.

Подбор необходимой техники, её применение. Разработка собственных техник.

Подбор музыкального сопровождения, тестирование ритма.

Базовые программы аэробных упражнений. Танцевальные программы.

Основы степ-аэробики. Уровни, плоскости, интенсивность в работе на степ-платформах.

Функциональные и комплексные классы групповых программ. Разработка собственных техник.

Работа с оборудованием для групповых занятий. Основные принципы безопасности и эффективности в использовании оборудования.

Отслеживанием ЧСС при групповых тренировках.

Разбор наиболее частых ошибок, корректировка программ.

2. Основы строения человека

Лекция: Анатомия и биомеханика - 4 часа.

Классические и современные взгляды на осанку человека. Принципы миофасциальных линий человека.

Уровни построения движений. Иерархический принцип движения человека при выполнении упражнений.

Связь с физиологическими процессами.

Лекция: Физиология и биохимия - 8 часов.

Строение и биохимия клетки. Важность базовых энергетических молекул в биохимических процессах человека.

Теории происхождения митохондрий. Концепция симбиогенеза.

Аэробные упражнения (циклическая аэробика)

Физиология циклических упражнений

Нутрициология и пищевое поведение клиента. Основы спортивного питания.

Основы биоэнергетики и комплексного подхода физиологических и психологических функций организма.

Связь с процессами высших психических функций человека.

Семинарские занятия: Биомеханика и физиология - 4 часа

Основы функциональной диагностики клиента групповых программ фитнес-клуба. Практика по оценке состояния осанки, проявления функциональных особенностей клиента.

Освоение базовых принципов энергетического баланса при тренировочном процессе.

Классификация биологических добавок и спортивного питания.

Приемы и методы оценки функциональной работы организма во время тренировки.

3. Основы психологии группы

Лекция: Психология группы - 4 часа.

Историческое развитие направления в зарубежной и отечественной психологии. Основы социальной психологии и психологии группы.

Эмоциональная теория социальных процессов.

Продуктивное общение с малой группой.

Лекция: Самопрезентация - 4 часа.

Самодиагностика личности в целях самосовершенствования. Принципы гештальт-психологии и КБТ в аспектах осознания личности.

Сходные и различные принципы индивидуальной и групповой самопрезентации.

Развитие эмоционального интеллекта.

Семинарские занятия: психология группы - 8 часов

Общение с группой людей. Навыки общения из разных психологических состояний.

Работа с психологической задачей групповой программы.

Практическое развитие навыков эмоционального интеллекта и эмоционального «заражения» в общении с группой.

Пять сторон общения в социальной группе. Невербальные системы общения и их применение.

Динамика развития и стадии развития общения в группе.

Модуль4. Технологии фитнес-занятий с детьми

Модуль представляет собой продвинутый курс для специализации «инструктор-методист» в области физкультурно-оздоровительных и фитнес-тренировок с детьми.

Срок обучения: 72 часа, из них 44 часа аудиторной работы, 28 часов практики, 4 часа – итоговой аттестации (зачеты/экзамен).

Режим занятий модуля2: 3 дня в неделю по 4 аудиторных часа в день, 2 дня по 8 аудиторных часов (практика).

Академический час – 45 минут. Предусмотрены перерывы по 5 минут между часами, по 10 минут между парами и 20 минут на обеденный перерыв.

Возможно объединение 4 аудиторных часов в 8 часов практических занятий с обеденным перерывом 1 час.

Форма обучения: без отрыва от производства. Обучение осуществляется круглогодично.

Начало занятий по мере комплектования групп.

Расписание занятий составляется на основе календарного учебного графика

№№ п/п	Дисциплина	всего	Лекц ии	Семи нар	Сам. раб.
1.	Основы педагогики физической культуры и фитнеса	20	12	8	-
2.	Основы строения человека: анатомия, биомеханика, физиология	20	16	4	
3.	Основы психологии	28	16	12	-
4.	Итоговая аттестация	4			
Итого		72	44	24	-

Рабочая программа по дисциплинам (модуль4)

Календарно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	В том числе		
		Лекции	Семинары	Зачеты
1	Основы педагогики в физической культуре и фитнесе	12	8	
	1. Концептуальные основы педагогики в физической культуре и фитнесе	4	4	
	2. Педагогические технологии в фитнесе	8	4	
2	Основы строения человека	12	4	
	1. Анатомия и биомеханика	8		
	2. Физиология и биохимия	4	4	
3	Основы психологии группы	16	12	
	1. Возрастная психология	8	4	
	2. Психология общения	8	4	
	3. Психология игры	4	4	
4. Итоговая аттестация				4
Итого		44	24	4

Содержание рабочей программы

1. Основы педагогики в физической культуре и фитнесе

Лекция: Концептуальные основы педагогики в физической культуре и фитнесе - **4 часа.**

Педагогическая направленность специалиста по физической культуре и фитнесу.

