

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

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Академия Фитнес-Технологий»
Болдырев С.Ю.
Приказ № 7/200718 от 20 июля 2018 г.

Дополнительная профессиональная программа повышения
квалификации

«Технологии фитнес-занятий с детьми»

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	20
VI.	Организационно - педагогические условия	21
VII.	Список литературы	22

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 «Технологии фитнес-занятий с детьми» 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 фитнес-занятий с детьми» допускаются лица, имеющие среднее образование, среднее профессиональное образование или высшее образование по любым специальностям. Для лиц, не имеющих профильного высшего образования в сфере физической культуры и спорта (или получающих высшее образование) обязательна аттестация по программе «Введение в профессиональную деятельность инструктора по фитнесу».

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 детского фитнеса».

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 фитнес-занятий с детьми» является получение слушателями курсов всех необходимых общетеоретических и практических знаний, умений и навыков необходимых для их профессиональной деятельности в фитнес-занятиях с детьми и подростками (возраста с 4 до 16 лет).

Особенностью программы является применение теоретических и практических знаний в области инновационных технологий и методик тренировочных занятий с детьми в условиях фитнес клуба.

Цель программы:

1. Ознакомить слушателей курсов с общетеоретическими знаниями в области анатомии, физиологии, педагогики и психологии тренировочного процесса с детьми с учетом современных методик.
2. Обучить современным технологиям и методикам физкультурно-оздоровительных занятий с детьми и подростками
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 созданию собственных тренировочных программ фитнес-занятий с детьми.

Задачи программы:

1. Дать прикладные знания в области детской анатомии, физиологии, биомеханики, а также педагогики и психологии.
2. Познакомить с технологиями современного детского фитнеса.
3. Познакомить с особенностями и функциональными характеристиками современного оборудования для детских фитнес-программ.
4. Обучить индивидуализированному программированию оздоровительной тренировки детей
5. Обучить определению функциональной и физической подготовленности детей разных возрастных групп
6. Дать общие принципы построения программ оздоровительной и коррекционной тренировок с детьми и подростками
7. Обучить методикам проведения фитнес-тренировок с детьми с использованием малого оборудования и специализированных предметов

В результате освоения программы «Технологии фитнес-занятий с детьми» 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 фитнес-занятий с детьми» 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	
	анатомические, физиологические и психологические возрастные особенности детей и подростков	
	меры безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий с детьми и подростками	
	современные направления фитнес-занятий с детьми в индивидуальном и групповом формате и требования к их содержанию	
	Программирование и методику проведения занятий с детьми в различных форматах	

	Требования к физической подготовленности и контролю физического состояния детей и подростков	
	Требования к личности инструктора по детскому фитнесу	
Необходимые умения	планировать безопасное содержание тренировочных занятий с детьми и подростками с учетом их возраста, физического состояния, а также уровня их физических данных	
	составлять эффективные программы фитнес-занятий с детьми в зависимости от возраста, уровня подготовленности и направленности оздоровительной тренировки	
	Оказывать первую доврачебную помощь	
	Использовать педагогические навыки при работе с детьми и подростками	
	Использовать собственные психологические навыки и личностные особенности при работе с детьми и подростками	
Требуемые навыки	аналитико-прогностическое планирование программ детского фитнеса разных форматов	
	методика корректирования техники выполнения упражнений у детей и подростков	
	Методика педагогического контроля за физическим состоянием и физической подготовленностью детей, занимающихся детским фитнесом	
	методика проведения тренировки в игровом и обучающем форматах	
	Коммуникативные навыки по общению с детьми и подростками	
	Консультирование родителей детей и подростков по	

	совершенствованию двигательной их детей с учетом возраста занимающегося, его двигательной активности и поведения	
--	--	--

IV УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Рабочая программа по дисциплинам

Программа представляет собой продвинутый курс для специализации «инструктор» по детскому фитнесу.

