

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

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Академия Фитнес-Технологий»
Болдырев С.Ю.
Приказ № 5/200718 от 20 июля 2018 г.

Дополнительная профессиональная программа повышения
квалификации

«Технологии тренажёрного зала»

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.....	6
IV.	Учебный план.....	8
V.	Материально- техническое обеспечение	21
VI.	Организационно - педагогические условия	22
VII.	Список литературы	23

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа дополнительного профессионального образования 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.

Программа реализуется с учетом требований в утвержденных государственных стандартах:

ГОСТ Р 56644-2015 Услуги населению. Фитнес-услуги. Общие требования
ГОСТ Р 57615-2017 Фитнес-услуги. Требования к фитнес-программам

ТРЕБОВАНИЯ К СЛУШАТЕЛЯМ

Для обучения по программе ДПО «Технологии тренажёрного зала» допускаются лица, имеющие среднее образование, среднее профессиональное образование или высшее образование по любым специальностям.

Особенностью программы является то, что слушатели получают возможность пройти теоретико-практические курсы для начала практической деятельности в спортивно-оздоровительных учреждениях и фитнес-клубах по направлению «инструктор тренажерного зала».

Занятия проводятся в группах до 20 человек.

II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В современном фитнесе всё большее внимание уделяется качественной подготовке персонала спортивно-оздоровительных центров и фитнес-клубов по различным направлениям фитнес – индустрии.

Целью программы дополнительного профессионального образования «Технологии тренажерного зала» является получение слушателями курсов всех необходимых общетеоретических и практических знаний, умений и навыков необходимых для их профессиональной деятельности в условиях тренажерного зала.

Особенностью программы является применение теоретических и практических знаний в области инновационных технологий и методик тренировочных занятий на современных тренажерных устройствах в условиях фитнес клуба.

Цель программы:

1. Ознакомить слушателей курсов с общетеоретическими знаниями в области анатомии, физиологии, педагогики и психологии тренировочного процесса с учетом современных методик.
2. Обучить современным технологиям и методикам физкультурно-оздоровительных занятий в тренажерном зале, а также технике выполнения упражнений с учетом анатомо-физиологических особенностей человека и его половозрастных специфик.
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 позволят слушателям курсов расширить подходы к составлению индивидуальных тренировочных программ в тренажерном зале.

Задачи программы:

1. Дать общетеоретические знания в области анатомии, физиологии, биомеханики, педагогики и психологии.
2. Познакомить с технологиями современного тренажерного зала.
3. Познакомить с конструктивными особенностями и функциональными характеристиками современных тренажерных устройств.
4. Обучить индивидуализированному программированию оздоровительной тренировки с комплексным использованием тренажерных устройств.
5. Обучить определению функциональной и физической подготовленности различных групп населения.
6. Дать общие принципы построения программ оздоровительной тренировки.
7. Обучить методикам занятий физическими упражнениями с применением тренажеров.

В результате освоения программы «Технологии тренажерного зала» слушатели должны обладать соответствующими знаниями, умениями и навыками, 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 профессиональная программа повышения квалификации «Технологии тренажерного зала» 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 компетенций, необходимых для ведения своей трудовой деятельности, в связи с чем, после окончания данного курса, обучающийся должен обладать следующими **знаниями, умениями и навыками:**

(с учетом требований к квалификации инструктор-методист)		
Необходимые знания	категориально-понятийный аппарат профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта	
	требования санитарно-гигиенические и эксплуатационные к тренажерным устройствам	
	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 с учетом уровня физической подготовленности занимающихся, их психофизических и гендерных особенностей.	
	составлять программы занятий в зависимости от уровня подготовленности и направленности оздоровительной тренировки с использованием тренажерных устройств	
	Оказывать первую доврачебную помощь	
	Использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями	
Требуемые навыки	аналитико-прогностическое планирование, проектирование и контроль занимающихся в тренажерном зале	
	демонстрировать корректную технику выполнения упражнений с использованием тренажерных устройств.	
	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	

IV УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Рабочая программа по дисциплинам

Программа представляет собой продвинутый курс для специализации «инструктор» в тренажерном зале.

Срок обучения: 72 часа, из них 40 часов аудиторной работы, 28 часов практики, 4 часа – итоговой аттестации (зачеты/экзамен).

