



Государственное профессиональное образовательное  
автономное учреждение Ярославской области  
**Ярославский педагогический колледж**

---

150029, г. Ярославль,  
улица Маланова, д. 14

Телефон: 8(4852) 32-64-14  
Факс: 8(4852) 32-64-14

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

**«ТЕХНОЛОГИЯ И МЕТОДИКА  
ФИТНЕС-ТРЕНИРОВОК  
ПО ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ»**

г. Ярославль, 2023

Рекомендована отделом по методической  
работе ГПОАУ ЯО Ярославского  
педагогического колледжа  
Протокол № 2 от «31» августа 2023 г.

Утверждена приказом директора  
ГПОАУ ЯО Ярославского  
педагогического колледжа  
от «31» августа 2023 г. № 167

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки «Технология и методика фитнес-тренировок по индивидуальным программам» разработана в соответствии с Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12. 2020 г. № 950н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по продвижению фитнес-услуг», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. № 968 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура», Приказом Министерства образования и науки РФ от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»,

**Организация-разработчик:** Государственное профессиональное образовательное автономное учреждение Ярославской области Ярославский педагогический колледж

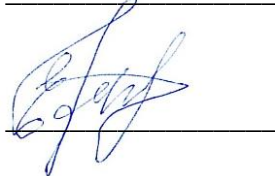
**Разработчики:**



Виноградова Е.В., зам. директора по  
научно-методической работе ГПОАУ  
ЯО Ярославского педагогического  
колледжа, к.п.н.



Агаханова Ф.Ф., старший методист  
ГПОАУ ЯО Ярославского  
педагогического колледжа



Незнакомова Е.Ю., преподаватель  
физической культуры ГПОАУ ЯО  
Ярославского педагогического колледжа

<b>Оглавление</b>	<b>Стр.</b>
Общая характеристика программы.....	4
Учебно-тематический план.....	11
Календарный учебный график.....	14
Содержание дополнительной профессиональной программы.....	18
Организационно-педагогические условия реализации программы.....	22
Оценка результатов освоения программы .....	23
Оценочные материалы .....	24
Список использованной литературы.....	32

## **1. Общая характеристика программы**

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки «Технология и методика фитнес-тренировок по индивидуальным программам» предназначена для профессиональной переподготовки специалистов, имеющих или получающих среднее профессиональное образование, для проведения индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий по фитнесу с целью приобретения новой квалификации «Фитнес-тренер».

### **Цель и задачи программы:**

**Цель:** формирование у слушателей компетенции «оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам», необходимой для выполнения нового вида профессиональной деятельности в сфере организации и продвижения фитнес-услуг населению, приобретение новой квалификации «фитнес-тренер».

### **Основные задачи:**

1. Ознакомление с особенностями деятельности фитнес-тренера.
2. Изучение и овладение актуальными технологиями и методиками фитнес-тренировок по индивидуальным программам.
3. Обучение основным методам разработки индивидуальных программ занятий фитнесом.
4. Овладение способами сопровождения внедрения индивидуальных программ по фитнесу.
5. Формирование компетенций в области консультирования населения при реализации индивидуальных программ по фитнесу.

**1.2. Уровень начальной подготовки слушателя:** слушатель должен иметь документ о среднем профессиональном образовании или получать среднее профессиональное образование в области физической культуры и/или спорта, или в области педагогики с направленностью «физическая культура».

**1.3. Форма обучения:** очная или очная с применением дистанционных образовательных технологий.

**1.4. Срок освоения – 1 год 10 месяцев, трудоемкость обучения – 251 час.**

**1.5. Нормативные документы для разработки дополнительной образовательной программы профессиональной переподготовки «Технология и методика фитнес-тренировок по индивидуальным программам»**

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки «Технология и методика фитнес-тренировок по индивидуальным программам» разработана в соответствии с Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12. 2020 г. № 950н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по продвижению фитнес-услуг», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. № 968 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура».