Основные направления педагогики в фитнесе. Методы воспитания личности.

Основы психопедагогического подхода инструктора по фитнесу. Гуманитарная миссия инструктора по детскому фитнесу.

Фитнес как специфическая среда формирования личности человека.

Лекция: Педагогические технологии в фитнесе - 8 часов.

Классификация педагогических технологий. Историческое развитие педагогики в рамках физической культуры.

Классификация видов программ. Общее и специфическое в построении физкультурно-оздоровительных программ для детей.

Педагогические и психологические задачи при создании программ.

Индивидуальные и групповые программы по фитнесу для детей и подростков. Методики проведения тренировок по фитнесу с детьми и подростками. Подбор и создание новых методик.

Популярные программы для конкретной возрастной группы. Особенности подбора музыкального сопровождения. Особенности использования фитнес-оборудования.

Профессиональные компетенции и личностные качества тренера по детскому фитнесу.

Особенности педагогического контроля за физическим состоянием и физической подготовленностью детей, занимающихся детским фитнесом.

Требования к личности инструктора по детскому фитнесу

Семинарские занятия: Основы педагогики в физической культуре и фитнесе - 8 часов

Базовые педагогические принципы применительно к физкультуре и фитнесу.

Наглядность, адекватность нагрузок, постепенность, повторность.

Педагогическая задача фитнес-программы. Возрастные особенности при постановке задачи.

Систематичность и последовательность, вариативность содержания и форм тренировочного процесса.

Индивидуальные и групповые формы педагогической деятельности. Базовые упражнения и игровые формы проведения тренировок для детей и подростков.

Связь с психологией развития и психологией игры.

2. Основы строения человека

Лекция: Анатомия и биомеханика (дети и подростки) - 8 часов.

Этапы индивидуального развития человека.

Рост, развитие и возрастные изменения костной ткани. Функциональные изменения.

Возрастные особенности позвоночника и грудной клетки. Возрастные и половые особенности черепа.

Соединительные ткани и нервные ткани.

Анатомо-физиологические особенности мышечной системы детей от 2х до 14 лет.

Естественные и искусственные биомеханические изменения и возрастные особенности в человеческом организме.

Главные принципы безопасности в работе с детьми.

Лекция: Физиология и биохимия - 4 часа.

Поэтапное развитие физиологии. Строение и развитие клетки.

Возрастные особенности развития и заболевания у детей. Методы первичной диагностики.

Детский метаболизм и пищевое поведение. Основы здорового питания детей и подростков.

Связь с процессами высших психических функций человека.

Семинарские занятия: Биомеханика и физиология - 4 часа

Основы функциональной диагностики детей. Практика по оценке состояния осанки, проявления функциональных особенностей ребенка и подростка.

Освоение базовых упражнений при работе с детьми разного возраста.

Контроль интенсивности тренировки по обратной связи с физиологическими особенностями детей.

3. Основы психологии

Лекция: Возрастная психология - 8 часов.

Историческое развитие возрастной психологии. Концептуальные основы психологии детей и подростков.

Сходства и различия в периодизации по Л.С.Выгодскому и З.Фрейду. Учёт возрастных кризисов.

Категоризация и развитие высших психических функций.

Становление личности. Основы гуманитарной психологии личности.

Воспитание детей согласно выдающимся психологам (К.Хорни,

Ю.Б.Гиппенрейнер, Б.В.Зейгарник и др.)

Лекция: Психология общения - 8 часа.

Основы психологии коммуникаций. Коммуникативная матрица.

Общение в современном обществе. Виды и структура общения.

Характер и темперамент. Генетический и фенотипические черты личности.

Эмоции как физиологический и онтогенетический критический фактор в общении.

Особенности общения с детьми и подростками на разных возрастных этапах.
Внимание как ключевой фактор в общении с группой.
Преодоление субъективных трудностей в общении. Поэтапное моделирование.

Лекция: Психология игры - 4 часа.

Игра как движущий фактор в развитии человека.
Категоризация и классификация игровой деятельности согласно разным исследователям.
Развитие игры в онтогенезе. Основные принципы психологии игры для детей и подростков.
Практические педагогические игровые технологии.