Режим занятий: 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

Календарно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	В том числе		
		Лекции	Семинары	Зачеты
1	Теория и методика тренировки в	12	12	

№ п/п	Наименование разделов, тем	В том числе		
		Лекции	Семинары	Зачеты
	тренажерном зале			
	1. Виды современных тренажерных устройств и малого оборудования	4		
	2. Аэробная тренировка	4		
	3. Силовая тренировка	4		
	Основы персональной тренировки	16	12	
2	1. Методы исследования и контроля	4	4	
	2. Составление программ тренировки	4	4	
	3. Специализированные тренировки	4	4	
	4. Питание и основы нутрициологии	4		
	Педагогическая и психологическая основы тренерской деятельности	12	4	
3	1. Педагогические и психологические принципы тренера/инструктора по фитнесу	4		
	2. Личностные черты и половозрастные особенности занимающихся	4		
	2. Основы самопрезентации	4		
	4. Итоговая аттестация			4
	Итого	40	28	4

Содержание рабочей программы

1. Теория и методика тренировки в тренажерном зале

Лекция: Виды современных тренажерных устройств и малого оборудования - 4 часа.

История появления тренажерных устройств в России и за рубежом. Конкретизация современных представлений о тренажерных технологиях в фитнесе. Категориально-понятийный аппарат профессиональной деятельности в сфере тренажерных технологий.

Классификация кардиотренажеров и тренажеров на развитие выносливости.

Классификация силовых тренажерных устройств по преимущественному воздействию на организм занимающихся, на развитие их двигательных качеств, в частности на подвижность суставов.

Конструктивные особенности и функциональная характеристика тренажеров.

Анализ технических характеристик тренажерных устройств по параметрам прочности и динамического качества.

Эксплуатационные свойства тренажерных устройств различных типов.

Лекция: Аэробная тренировка - 4 часа.

Основы адаптации при аэробной тренировке. Изменения сердечно-сосудистой системы.

Кардиоваскулярная и респираторная адаптация. Адаптационные реакции организма у нетренированного человека на занятия аэробной направленности.

Процесс расщепления жировых клеток при аэробной тренировке.

Изменение обменных процессов. Изменения в нервной системе. Изменения в дыхательной системе.

Индивидуальные факторы при аэробной тренировке.

Лекция: Силовая тренировка - 4 часа.

Анаэробные процессы в организме при силовой тренировке. Мышечная адаптация. Сила и силовая выносливость.

Методы воспитания силы (максимальной силы, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости). Планирование программы силовой тренировки на тренажерных устройствах.

Интегральные тренажерные устройства. Их характеристика для тренировки в циклических видах физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях максимально приближенным к естественным.

Способы дозирования силовых нагрузок при воспитании силовых возможностей на увеличение мышечной массы на тренажере.

Семинарские занятия: Теория и методика тренировки в тренажерном зале - 12 часов (3 семинара по 4 часа)

Возможности применения каждого из видов кардиотренажеров во время тренировки. Меры безопасности и правильность тренировки на самых распространённых спортивных тренажерах «беговая дорожка», «эллиптический тренажер», «велотренажер», «степпер».

Работа основных типов программ кардиотренажеров: программа типа MANUAL (ручной ввод), программа типа HILLS (Холмы), программы типа HILL (гора), программы-цели (дистанция, время), программа RANDOM (случайные).

Работа каждой категории силовых тренажеров, типа силовых тренажеров и их применение.

Меры безопасности при работе на грузоблочных силовых тренажерах и тренажерах, нагружаемых дисками. Оценка биомеханических свойств тренажера.

Способы дозирования силовых нагрузок при воспитании силовых возможностей на увеличение мышечной массы на тренажере.

Количество циклов каждого упражнения. Продолжительность пауз между циклами и упражнениями.

Величина используемого сопротивления. Интенсивность выполнения нагрузки (40% - 85% от max) в зависимости от целей занимающихся. Количество повторений упражнений (повторный максимум - ПМ). Выполнение упражнений колеблется в диапазоне от 8 до 35 ПМ.

2. Основы персональной тренировки

Лекция: Методы исследования и контроля - 4 часа.

Работа с историей болезни /анкета. Обязательные первичные данные: кровяное давление, курение; болезни сердца и сердечно-сосудистой системы; диабет; болезни респираторной системы; аллергия; ортопедические заболевания; хронические заболевания; отношение к занятиям фитнесом; личные цели и интересы; пищевое поведение; образ жизни и тип работы.

Оценка состава тела. Способы измерения ИМТ Индекса Массы Тела и процента жира в организме. Гарвардский степ-тест.

Тестирование и оценка прогресса в сердечно-сосудистой системы. Тесты V02max, тест Купера. Применение специализированных устройств для тестирования дыхательной и сердечно-сосудистой выносливости.

Тестирование мышечной силы и выносливости. Тестирование уровня гибкости.

Лекция: Составление программ тренировки - 4 часа.