Программа разработана при соблюдении требований Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и

дополнениями); Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 ноября 2013 г. N 1244 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. N 499», а также Письма Минобрнауки России от 30.03.2015 № АК-821/06 «О направлении методических рекомендаций по итоговой аттестации слушателей».

## **2. Характеристика новой квалификации и связанных с ней видов профессиональной деятельности, трудовых функций и (или) уровней квалификации**

**2.1. Область профессиональной деятельности:** физическая активность и спорт, ЗОЖ, деятельность фитнес-центров.

**2.2. Объект профессиональной деятельности:** лица, ориентированные на формирование здорового образа жизни, сохранения и укрепления физического здоровья.

**2.3. Трудовые функции слушателя дополнительной профессиональной программы (на основе Профессионального стандарта):**

- разработка индивидуальных программ занятий фитнесом;
- сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу;
- консультирование занимающихся при реализации индивидуальных программ по фитнесу.

**2.4. Слушатель готовится к следующим видам деятельности:**

- Контроль медицинского допуска к занятиям фитнесом.
- Анкетирование населения для выявления индивидуальных потребностей в области физического развития и факторов мотивации лично ориентированной двигательной активности.
- Определение факторов риска населения на основе данных о возрасте населения, вредных привычках, образе жизни, исходной физической активности.
- Предварительное определение физического состояния населения методами фитнес-тестирования.
- Определение системы приоритетов для населения по компонентам фитнеса на основе анализа и обработки результатов предварительного фитнес-тестирования.
- Определение достижимых и измеримых целей и планирование результатов индивидуальных программ.
- Подбор и дозировка упражнений на основе оценки уровня риска и данных предварительного фитнес-тестирования населения.
- Составление индивидуальных программ-населению, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок: коррекция мышечных, суставных, нервных и биохимических функциональных нарушений; развитие выносливости и функционального диапазона движений; базовое развитие мышечной системы; развитие диапазона движений, стабильности, эластичности, мощности и функциональной силы; развитие подвижности и физическое развитие, адаптированное к образу жизни; направленное атлетическое развитие.

- Разработка программ для самостоятельных занятий по фитнесу.
- Календарное планирование индивидуальных программ с применением принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок.
- Определение цели занятия.
- Информирование населения о физиологических аспектах упражнений.
- Информирование населения о частоте, интенсивности, продолжительности нагрузки по видам фитнес-программ и упражнений.
- Инструктаж населения по технике самостраховки и техникам безопасного выполнения упражнений с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и специализированного оборудования.
- Проведение разминки с населением с использованием комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для повышения функциональных возможностей организма человека и настройки мышечного аппарата к выполнению основной части занятия по индивидуальным программам.
- Демонстрация выполнения упражнений основной части занятия по индивидуальным программам, в том числе с использованием тренажерных устройств, с пояснением анатомо-физиологических аспектов упражнений с точки зрения влияния на текущее состояние организма человека, полезности упражнения, возможных побочных эффектов (травм), отсроченных (долговременных) эффектов от исполнения упражнения.
- Страховка при использовании человеком оборудования свободного веса, специализированного оборудования, включая выполнение сложнокоординационных упражнений.
- Выявление ошибок в технике выполнения человеком элементов упражнений основной части занятия индивидуальной программы.
- Подбор методов и средств коррекции ошибок в технике выполнения упражнений человеком.
- Оценка интенсивности аэробного, анаэробного тренинга путем периодического замера показателей физического состояния человека и определения уровня индивидуального восприятия нагрузки.
- Варьирование интенсивности нагрузки при превышении у человека пределов допустимых норм показателей физического состояния.
- Выполнение с населением заминки, в том числе упражнений на снижение нагрузки и восстановление.
- Регулярное и периодическое (этапное) фитнес-тестирование населения.
- Обобщение, интерпретация и анализ результатов регулярного и периодического (этапного) фитнес-тестирования населения.
- Документирование процесса реализации индивидуальных программ по фитнесу с фиксацией показателей: описание целей и результатов анализа базовых потребностей человека по фазам фитнес-тренировок; результаты регулярного и периодического (этапного) фитнес-тестирования; план и ход занятия, в том числе состав и дозирование упражнений, подходов, повторений, характер и вид нагрузки, виды применяемых систем фитнес-тренировок, виды силового тренинга, разминка, заминка и аэробный тренинг (интенсивность, вид и время); показатели субъективной оценки самочувствия человека при занятиях фитнесом; показатели объективной оценки реакции организма человека на нагрузку предыдущей и текущей тренировки; сведения об энергозатратах.
- Оценка достижимости индивидуальных целей населения по фазам фитнес-тренировок и корректировка индивидуальных программ.
- Адаптация индивидуальных программ в зависимости от меняющихся обстоятельств и потребностей населения, включая данные регулярного и периодического (этапного) фитнес-тестирования.
- Оценка объективных и субъективных показателей физического состояния человека.
- Контроль соответствия занятий по индивидуальным программам нормам безопасности и эффективности для формирования ЗОЖ и активного долголетия населения.