Срок обучения: 72 часа, из них 44 часов аудиторной работы, 24 часа 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

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	В том числе		
		Лекции	Семинары	Зачеты
1	Теория и методика оздоровительной тренировки с детьми и подростками	16	8	
	1. Детский фитнес как инновационная программа физкультурно-оздоровительных занятий с детьми	4		
	2. Возрастные особенности детей от рождения до 16 лет	8	4	

№ п/п	Наименование разделов, тем	В том числе		
		Лекции	Семинары	Зачеты
	3. Особенности планирования и контроля нагрузки на физкультурно-оздоровительных занятиях с детьми разного возраста	4	4	
2	Технологии тренировок с детьми и подростками	12	4	
	1. Педагогический и психологический контроль за физическим состоянием и физической подготовленностью детей, занимающихся детским фитнесом	4	4	
	2. Современное оборудование для детского фитнеса	4		
	3. Требования к личности инструктора по детскому фитнесу	4		
3	Планирование и организация фитнес-занятий с детьми	16	12	
	1. Санитарно-гигиенические и педагогические требования к оборудованию и помещениям для занятий детским фитнесом. Безопасность детей в фитнес клубе	4		
	2. Программы фитнес-занятий с детьми 4-6 лет	4	4	
	3. Программы фитнес-занятий с детьми 7-10 лет	4	4	
	Программы фитнес-занятий с детьми 11-13 лет	4	4	
4. Итоговая аттестация				4
Итого		44	24	4

Содержание рабочей программы

1. Теория и методика оздоровительной тренировки с детьми и подростками

Лекция: Детский фитнес как инновационная программа физкультурно-оздоровительных занятий с детьми - **4 часа.**

Предпосылки и обоснование развития детского фитнеса в России.
Ретроспективный анализ и анализ современных программ детского фитнеса.

Цели и задачи физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста.

Теоретико-методологический анализ системы занятий с детьми в фитнес клубах.

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

Важность повышения квалификации в фитнес-занятиях с детьми для инструктора по фитнесу. Основные компетенции и миссия инструктора по фитнесу.

Лекция: Возрастные особенности детей от рождения до 16 лет - 8 часов.

Возрастная периодизация согласно Л.С.Выгодскому и Д.Б.Эльконину и основы психологии развития. Кризисы, социальная ситуация развития, значимые взрослые, познавательная деятельность.

Анатомические и физиологические особенности детей разного возраста. Опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая система, нервная и дыхательная системы.

Особенности развития детей раннего возраста (1-3) и рекомендованные физкультурно-оздоровительные занятия и педагогические приемы.

Особенности развития детей дошкольного возраста (3-7) и рекомендованные физкультурно-оздоровительные занятия и педагогические приемы.

Особенности развития детей младшего школьного возраста (7-11) и рекомендованные физкультурно-оздоровительные занятия и педагогические приемы.

Особенности развития подростков (11-16) и рекомендованные физкультурно-оздоровительные занятия и педагогические приемы.

Лекция: Особенности планирования и контроля нагрузки на физкультурно-оздоровительных занятиях с детьми разного возраста - 4 часа.

Методы обучения физическим упражнениям детей разного возрастного периода.

Алгоритм составления отдельных комплексов общеразвивающих упражнений. Структура урока ОРУ.

Методика развития двигательных, психических качества ребенка, силы мышц, быстроты мышечных сокращений, подвижности суставов.

Регулирование физических нагрузок. Характерные признаки реакции на нагрузку.

Принципы общения с детьми разного возраста.

Семинарские занятия: Теория и методика оздоровительной тренировки с детьми и подростками – 8 часов

Последовательность обучения детей физическим упражнениям. Методы обучения физическим упражнениям детей дошкольного возраста.

Отработка двигательных вариаций в физкультурно-оздоровительных занятиях (по Глазыриной): ходьба, бег, прыжки, школа мяча, лазание, ДКС, ОРУ для каждого года жизни (3-6)

Работа с комплексом упражнений. Практика применения игровых и обучающих элементов.

Отработка программы физического развития детей младшего школьного возраста. Элементы творчества в программах для детей младшего школьного возраста.

Отработка программы физического развития детей среднего школьного возраста. Обучающие элементы и техники удержания внимания.

Отработка программы физического развития подростков на примере фитнес-программы с элементами степ-аэробики.

Практическая работа по самопрезентации, удержанию внимания и контролю выполнения движений, контролю физического и психического состояния детей и подростков.

2. Технологии тренировок с детьми и подростками

Лекция: Педагогический контроль за физическим состоянием и физической подготовленностью детей, занимающихся детским фитнесом – 4 часа

Организация предварительной оценки двигательной подготовленности детей и подростков.

Особенности текущего контроля. Тесты и упражнения для оценки двигательной подготовленности.

Особенности обработки и использования информации.

Контроль за состоянием детей на занятиях. Объективные и субъективные показатели.

Профилактика переутомления на занятиях.

Рекомендации родителям и сопровождающим взрослым.

Лекция: Современное оборудование для детского фитнеса – 4 часа

Классификация оборудования для физкультурно-оздоровительных занятий на основе классических спортивных и фитнес-технологий.