Обобщенная характеристика процесса персонального тренинга. Подготовка - первый контакт с клиентом; предварительный диагноз проблемы; предложение клиенту определенной программы. Фазы и содержание персонального тренинга

Планирование действий - выработка решений; оценка альтернативных решений; предложения клиенту; планирование осуществления решений.

Внедрение - помощь в осуществлении; корректировка предложений в ходе выполнения программы.

Мотивация и поддержка. Психологическая работа по осуществлению намеченной программы, целеполагание и корректировка процесса.

Завершение - оценка; конечный отчет; планы на будущее. Переход к следующим запросам клиента.

Лекция: Специализированные тренировки - 4 часа.

Комплексирование занятий силовой тренировки на тренажерных устройствах с групповыми занятиями аэробной направленности (классическая аэробика, степ-аэробика, сайклинг, единоборства, занятия танцевальной направленности).

Комплексирование занятий силовой тренировки на тренажерных устройствах с плаванием в бассейне и групповыми занятиями аква-аэробикой (на мелкой и глубокой воде).

Приемы, способы и технология комплексирования силовой тренировки на тренажерных устройствах с outdoor тренировками (вне стен клуба).

Принципы занятий со специальными группами на тренажерных устройствах. Занимающиеся с избыточным весом. Люди старшей возрастной группы.

Принципы занятия со специальными группами на тренажерных устройствах. Реабилитация занимающихся с нарушениями функции опорно-двигательного аппарата и травмами

Лекция: Питание и основы нутрициологии - 4 часа.

Пищевое поведение человека. Питание занимающегося как неотъемлемая часть программы фитнес-тренировки.

Классификация основных видов продуктов и методики расчета КБЖУ (количества белков, жиров и углеводов).

Усвоение, расходование и выведение различных видов продуктов.

Вещества, дополняющие энергетический обмен в организме: вода, витамины, макроэлементы, микроэлементы.

Индивидуальные рекомендации по питанию. Анализ эффективности и корректировки плана питания.

Применение дополнительных биологически активных добавок к пище для конкурентной цели.

Семинарские занятия: Основы персональной тренировки - 12 часов (3 семинара по 4 часа)

Планирование программы силовой тренировки на тренажерных устройствах. Растяжка и её значение в тренировке. Разминка и заминка как важнейшие составляющие безопасной тренировки.

Практико-методические способы отбора упражнений. Порядок выполнения упражнений.

Компилирование кардиотренажеров и силовых тренажеров для создания комплексной программы тренировок. Тренировочные циклы внутри программы.

Применение малого оборудования в работе с тренажерными устройствами. Меры безопасности и оценка эффективности.

Временные интервалы. Разработка и применений тренировочной программы продолжительностью от 1 до 6 месяцев. Корректировка программы и переход к следующему этапу.

Рекомендации по питанию в внедрение в программу пищевых добавок. Меры безопасности и контроль эффективности.

Работа с мотивацией клиента. Основы коучинга и работы с ответственностью клиента за поставленную цель.

3. Педагогическая и психологическая основы тренерской деятельности

Лекция: Педагогические и психологические принципы тренера/инструктора по фитнесу - 4 часа.

Педагогические принципы фитнеса и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Педагогические технологии применительно к составлению программы тренировок и тренировочному процессу.

Основы психологии человека: темперамент, характер, черты личности и особенности. Индивидуальный подход к занимающемуся и общие для всех принципы.

Работа с мотивацией занимающегося на достижение поставленной цели. Основы психологической совместимости.

Психологическая задача фитнес-программы. Достижение результата программы и факторы реальности. Корректировка собственных установок.

Лекция: Личностные черты и половозрастные особенности занимающихся – 4 часа

Темперамент человека как базовая психологическая характеристика для прикладных психологических целей. 4 типа темперамента.

Периоды психосоциального развития согласно Э. Эриксону. Ключевые психологические особенности каждого возраста. Подбор методик и составление программ согласно половозрастным характеристикам занимающегося.

Методика самоопределения типа личности и субъективного определения типа личности занимающегося. Возможность применения письменного тестирования.

Лекция: Основы самопрезентации – 4 часа

Психология личности как отрасль научной психологии. Понимание общих законов развития личности применительно к себе.

Раскрытие человеческого потенциала как важнейший принцип прикладной психологии в отношении работы со здоровыми людьми.

Виды коммуникации. Вербальный и невербальный каналы коммуникации.

Принципиальная основа общения в отличие от коммуникации.

Основы самопрезентации на основе собственных сильных сторон личности. Методы активного слушания, удержания внимания, параллельных процессов НЛП.

Семинарские занятия: Основы самопрезентации - 4 часа

Индивидуальная и групповая работы по тестированию своих психологических характеристик: темперамента, личностных черт.