- Разъяснение населению основ анаэробной и аэробной систем фитнес-тренировок, функционального тренинга, видов и техник растяжки.
- Разъяснение населению анатомических и физиологических факторов адаптации организма человека к аэробному, анаэробному, функциональному тренингу.
- Разъяснение населению физиологических особенностей состояния организма при утомляемости, перетренированности, детренированности.
- Разъяснение населению принципа периодизации в фитнесе по фазам фитнес-тренировки и планирования индивидуальных результатов.
- Разъяснение населению важности поддерживающего тренинга за счет сочетания самостоятельных занятий фитнесом и активного отдыха.
- Определение минимального объема двигательной активности человека для поддержания реализованных физиологических адаптаций.
- Разъяснение населению физиологических и функциональных аспектов упражнений для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса.
- Разъяснение населению принципов дозирования и определения регулярности нагрузки и обучение методам восстановления (релаксации) после нагрузок.
- Разъяснение населению причин и рисков возникновения острых и хронических травм при занятиях фитнесом и обучение методам их предупреждения при занятиях фитнесом.
- Консультирование населения по вопросам здорового и безопасного образа жизни и критериев активного долголетия.

## **2.5. Требования к результатам освоения программы переподготовки – виды профессиональной деятельности и компетенции (на основе Профессионального стандарта)**

### **Необходимые умения:**

- Выявлять и ранжировать факторы мотивации для постановки достижимых целей лично ориентированной двигательной активности человека.
- Использовать и интерпретировать данные о возрасте, вредных привычках, образе жизни, исходной физической активности для оценки факторов риска населения.
- Применять методы и технологию фитнес-тестирования населения.
- Интерпретировать данные предварительного фитнес-тестирования с использованием системы контрольных показателей и стандартных результатов и оценивать первоначальное физическое состояние человека по компонентам фитнеса.
- Применять фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ.
- Анализировать целевую направленность, специфику задач и применять для населения средства аэробного, анаэробного, функционального тренинга.
- Использовать методы индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека по фазам фитнес-тренировок.
- Использовать принцип регламентации нагрузок и адекватности их применения.
- Дозировать физическую нагрузку и применять методы ее последовательного изменения по фазам фитнес-тренировок.
- Подбирать физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека.
- Учитывать обстоятельства обратимости (снижения) результатов при планировании индивидуальных фитнес-тренировок.
- Планировать занятия по фитнесу на основе баланса результативности занятий и их безопасности для человека.
- Разъяснять цель, концепцию занятий по фитнесу, виды физической активности в рамках проведения занятия по индивидуальной программе.