Семинарские занятия: основы психологии - 12 часов

Общение с детьми и подростками. Навыки общения из разных психологических состояний.
Телесно-ориентированная психологическая диагностика детей и подростков.
Тесты и упражнения для оценки двигательной подготовленности

Когнитивная и эмоциональная личностная работа тренера с группой детей и подростков. Вербальные и невербальные команды.
Контроль за состоянием детей на занятиях. Объективные и субъективные показатели. Профилактика переутомления на занятиях.
Работа с десинхронизацией тренировочного паттерна группы.
Индивидуальные упражнения внутри групповой программы.
Отработка игровых методик для детского фитнеса с использованием классического и современного фольклора.
Соревновательные техники в программах детского фитнеса.
Проективные психологические методики применительно к физкультурным и фитнес-тренировкам.

Особенности работы с родителями. Работа с возражениями родителей и родственников.

Промежуточные зачеты

Промежуточные зачеты используются для закрепления материала и перехода к следующему разделу и не являются итоговыми оценками.

Промежуточные зачеты по семинарской и практической работе учитываются в выставлении оценок в рамках итоговой аттестации.

Итоговая аттестация модуля

Итоговая аттестация осуществляется в виде экзамена по каждому направлению, в ходе которого слушатель должен показать усвоение пройденного материала.

Требования к оформлению билетов к экзамену каждого модуля

Каждый билет содержит один теоретический вопрос и одно задание, направленное на применение полученных знаний.

Структура билетов к экзамену каждого модуля

Каждый билет состоит из одного теоретического вопроса и одной задачи, составленных в соответствии с темами учебного плана.

Оформление ответов на билеты к экзамену каждого модуля

Ответ на первый (теоретический) вопрос осуществляется в письменной форме на основании пройденного материала.

Второй вопрос (задание) осуществляется в устной форме.

При подготовке к ответам допускается формирование записей на бумаге

Ответ на билет к экзамену.

Каждый слушатель выбирает случайный билет и получает время на подготовку к ответу - 30 минут. Каждый слушатель получает бумагу и ручку для подготовки ответа на теоретические вопросы и задание. Ответ осуществляется в устной форме. На изложение ответа отводится 10 минут (по 5 – минут на каждый вид задания).

Итоговая аттестация модулей №№2-4

Итоговая аттестация по модулям №№2-4 осуществляется в виде экзамена, в ходе которого слушатель должен показать усвоение пройденного материала по каждому направлению. При итоговой аттестации учитываются результаты промежуточных зачетов по семинарской работе и практической деятельности.

Требования к оформлению билетов к экзамену модулей №№2-4

Каждый билет содержит два теоретических вопроса и одно задание, направленное на применение полученных знаний.

Структура билетов к экзамену модулей №№2-4

Каждый билет состоит из двух теоретических вопросов и одной задачи, составленных в соответствии с темами учебного плана.

Оформление ответов на билеты к экзамену модулей №№2-4

Ответ на теоретические вопросы осуществляется в письменной и устной форме на основании пройденного материала. При подготовке к ответу допускается формирование записей на бумаге.

Ответ на практическое задание (задачи) вопрос осуществляется как в устной, так и в письменной форме.

Ответ на билет к экзамену.

Каждый слушатель выбирает случайный билет и получает время на подготовку к ответу - 40 минут. Каждый слушатель получает бумагу и ручку для подготовки ответа на теоретические вопросы и задание. Ответ осуществляется в устной форме. На изложение ответа отводится 20 минут (по 10 – минут на каждый вид задания).

Методика выставления оценки модулей

Вид задания: Количество баллов в общей оценке

Теоретический вопрос: от 1 до 50

Практическое задание: от 1 до 50

Максимальное количество баллов: 100

Данные количества баллов учитывают полностью правильный ответ, если ответ на вопрос билета является неполным или недостаточно корректным, количество баллов по данному вопросу уменьшается (считая в процентном отношении к максимальному количеству баллов), учитывающая следующее:

Для теоретического вопроса:

- Общее понимание содержания и структуры вопроса (20%).
- Полнота раскрытия каждого элемента структуры вопроса (20%).
- Владение базовой терминологией (10%) .