Самопрезентация перед занимающимся.

Создание примера программы с использованием полученных первичных психологических данных.

Решение педагогической и психологической задачи занимающегося при выполнении составленной программы тренировок.

Зачеты по дисциплинам

Зачеты используются для закрепления материала и перехода к следующему разделу, а также являются итоговыми оценками.

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

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация по пройденному курсу «Технологии тренажерного зала» 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.

К итоговой аттестации допускаются слушатели, имеющие отметку «зачет» по каждой из преподаваемых дисциплин, включая лекционные, семинарские и практические задания.

Требования к оформлению билетов к экзамену

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

Структура билетов к экзамену

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

Оформление ответов на билеты к экзамену

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 вопрос1: от 1 до 25

Теоретический вопрос2: от 1 до 25

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 каждого из теоретических вопросов:

- Общее понимание содержания и структуры вопроса (10%).
- Полнота раскрытия каждого элемента структуры вопроса (10%).
- Владение базовой терминологией (5%).

Для задания:

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

Итоговая аттестация всей программы

Удовлетворительная и более высокая итоговая оценка (более 60 баллов) при прохождении курса является успешным прохождением аттестации. По окончании

В удостоверении о повышении квалификации указываются пройденные дисциплины с отметкой «зачет».

Примеры экзаменационных билетов модулей

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 необходимости применения теста VO_{2max} для занимающегося

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: расскажите о важности включения в программу тренировки комплекса растяжки используя примеры малого оборудования

Билет №4

1. Опишите основные задачи, решаемые в процессе занятий силовой направленности (тренировки) на тренажерных устройствах.
2. Дайте характеристику общения по сравнению с коммуникацией

Задание: расскажите о правильном подборе питания для занимающегося по программе похудения за 3 месяца

Билет №5

1. Перечислите педагогические технологии, применяемые инструктором по фитнесу в персональной работе с занимающимся
2. Опишите основные фазы и содержание программ персонального тренинга в фитнесе

Задание: презентуйте собственную программу для клиента по выясненным заранее целям тренировки (физической, социальной и психологической)

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 проводятся в тренажерном зале на базе фитнес-клуба “Magneto” укомплектованным самыми современными образцами фитнес-оборудования всех необходимых категорий спортивных тренажеров.

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. Селуянов В.Н. Основы теории оздоровительной физической культуры: учеб. пособие для ИФК / В.Н. Селуянов, Е.Б. Мякинченко. – М.: РИО РГАФК, 1994.
3. Смирнов Д. Фитнес для умных. – М.: ЭКСМО, 2010. - 436 с.
4. Сэндлер Д. Силовая тренировка. Понятие деталированные инструкции... /Дэвид Сэндлер.- М.: Астрель: АСТ. 2009- 143с.

5. Вела М. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса / Марк Вела. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 144с.
6. Методическое пособие персонального тренера в фитнесе. – М.: Академия Фитнеса.2008 - 226 с.
7. Бальсевич, В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. – М.: Сов. спорт, 2009. – 219 с.: ил.
8. Тери О Брайн Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера. – М.: ТОО « Коммерческие технологии», 2001.

б) Дополнительная литература

1. Ким Н. Фитнес: учебник/ Наталья Ким, Михаил Дьяконов. – М.: Сов. Спорт, 2006. – 453 с.
2. Майкл Дж. Алтер. Наука о гибкости. – Киев: Олимпийская литература 2001.
3. Манокия П. Анатомия упражнения. Тренер и помощник в ваших занятиях / П. Манокия (перевод с англ. Т. Платоновой). – М.: ЭКСМО, 2010. – 192 с.
4. Методика пилатес и ваше здоровье. – М.: Академия Фитнеса, 2006. - 57 с.
5. Методическое пособие по силовой тренировке в фитнесе. – М.: Академия Фитнеса, 2006. - 60 с.
6. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: учебно-методическое пособие.- М.: Тривант., 2000.- 74с
7. Словарь фитнес-терминов. – М.: Академия Фитнеса, 2006. - 117 с.
8. Смирнова И.В. Бодифлекс, каланетика, пилатес – фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия: Ирина Смирнова, Лика Ян. – СПб.: Вектор, 2009. – 215 с.
9. Френсис Лорна, Сейберт Ричард. Проведение групповых фитнес-занятий: В кн. «Инструктор групповых занятий». – М.: Коммерческие технологии, 2001. -316 с.

10.Хоули Т. Оздоровительный фитнес: настольная книга инструктора по оздоровительному фитнесу. / Т. Хоули, Б. Френкс.- Издание: Олимпийская литература, 2000.

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