- Давать пояснения о влиянии упражнений на текущее состояние человека, включая полезность, возможные эффекты (побочные, отсроченные, долговременные).
- Разъяснять анатомо-физиологические аспекты упражнений.
- Демонстрировать выполнение упражнений.
- Разъяснять техники выполнения элементов упражнений при демонстрации их выполнения, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и специализированного оборудования.
- Применять величину нагрузки, частоту тренировочных занятий с учетом воздействия на мышечные группы человека согласно индивидуальной программе.
- Проводить инструктаж по техникам безопасного выполнения упражнений с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и специализированного оборудования.
- Обучать население методам самостраховки в фитнесе.
- Обучать население техникам дыхания при исполнении упражнений, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и специализированного оборудования.
- Использовать тренажерные устройства, специализированное оборудование, снаряжение и инвентарь, соответствующие виду занятия, включая специфические средства индивидуальной защиты.
- Использовать базовые упражнения типовых и специализированных фитнес-программ и их разновидности.
- Вести мониторинг сердечного ритма человека на занятиях с высокой интенсивностью.
- Контролировать пределы комфортного диапазона движений человека при проработке мышечных групп с целью предупреждения его превышения.
- Применять техники страховки в фитнесе.
- Проводить регулярное и периодическое (этапное) фитнес-тестирование с использованием стандартных методов и технологий.
- Варьировать параметрами продолжительности отдыха, темпа движения и режима нагрузки для человека с учетом баланса оптимального физического состояния.
- Соблюдать принципы последовательности решения задач физического совершенствования и постепенной прогрессивной сверхнагрузки с учетом индивидуального образа жизни, возраста и физического развития человека.
- Выявлять ошибки в технике выполнения элементов упражнений, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и спортивного инвентаря.
- Подбирать методы и средства корректировки ошибок в выполнении упражнений для минимизации риска травмирования.
- Производить замеры частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, артериального давления и определять связи показателей замеров с различными видами физической нагрузки человека.
- Определять признаки переутомления или перетренированности человека.
- Выявлять источники опасности и возможного травматизма населения во время занятий фитнесом и выбирать алгоритмы действий по их устранению.
- Документировать показатели реализации индивидуальных программ, сопоставлять и анализировать полученные результаты.
- Определять соответствие эргономических характеристик используемого спортивного снаряжения и инвентаря анатомо-физиологическим особенностям человека.
- Корректировать индивидуальные программы на основе оценки достижимости индивидуальных целей.
- Учитывать характер внешних обстоятельств и динамику потребностей человека при адаптации индивидуальных программ.
- Использовать методы позитивной мотивации населения.
- Использовать методы вербальной и невербальной коммуникации для установления целевого контакта с населением.



- Использовать методы самопрезентации для мотивации к регулярным занятиям.
- Использовать методы персонифицированной коммуникации с населением.
- Использовать методы вербальной и невербальной коммуникации для установления целевого контакта с населением.
- Разъяснять особенности и принципы планирования индивидуальных результатов фитнес-тренировок.
- Разъяснять принципы и структуру факторов адаптации организма человека к аэробному, анаэробному, функциональному тренингу.
- Обучать население техникам поддержания реализованных физиологических адаптаций за счет рационального сочетания самостоятельных занятий фитнесом и активного отдыха.
- Разъяснять анатомо-физиологическую направленность и характер воздействия физических упражнений и нагрузок на организм человека.
- Разъяснять общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе.
- Обосновывать системы физических упражнений для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса.
- Использовать характеристики типов личности для выбора оптимальных способов коммуникации с населением.
- Обучать население правильным позам и техникам дыхания, методам самоконтроля диапазона движения для предотвращения травматизма при занятиях фитнесом.
- Обучать население техникам самоконтроля при занятиях фитнесом.
- Систематизировать и анализировать современные фитнес-технологии.
- Использовать методы самопрезентации для мотивации населения к регулярной физической активности