Для задания:

- Доступность изложения ответа (25%)
- В ответе изложены все стороны задания (полнота ответа) (25%)

Итоговая аттестация всей программы (модули 1-4)

Удовлетворительная и более высокая итоговая оценка (более 60 баллов) при прохождении каждого модуля и таким, образом, набор минимум 240 баллов за всю программу означает допуск к защите выпускной квалификационной работы (ВКР). Выпускная квалификационная работа состоит из заранее определенной темы, письменно утвержденной у одного из преподавателей Академии не позднее чем за 3 недели до окончания курса и подготовленной в соответствии с установленным образцом Академии.

Защита ВКР происходит в лекционной аудитории. Защита происходит путем ответа на вопросы экзаменационной комиссии по теме работы. Время на защиту – 20 минут.

Итоговая оценка по ВКР ставится путем совещания экзаменационной комиссии.

Примеры экзаменационных билетов модулей

Модуль №1. Введение в профессиональную деятельность инструктора по фитнесу

Билет №1

Вопрос

1. Принципы организации и проведения фитнес-тренировок.

Задание

2. Перечислите и опишите упражнения для мышц нижних конечностей в блочном тренажере и со свободными весами.

Билет №2

Вопрос

1. Принципы организации тренировки с клиентом при избыточном весе.

Задание

2. Перечислите и опишите упражнения для мышц верхних конечностей в блочном тренажере и со свободными весами.

Билет №3

Вопрос

1. Техника безопасности в современном фитнес-клубе.

Задание

2. Перечислите и опишите упражнения для мышц брюшного пресса в блочном тренажере и со свободными весами.

Билет № 4

Вопрос

1. Организация занятий фитнесом с различными возрастными группами.

Задание

2. Перечислите и опишите упражнения для мышц спины в блочном тренажере и со свободными весами.

Билет № 5

Вопрос

1. Основы медицинских знаний в прикладном значении фитнеса.

Задание

2. Перечислите и опишите упражнения стрейчинг и пилатеса.

Модуль №2. Технологии тренажёрного зала.

Билет №1

1. Раскройте понятие - тренажерные технологии в фитнесе.

2. Охарактеризуйте категориально-понятийный аппарат профессиональной деятельности в сфере тренажерных технологий.

Задание: Расскажите о методах контроля функционального состояния занимающихся на основе Гарвардского степ-теста,

Билет №2

1. Раскройте понятие выносливость как физическое качество человека.
2. Перечислите виды специальной выносливости.

Задание: расскажите о тестах $VO_2\max$ на примере велоэргометрического тест YMCA

Билет №3

1. Перечислите виды и категории современных тренажеров, используемых в условия фитнес клуба для тренировки силы
2. Назовите самые необходимые базовые тренажеры для развития силы в современном фитнес-клубе

Задание: выберите правильный вариант методов контроля мышечной силы и расскажите о об одном:

- 1) «жим от груди» и «жим ногами»;
- 2) «неполное сгибание туловища из положения лежа» и «отжимания»;
- 3) «жим от груди», «жим ногами», «неполное сгибание туловища из положения лежа», «отжимания», «кистевая динамометрия».

Билет №4

1. Опишите основные задачи, решаемые в процессе занятий силовой направленности (тренировки) на тренажерных устройствах.
2. Дайте характеристику занятий, направленных на развитие максимальной, скоростной и силовой выносливости.

Задание: перечислите методы контроля гибкости

- 1) «сгибание в тазобедренном суставе»;
- 2) «подвижность плечевого сустава», «подвижность позвоночника», «сгибание в тазобедренном суставе», «эластичность мышц внутренней поверхности бедра», «эластичность мышц передней поверхности бедра»;

3) «сгибание в тазобедренном суставе», «эластичность мышц внутренней поверхности бедра», «эластичность мышц передней поверхности бедра».

Билет №5

1. Перечислите средства силовой подготовки в фитнесе
2. Опишите основы персональной тренировки на тренажерных устройствах, используемых в фитнесе

Задание: Опишите возможные отклонения в состоянии здоровья клиента, требующие специального внимания

- 1) заболевания сердечно-сосудистой системы;
- 2) заболевания сердечно-сосудистой системы, заболевания дыхательной системы, заболевания обмена веществ и скелетно-мышечные травмы;
- 3) заболевания дыхательной системы, заболевания обмена веществ и скелетно-мышечные травмы;

Модуль №3. Технологии групповых фитнес-занятий

Билет №1

1. Раскройте понятие «групповые фитнес занятия»
2. Опишите наиболее популярные виды современного фитнеса.

Задание: Опишите методы контроля за состоянием группы занимающихся во время проведения занятий,

Билет №2

1. Опишите основные задачи, решаемые в процессе занятий силовой направленности (тренировки) в групповых программах фитнеса.
2. Дайте характеристику занятий, направленных на развитие максимальной, скоростной и силовой выносливости.