Возрастная категоризация каждого типа оборудования.

Признаки безопасности малого оборудования, самостоятельное тестирование инструктором перед занятиями.

Тренажерное оборудование: рекомендованное, разрешенное и запрещенное для каждого периода взрослости.

Современные и перспективные направления развития оборудования для фитнес-занятий с детьми и подростками.

Лекция: Требования к личности инструктора по детскому фитнесу – 4 часа

Требования к профессиональной подготовке инструктора: образование, система повышения квалификации, опыт работы.

Личностные качества инструктора по детскому фитнесу: тип личности, темперамент, личностные особенности.

Психологическая грамотность и компетентность инструктора по фитнес-занятиям с детьми.

Владение педагогическими техниками и технологиями. Особенности педагогической коммуникации.

Состав инструкторов и педагогов для осуществления эффективной работы с детьми в детском клубе.

Особенности работы с родителями и сопровождающими взрослыми.

Семинарские занятия: Технологии тренировок с детьми и подростками – 4 часа

Практика педагогического контроля. Тесты и упражнения для оценки двигательной подготовленности детей разного возраста. Особенности обработки и использования информации.

Практика тестирование и использование малого оборудования и аксессуаров в фитнес-занятиях с детьми.

Тесты на самоопределение типа личности, психологической устойчивости и эмоционального интеллекта инструктора по детскому фитнесу.

3. Планирование и организация фитнес-занятий с детьми

Лекция: Санитарно-гигиенические и педагогические требования к оборудованию и помещениям для занятий детским фитнесом. Безопасность детей в фитнес клубе - 4 часа.

Наполнение карты программ фитнес-занятий с детьми в современном фитнес-клубе. Определение набора программ для детей. Составление перспективного и текущего планов работы

Правила посещения занятий и поведения для детей и сопровождающих взрослых. Безопасность детей при нахождении в клубе.

Санитарно-гигиенические требования к основным и вспомогательным помещениям. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию и инвентарю для проведения занятий с детьми.

Медицинский осмотр и допуск к занятиям детей и подростков.

Правила поведения присутствующих на занятиях родителей и сопровождающих взрослых.

Лекция: Программы фитнес-занятий с детьми 4-6 лет – 4 часа

Популярные занятия для детей данной возрастной категории. Особенности игровых занятий и применение современных игровых технологий.

Особенности подбора музыкального сопровождения: ритм, тембр, громкость, музыкальная ценность.

Танцевальные программы для детей от 4 до 6 лет.

Программы, направленные на формирование двигательных умений и навыков.

Программы, имитирующие вида спорта.

Развивающие программы. Логоритмика.

Подготовка показательных номеров.

Лекция: Программы фитнес-занятий с детьми 7-10 лет – 4 часа

Структура и содержание занятий.

Популярные программы для данной возрастной группы.

Особенности подбора музыкального сопровождения: ритм, тембр, громкость, музыкальная ценность.

Особенности использования фитнес-оборудования. Рекомендованное, разрешенное и запрещенное тренажерное и малое оборудования для фитнес-занятий с детьми 7-10 лет.

Занятия по видам спорта. Подготовка к соревнованиям и показательных выступлений.

Игровые занятия. Аэробика. Танцевальные программы.

Программы силовой направленности.

Программы на развитие координации движений.

Лекция: Программы фитнес-занятий с детьми 11-13 лет – 4 часа

Занятия по видам спорта. Подготовка к соревнованиям и показательным выступлениям.

Фитнес-аэробика для среднего школьного возраста

Танцевальные программы различных стилей и направлений.

Программы силовой направленности. Занятия на тренажерах в мини группах.

Программы на развитие координации движений.

Проведение сборов в каникулярное время.

Семинарские занятия: Планирование и организация фитнес-занятий с детьми – 12 часов

Применение образовательных технологий в построении фитнес-занятий с детьми и подростками: профессионально–ориентированная технологии; личностно – ориентированные технологии, проблемная технологии.

Практика использования в занятиях проблемных заданий, практикующих упражнений, анализа конкретных ситуаций, работы в малых учебных группах, дидактических игр, ролевых игры, анализа конкретных ситуаций.

Построение и планирования фитнес-занятий с детьми 4-6 лет. Сюжет ролевого фитнес-занятия.

Подбор инвентаря, планирование его использование в сюжетно-ролевой игре.

Программа на основе имитации выбранного вида спорта.

Построение и планирования фитнес-занятий с детьми 7-11 лет. Выбранная танцевальная программа или программа силовой направленности.

