

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

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Академия Фитнес-Технологий»
Болдырев С.Ю.
Приказ № 6/200718 от 20 июля 2018 г.

Дополнительная профессиональная программа повышения
квалификации

«Технологии групповых фитнес-занятий»

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	19
VI.	Организационно - педагогические условия	20
VII.	Список литературы	21

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 групповых фитнес-занятий» 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 групповых фитнес-занятий» 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 групповых программ».

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 групповых фитнес-занятий» является получение слушателями курсов всех необходимых общетеоретических и практических знаний, умений и навыков необходимых для их профессиональной деятельности в условиях групповых занятий современного фитнес-клуба.

Особенностью программы является применение теоретических и практических знаний в области инновационных технологий и методик групповых фитнес-занятий в условиях фитнес клуба как с использованием тренажерного и малого оборудования, так и без оборудования.

Цель программы:

1. Ознакомить слушателей курсов с общетеоретическими знаниями в области теории современного фитнеса и методик проведения фитнес-занятий в группе.
2. Обучить современным технологиям и методикам физкультурно-оздоровительных занятий в групповом формате, а также техникам тренировки с использованием оборудования в группе
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 в групповом формате.

Задачи программы:

1. Дать прикладные знания в области анатомии, физиологии, биомеханики, педагогики и психологии.
2. Познакомить с технологиями современного фитнеса
3. Познакомить с конструктивными особенностями и функциональными характеристиками современных тренажерных устройств для групповых занятий и малого оборудования
4. Обучить программированию оздоровительной групповой тренировки различных направлений.
5. Обучить определению функциональной и физической подготовленности различных групп населения.
6. Дать общие принципы построения программ оздоровительной тренировки.

В результате освоения программы «Технологии групповых фитнес-занятий» 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 групповых фитнес-занятий» 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, используемый в сфере фитнеса	
	требования санитарно-гигиенические и эксплуатационные к тренажерным устройствам и малому оборудованию	
	меры безопасности и профилактики травматизма при проведении групповых фитнес-занятий	
	современные направления фитнес-занятий в группах и требования к их содержанию	
	основные направления организационно-управленческой деятельности в сфере фитнеса	
	технологии диагностики личностных физкультурно-оздоровительных целей занимающихся разного возраста	

Необходимые умения	провести занятия по наиболее популярным видам групповых программ фитнеса	
	составлять комплексы упражнений по наиболее популярным видам групповых программ фитнеса	
	рекомендовать занимающимся виды групповых занятий фитнесом, с учетом уровня их физического состояния, возраста и пола	
	обеспечить безопасное проведение занятий фитнесом групповых программ	
	Использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями	
	Использовать навыки самопрезентации и контроля внимания группы во время проведения занятий	
Требуемые навыки	аналитико-прогностические умения планирования, проектирования и контроля рекреационно-оздоровительной деятельностью в рамках инновационных групповых фитнес программ	
	коммуникативные умения (умения общения с занимающимися, сотрудниками, партнерами и др.)	
	методика обучения занимающихся правильной техники выполнения упражнений из групповых фитнес программ	
	методика проведения занятий наиболее популярных видов групповых фитнес программ	
	методика составления групповых программ по фитнесу с учетом возрастно-половых особенностей и физического состояния занимающихся	
	вербальные и невербальные команды	
	методика музыкального сопровождения групповых занятий фитнесом	

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

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	В том числе		
		Лекции	Семинары	Зачеты
1	Теория и методика групповой тренировки	12	12	
	1. Виды групповых программ в фитнесе.	4	4	
	2. Силовые и смешанные направления групповых программ	4	4	

№ п/п	Наименование разделов, тем	В том числе		
		Лекции	Семинары	Зачеты
	3. Танцевальные направления групповых программ	4	4	
2	Создание и ведение программ групповой тренировки с использованием оборудования	16	12	
	1. Групповые программы занятий циклической направленности с использованием тренажерного оборудования	4	4	
	2. Составление и ведением программ тренировки с использованием степ-платформ	4	4	
	3. Составление и ведением программ тренировки с использованием универсального малого оборудования	4	4	
	4. Хореография и музыкальное сопровождение групповых программ	4		
3	Педагогическая и психологическая основы тренерской деятельности	12	4	
	1. Педагогические и психологические принципы тренера/инструктора групповых программ по фитнесу	4		
	2. Психология малой группы	4		
	2. Основы самопрезентации	4		
4. Итоговая аттестация				4