Задание: Перечислите оборудование, которое используется в фитнесе для проведения занятий силовой направленности и расскажите подробно об одном

Билет №3

1. Опишите специфику групповых фитнес-занятий с фитболом.
2. Опишите специфику занятий с резиновым эспандером.

Задание: перечислите фитнес-программы, которые могут использовать фитбол и покажите основные упражнения

Билет №4

1. Опишите основные особенности занятий «классической аэробикой»
2. Перечислите основные невербальные команды управления группой во время занятий «классической аэробикой»

Задание: Пр продемонстрируйте выполнение комбинации классической аэробики под музыкальное сопровождение

Билет №5

1. Опишите особенности проведения занятий танцевальной направленности в фитнесе.
2. Опишите основные методики разучивания танцевальной комбинации на групповом занятии в фитнесе

Задание: Пр продемонстрируйте выполнение любой танцевальной комбинации под музыкальное сопровождение

Модуль №4. Технологии фитнес-занятий с детьми

Билет №1

1. Раскройте понятие «фитнес-занятия с детьми»
2. Опишите наиболее популярные виды программ для детей в фитнес-клубе

Задание: Опишите методы педагогического контроля за группой занимающихся детей во время проведения занятий,

Билет №2

3. Расскажите о возрастной периодизации согласно Ж.Пиаже.
4. Дайте характеристику занятий, для детей 3-6 лет

Задание: перечислите психологические задачи, решаемые в процессе фитнес-занятий с детьми 3-6 лет

Билет №3

3. Опишите основные педагогические принципы фитнес-занятий с детьми.
4. Расскажите о специфике занятий по мотиву игры.

Задание: покажите на примере любой программы фитнес-занятий с детьми наличие игрового материала

Билет №4

3. Опишите основные особенности занятий с детьми возраста 7-12 лет
4. Расскажите об обучающих упражнениях в процессе фитнес-занятий с детьми

Задание: продемонстрируйте выполнение невербальных команд во время фитнес-занятий с детьми 7-12 лет.

Билет №5

3. Перечислите основные психологические приемы во время общения с детьми во время фитнес-занятий
4. Опишите основные приемы удержания внимания во время фитнес-занятий с детьми

Задание: продемонстрируйте технику удержания внимания с детьми 3-6 лет во время фитнес-занятия

V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебный зал теоретико-практического применения оборудован мобильными столами и стульями, преподавательским столом с компьютером, проектором и экраном, учебниками и рабочими тетрадями, электронной библиотекой.

Практические занятия по каждому модулю (№2,3,4) проводятся в соответствующих специфике обучения и учебному плану залах: тренажерном зале, зале групповых программ и детского фитнеса на базе фитнес-клуба “Magneto”.

Каждый из залов оборудован самыми передовыми образцами тренажерных устройств, малого и специализированного оборудования ведущих мировых производителей.

VI. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Реализация программы осуществляется в логической последовательности изучения тем, что способствует усвоению учебного материала и формированию у обучающихся соответствующих знаний, умений и навыков. Основными видами занятий являются лекции, семинары и самостоятельная работа.

Лекции дают систематизированные основы научных знаний по фитнесу. Лекции по дисциплине должны иметь высокий научный уровень, сочетать убедительную доказательность с научным анализом изучаемого материала, концентрируя внимание обучающихся на наиболее сложных и узловых вопросах, стимулируя их активную познавательную деятельность и формируя творческое мышление. На лекциях доводятся главные, основополагающие положения изучаемых вопросов. При проведении лекционных занятий для повышения активности обучающихся и степени усвояемости изучаемых вопросов целесообразно использовать методику постановки проблемных вопросов с последующим обсуждением возможных решений, использовать достаточное количество дидактических материалов,

учебных, методических и справочных пособий, технических средств обучения.

При проведении практических занятий (семинаров) необходимо особое внимание обратить на материальную подготовку занятий и их обеспечение дидактическими и справочными материалами. Выбор и составление задания для семинара должно наиболее полно учитывать специфику специальности подготавливаемого специалиста.

Одним из условий успешного освоения программы является активная позиция каждого слушателя, его аналитическая работа, инициатива, формирование собственной позиции внутри учебного процесса, в сочетании с уважительным отношением к позиции других участников образовательного процесса.

VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

I. Основная.

1. Бодибилдинг для начинающих / под ред. О. Хейденштама. – М.: Гранд-Фаир, 2007. – 185 с.
2. Смирнов Д. Фитнес для умных. – М.: ЭКСМО, 2010. - 436 с.
3. Сэндлер Д. Силовая тренировка. Понятие деталильные инструкции... /Дэвид Сэндлер.- М.: Астрель: АСТ. 2009- 143с.
4. Вела М. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса / Марк Вела. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 144с.
5. Методическое пособие персонального тренера в фитнесе. – М.: Академия Фитнеса.2008 - 226 с.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. 2 тома / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002. – 450 с.
7. Андриянова, Е.Ю. Детский фитнес как средство интеграции общего и дополнительного образования / Е.Ю. Андриянова, Н.В. Егорова // Физическая культура в школе. – 2011. - № 4. – С. 49 – 52.

8. Арсентьева, В.П. Игра - ведущий вид деятельности в дошкольном детстве: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений: доп. Умо по направлению пед. образования и науки РФ / В.П. Арсентьева. – М.: Форум, 2009. – 143 с.: табл.
9. Бальсевич, В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. – М.: Сов. спорт, 2009. – 219 с.: ил.
10. Борисова, М.М. Использование фитнес-технологий в ДОУ [дошкольное образовательное учреждение] / Борисова М.М., Горелова В.В. // Инструктор по физкультуре. – 2012. – № 2. – С. 108–113.
11. Борисова, М.М. Фитнес-технологии в системе здоровьесберегающего образования детей дошкольного возраста / Борисова М.М. // Инструктор по физкультуре. – 2013. – № 5. – С. 96–100.

б) Дополнительная литература

б) Дополнительная литература

1. Аэробика: журнал для профессиональных инструкторов / Выпуск с 1999г. по настоящее время.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. – М.: Академия Фитнеса, 2006. – 65с.
3. Бодибилдинг для начинающих / под ред. О. Хейденштама. – М.: Гранд-Фаир, 2007. – 185 с.
4. Бурбо Л. Кардиоаэробика/ Люси Бурбо.– Ростов н/Д: Феникс, 2005.– 159с.
5. Буркова О., Лисицкая Т. Pilates. – М.: Радуга, 2005. - 207 с.
6. Детский Фитнес. – М.: Академия Фитнеса, 2006. - 151 с.
7. Казьмин, В.Д. Дыхательная гимнастика/ Серия «Панацея». - Ростов на Дону, 2000.

8. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса / Карпей Элен. – М.: Гранд-Фаир, 2003. – 361 с.
9. Ким Н. Фитнес: учебник/ Наталья Ким, Михаил Дьяконов. – М.: Сов. Спорт, 2006. – 453 с.
10. Кочеткова И.И. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой / Кочеткова И.И. – М.: Советский спорт, 1989. – 32 с.
11. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения на воде /Пер. с англ. А. Озерова. – М.: Гранд-Фаир, 2000. – 255 с.: ил.
12. Майкл Дж. Алтер. Наука о гибкости. – Киев: Олимпийская литература 2001.
13. Манокия П. Анатомия упражнения. Тренер и помощник в ваших занятиях / П. Манокия (перевод с англ. Т. Платоновой). – М.: ЭКСМО, 2010. – 192 с.
14. Методика пилатес и ваше здоровье. – М.: Академия Фитнеса, 2006. - 57 с.
15. Методическое пособие по силовой тренировке в фитнесе. – М.: Академия Фитнеса, 2006. - 60 с.
16. Селуянов В.Н. Основы теории оздоровительной физической культуры: учеб. пособие для ИФК / В.Н. Селуянов, Е.Б. Мьякинченко. – М.: РИО РГАФК, 1994.
17. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: учебно-методическое пособие.- М.: Тривант., 2000.- 74с
18. Словарь фитнес-терминов. – М.: Академия Фитнеса, 2006. - 117 с.
19. Смирнова И.В. Бодифлекс, каланетика, пилатес – фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия: Ирина Смирнова, Лика Ян. – СПб.: Вектор, 2009. – 215 с.
20. Френсис Лорна, Сейберт Ричард. Проведение групповых фитнес-занятий: В кн. «Инструктор групповых занятий». – М.: Коммерческие технологии, 2001. -316 с.
21. Хоули Т. Оздоровительный фитнес: настольная книга инструктора по оздоровительному фитнесу. / Т. Хоули, Б. Френкс.- Издание: Олимпийская литература, 2000.

22.Эдвард Т. Хоули, Б.Дон Френкс Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 317с.