Подбор инвентаря, планирование его использования.

Программа на основе выбранного вида спорта.

Построение и планирования фитнес-занятий с детьми 11-13 лет. Выбранная программа на основе вида спорта.

Подбор инвентаря, планирование его использования и безопасное применение.

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 фитнес-занятий с детьми» 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. Расскажите о педагогических задачах фитнеса для детей и подростках
2. Опишите анатомические и физиологические особенности дошкольного возраста

Задание: расскажите об особенностях программы фитнес-занятий с детьми дошкольного возраста

Билет №2

1. Раскройте понятие социальной ситуации развития ребенка согласно Л.С.Выгодскому.
2. Опишите анатомические и физиологические особенности младшего школьного возраста

Задание: расскажите об особенностях программы фитнес-занятий с детьми младшего школьного возраста

Билет №3

1. Перечислите виды и категории тренажерного оборудования и аксессуаров, разрешенных для фитнес-занятий с детьми.
2. Перечислите популярные программы детского фитнеса для младшего школьного возраста

Задание: расскажите о методах педагогического контроля
во время фитнес-занятий с детьми

Билет №4

3. Раскройте понятие кризиса у ребенка согласно Л.С.Выгодскому.
4. Опишите анатомические и физиологические особенности среднего школьного возраста

Задание: расскажите об особенностях программы фитнес-занятий с детьми
младшего школьного возраста

Билет №5

1. Опишите анатомические и физиологические особенности раннего детства согласно периодизации Д.Б.Эльконина
2. Перечислите методы удержания внимания в занятиях с детьми младшего школьного возраста

Задание: составьте примерную структуру фитнес-занятия с ОРУ для
возраста ребенка 4 лет

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. Левченкова, Т.В. Концепция развития детского фитнеса в России / Т.В. Левченкова // Сборник трудов ученых РГУФКСиТ: материалы науч. конф. профессор.–преподават. и науч. состава РГУФКСиТ (Москва, 25-27 февр. 2009 г.) / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009.
2. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры и спорта: учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100: рек. Умо высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры / Б.А. Карпушин ; Федер. гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, С.-Петербург.". – СПб.: [Олимп-СПб], 2010.
3. Левченкова, Т.В. Методика построения детских фитнес-программ / Т.В. Левченкова // Сборник трудов ученых РГУФКСиТ : материалы науч. конф. проф.-преподават. и науч. состава РГУФКСиТ (Москва, 20-22 февр.2008 г.) / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009.
4. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). — М.: Гардарики, 2005
5. Левченкова, Т.В. Профессиональные педагогические качества инструктора по детскому фитнесу / Левченкова Т.В. // Спортивный психолог. - 2014.
6. Блеер, А.Н. Формирование нравственности и духовного здоровья личности средствами физической и спортивной культуры: для работников системы общ. и проф. образования: монография / [А.Н. Блеер, С.Д. Неверкович, А.А. Передельский]. – М.: [Б.И.], 2012.
7. Детский фитнес : [учеб. пособие]. – М.: Акад. фитнеса: [Век], 2006.
8. Лисицкая, Т.С. Аэробика: [в 2 т.] / Татьяна Лисицкая, Лариса Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002.
9. Педагогика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению "Физ. культура" : рек. Учеб.-метод. объединением по образованию / под ред. С.Д. Неверковича. - 3-е изд., стер. – М.: Academia, 2014.

II. Дополнительная.

1. Тери О Брайен Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера. – М.: ТОО « Коммерческие технологии», 2001.
2. Харитоновна, О.О. Формы и содержание оздоровительных занятий теннисом у младших школьников в условиях фитнес-клуба / О.О. Харитоновна, Т.В. Левченкова // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГУФКСиТ : материалы науч. конф. молодых ученых и студентов РГУФКСиТ (Москва, 3–5 апр., 25–27 апр. 2007 г.) / Рос. гос. Ун–т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009.
3. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: ФиС, 1985.
4. Кайнова, Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта : учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования : доп. М–вом образования РФ / Э.Б. Кайнова. – М.: Форум: ИНФРА–М, 2009.
5. Педагогика физической культуры и спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 032101: рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под. ред. Д-ра пед. наук, чл.-кор. РАО, проф. С.Д. Неверковича. – М.: Физ. культура, 2006.
6. Педагогика физической культуры: учебник / М.В. Прохорова, А.А. Сидоров, Б.Д. Синюхин, А.Г. Семенов. – М.: Из-во «Путь»: ТИД «Альянс», 2006.