№ п/п	Наименование разделов, тем	В том числе		
		Лекции	Семинары	Зачеты
Итого		40	28	4

Содержание рабочей программы

1. Теория и методика групповой тренировки

Лекция: Аналитическая характеристика различных видов групповых программ в фитнесе - **4 часа**.

История становления и развития фитнеса в России и за рубежом. Конкретизация современных представлений о фитнес индустрии. Категориально-понятийный аппарат.

Характеристика оздоровительных технологий (фитнес-программ): аэробные классы; силовые классы; смешанные; программы танцевальной направленности, программы с элементами восточных единоборств и др. (по ОКДП-93).

Классификация групповых программ фитнеса. Аналитическая характеристика структуры и содержания групповых занятий фитнесом, особенности дозирования нагрузок различной направленности.

Основные компетенции инструктора, тренера, методиста, менеджера фитнес-центра.

Лекция: Силовые направления групповых программ - **4 часа**.

Конкретизация современных представлений о групповых занятиях силовой направленности типа Pilates. Задачи силовой тренировки. Средства силовой тренировки. Основные принципы выполнения упражнений Pilates.

Классификация упражнений используемых в системе Pilates. Базовые упражнения Pilates (для рук, ног и туловища).

Конкретизация современных представлений о групповых занятиях силовой направленности типа Pump (тренировочная штанга). Задачи и средства групповой силовой тренировки со штангой. Основные принципы выполнения упражнений Pump. Классификация упражнений, используемых в системе Pump. Базовые упражнения.

Комплексирование упражнений силовой направленности со «стретчинг» и другими направлениями.

Лекция: Танцевальные направления групповых программ - 4 часа.

Современные представления и конкретизация содержания групповых программ танцевальной направленности. Детализированная характеристика основных принципов, используемых в современных танцевальных стилях. Анализ структуры и содержания занятия, методика дозирования нагрузок в зависимости от танцевального стиля.

Характерные черты комплексных занятий, основанных на танцевальных программах в зависимости от циклов различной продолжительности.

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

Детализированная характеристика и соотношение понятий: «Аэробика (по Куперу)» - «Ритмическая гимнастика» - «Классическая аэробика» - «Аэробная гимнастика (спортивная аэробика)» - «Фитнес–аэробика» - «Фитнес-гимнастика» - «Фитнес» и его разновидности.

Классическая аэробика - как основа современного фитнеса. Конкретизация методических аспектов дозирования нагрузок в классической аэробике. Характеристика нагрузок: «низкой нагрузки» (low impact), «средней нагрузки» (middle impact), «высокой нагрузки» (high impact).

Физиологические показатели. Содержание и структура хореографической подготовки и занятий. Классификация средств.

Общеметодическая конкретизация наиболее распространенных занятий по типу изотон, стретчинг, единоборствами (тайбо, карате), йога, тай-чи и мн. др. Анализ основных мер обеспечения безопасности проведения групповых занятий в фитнесе.

Силовые направления. Проведение фитнес-программы силовой направленности по одному из вариантов: медбол, TRX, bosu и т.п. Структура урока и техника выполнения движений.

Проведение тренировки танцевальной направленности в групповом формате на примере Body Ballet. Классификация шагов и базовых движений. Техника выполнения движений. Основные позиции и положения тела. Особенности проведения групповых занятий танцевальной направленности в фитнесе. Структура урока. Практическое освоение техники базовых шагов Body ballet. Освоение методики проведения групповых занятий (дозирование нагрузок) танцевальной направленности Body ballet. Конкретизация основных принципов (правил) составления музыкального сопровождения групповых танцевальных программ.

2. Создание и ведение программ групповой тренировки с использованием оборудования

Лекция: Групповые программы занятий циклической направленности с использованием тренажерного оборудования - 4 часа.

Тренажеры и оборудование циклической (кардио) направленности, велотренажеры, гребной, беговая дорожка, лыже-роллеры, степперы и др.).

Детализированная характеристика групповых занятий циклической направленности по типу спиннинг или сайкл в фитнесе.

Структура занятий. Освоение техники работы. Понятие интенсивности нагрузки, частоты сердечных сокращений. Освоение методики проведения групповых занятий в фитнесе сайклинг/спиннинг.

Особенности комплексирования и дозирования нагрузок различной направленности.

Лекция: Составление и ведение программ тренировки с использованием степ-платформ - 4 часа.

Степ-аэробика. История возникновения. Физиологическая характеристика. Психологические аспекты. Классификация упражнений.

Виды степ-платформ в фитнес-индустрии. Их характеристики: изменение высоты подъема, типы поверхностей, возможности складирования.

Понятие структуры, содержание и методики дозирования нагрузок в занятиях: базовый степ, степ танцевальной направленности и др.

Комплексирование степ-аэробики с другими направлениями, формами занятий фитнесом.

Лекция: Составление и ведение программ тренировки с использованием универсального малого оборудования - 4 часа

Детализированная характеристика групповых занятий фитнесом силовой направленности с использованием оборудования. Групповые занятия силовой направленности с различным оборудованием: медболы, bosu (нестабильные платформы), TRX (тренировочные петли), гантели и резиновые амортизаторы.

Понятие структуры, содержания и методика дозирования нагрузок в занятиях с каждым видом универсального малого оборудования.

Перспективы внедрения современных тренировочных программ силовой направленности. Каталог упражнений.

Лекция: Хореография и музыкальное сопровождение групповых программ - 4 часа

Основы хореографии и ритмики в работе с фитнес-программами. Классификация универсальных вербальных и невербальных команд при проведении программ и их применение. Зеркальный показ.

Подбор музыкального сопровождения, тестирование ритма. Безопасность и эффективность ритма в различных направлениях групповых программы.

Детализированная характеристика музыкального сопровождения для каждого вида групповых программ: классической аэробики, программ силовой направленности, танцевальных направлений.

Семинарские занятия: Групповые программы занятий циклической направленности с использованием тренажерного оборудования - 12 часов (3 семинара по 4 часа)

Меры безопасности при групповой тренировке. Тестирование и диагностирование занимающихся. Учет возрастных и половозрастных характеристик группы.

Структура занятий по программе сайклинг/спиннинг. Подготовка урока, меры и техника безопасности. Освоение основных положений тела: положение рук; положение туловища, сидя, стоя и лежа. Применение различных техник педалирования.

Освоение методики проведения групповых занятий в фитнесе сайклинг/спиннинг. Методы контроля безопасности и эффективности тренировки.

Структура, содержание и методика дозирования нагрузок в занятиях: базовый степ, тренировка с универсальным малым оборудованием. Музыкальное сопровождение занятий. Комплексование с другими направлениями, формами занятий фитнесом.

3. Педагогическая и психологическая основы тренерской деятельности

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

Педагогические принципы фитнеса и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Педагогические технологии применительно к составлению групповой программы тренировок и тренировочному процессу в малой и средней группе.

Основы психологии человека: темперамент, характер, черты личности и особенности. Бихевиоральные психологические технологии для контроля группой динамики.

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

Лекция: Психология малой группы – 4 часа

Понятие малой группы как социального-психологического феномена.

Признаки малой группы среди занимающихся по различным направлениям фитнес-программ и их отличительные личностные особенности.

Общие цели и задачи занимающихся и различия в них применительно к физкультурно-оздоровительным и фитнес-занятием

Работа с мотивацией группы.

Лекция: Основы самопрезентации в группе – 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 группе.

Основы самопрезентации в группе на основе собственных сильных сторон личности. Методы удержания внимания и контроля групповой динамики.

Семинарские занятия: Основы самопрезентации - 4 часа

Групповая работа по тестированию своих психологических характеристик: темперамента, личностных черт.

Самопрезентация перед группой занимающимся.

Ведение программы фитнес-занятий в группе с использованием полученных первичных психологических данных.

Решение педагогической и психологической задачи группы применительно к выбранному направлению групповой фитнес-программы.

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 групповых фитнес-занятий» 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 10 минут (по 5 – 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.

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

Примеры экзаменационных билетов модулей

Билет №1

1. Раскройте понятие – современный фитнес.
2. Опишите содержание и целевую направленность минимум 3х разных видов групповых программ.

Задание: продемонстрируйте и дайте комментарии по методике проведения степ-аэробики в современном фитнес-клубе

Билет №2

1. Опишите основные задачи, решаемые в процессе занятий силовой направленности (тренировки) в групповых программах фитнеса.
2. Опишите концепцию и принципы групповых занятий силовой направленности.

Задание: продемонстрируйте и дайте комментарии по методике проведения PUMP-аэробики (аэробная штанга) в современном фитнес-клубе

Билет №3

1. Опишите особенности проведения занятий танцевальной направленности в фитнесе
2. Назовите технологические отличия 3х разных, известных вам направлений фитнес-занятий танцевальной направленности

Задание: продемонстрируйте и дайте комментарии по методике разучивания танцевальной комбинации на групповом занятии в фитнесе

Билет №4

1. Опишите групповые занятия в фитнесе циклической направленности по типу “Spinning”. Опишите структуру урока.
2. Опишите положительные стороны проведения занятий по типу Spinning в фитнес клубе

Задание: продемонстрируйте структуру урока по направлению сайклинг/спиннинг.

Билет №5

1. Опишите особенности проведения групповых фитнес-занятий с использованием малого оборудования: фитбол, резиновые амортизаторы, аэробные гантели (на выбор)
2. Перечислите принципы силовой тренировки

Задание: продемонстрируйте и дайте комментарии по методике проведения групповых занятий в фитнесе с использованием малого

оборудования (на выбор: фитбол, резиновые амортизаторы, аэробные гантели)

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. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. 2 тома / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002. – 450 с.
2. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: учебно-методическое пособие.- М.: Тривант., 2000.- 74с
3. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. – М.: Академия Фитнеса, 2006. – 65с.
4. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: учебно-методическое пособие.- М.: Тривант., 2000.- 74с
5. Словарь фитнес-терминов. – М.: Академия Фитнеса, 2006. - 117 с.
6. Смирнова И.В. Бодифлекс, каланетика, пилатес – фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия: Ирина Смирнова, Лика Ян. – СПб.: Вектор, 2009. – 215 с.
7. Френсис Лорна, Сейберт Ричард. Проведение групповых фитнес-занятий: В кн. «Инструктор групповых занятий». – М.: Коммерческие технологии, 2001. -316 с.

8. Бурбо Л. Кардиоаэробика/ Люси Бурбо.– Ростов н/Д: Феникс, 2005.– 159с.
9. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса / Карпей Элен. – М.: Гранд-Фаир, 2003. – 361 с.

10.Дополнительная

1. Ким Н. Фитнес: учебник/ Наталья Ким, Михаил Дьяконов. – М.: Сов. Спорт, 2006. – 453 с.
2. Смирнов Д. Фитнес для умных. – М.: ЭКСМО, 2010. - 436 с.
3. Вела М. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса / Марк Вела. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 144с.
4. Тери О Брайен Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера. – М.: ТОО « Коммерческие технологии», 2001.
5. Майкл Дж. Алтер. Наука о гибкости. – Киев: Олимпийская литература 2001.
6. Методика пилатес и ваше здоровье. – М.: Академия Фитнеса, 2006. - 57 с.
7. Методическое пособие по силовой тренировке в фитнесе. – М.: Академия Фитнеса, 2006. - 60 с.
8. Словарь фитнес-терминов. – М.: Академия Фитнеса, 2006. - 117 с.
9. Хоули Т. Оздоровительный фитнес: настольная книга инструктора по оздоровительному фитнесу. / Т. Хоули, Б. Френкс.- Издание: Олимпийская литература, 2000.
- 10.Эдвард Т. Хоули, Б.Дон Френкс Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 317с.