#### **Необходимые знания:**

- Медико-биологические основы фитнеса.
- Физиология человека.
- Теория и методика спортивной тренировки.
- Возрастные особенности человека
- Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса.
- Функциональная анатомия человека.
- Основы биомеханики движений человека и кинезиологии.
- Факторы риска занятий фитнесом для населения и стандартные методики их выявления.
- Методика фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов.
- Классификация фитнес-технологий и их применение для разработки индивидуальных программ в фитнесе.
- Классификация и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу, их физиологическое обоснование и принципы компоновки и комбинации.
- Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий.
- Классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе.
- Оценочные показатели адаптации организма человека к разным уровням интенсивности аэробного, анаэробного, функционального тренинга.
- Методы и принципы планирования индивидуальных программ.
- Спортивное снаряжение, инвентарь и экипировка в фитнесе.
- Виды тренажерных устройств и специализированного оборудования в фитнесе, их классификация и принципы работы.
- Методика подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека.

- Методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга.
- Аэробный и анаэробный режимы.
- Виды активного отдыха в фитнесе.
- Методика восстановительной фитнес-тренировки.
- Индивидуальная программа по фитнесу и методы ее адаптации и корректировки.
- Формы и методы документирования и интерпретации данных процесса реализации индивидуальных программ по фитнесу.
- Методы вербальной и невербальной коммуникации, позитивной мотивации в фитнесе.
- Правила безопасного использования тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря.
- Система фитнеса, ее компоненты и способы развития компонентов.
- Типовые и специализированные фитнес-программы.
- Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса.
- Методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения.
- Методы страховки и само страховки при занятиях фитнесом.
- Методы страховки и само страховки при занятиях фитнесом.
- Физиологические основы питания.
- Причины и риски возникновения острых и хронических травм при занятиях фитнесом, методы предотвращения травмирования при занятиях фитнесом.
- Методы оценки и контроля показателей состояния человека при различных нагрузках с учетом соблюдения критериев уровня безопасных нагрузок.
- Признаки переутомления или перетренированности человека.
- Основы организации первой помощи.
- Порядок обращения за оказанием первой помощи.
- Методы предотвращения травмирования при занятиях фитнесом.
- Методы определения состояния переутомления, перетренированности, детренированности в фитнесе.
- Принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия.
- Мотивационные техники ведения ЗОЖ и методы борьбы со стрессом.

## **2.6. Требования к результатам освоения дополнительной профессиональной программы**

В результате освоения дополнительной профессиональной программы слушателя должны быть сформированы общие (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции:

ОК 01. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 02. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 03. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 04. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 05. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 06. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 07. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество процесса.

ОК 08. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

- ОК 09. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
- ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.
- ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.
- ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.
- ПК 01. Планировать, организовывать и проводить тренировочные занятия по утвержденным программам.
- ПК 02. Вовлекать население различных возрастных групп в занятия фитнесом.
- ПК 03. Консультировать по вопросам улучшения физической подготовленности граждан различных возрастных групп.
- ПК 04. Оказывать методическую и консультационную родителям (законным представителям) несовершеннолетних занимающихся.
- ПК 05. Обеспечивать безопасность и профилактику травматизма занимающихся.
- ПК 06. Реализовывать методическое обеспечение тренировочного процесса.
- ПК 07. Контролировать тренировочный процесс.

**II. Учебный план программы профессиональной переподготовки  
«Технология и методика фитнес-тренировок по индивидуальным  
программам»**

№ п/п	Наименование модулей	Общая трудоемк ость (ч)	Из них (ч)			Форма промеж-ой аттестации
			Теорети ческие	Практичес кие	СР	
<b>1 год обучения</b>		<b>110</b>	<b>32</b>	<b>42</b>	<b>36</b>	
<b>1.</b>	<b>Введение в профессию</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		<b>экзамен</b>
1.1	Методы позитивной мотивации	2		2		
1.2	Методы вербальной и невербальной коммуникации для установления целевого контакта	2		2		
1.3	Методы самопрезентации для мотивации к регулярным занятиям	2		2		
1.4	Спортивное снаряжение, инвентарь и экипировка в фитнесе	2	2			
1.5	Виды тренажерных устройств и специализированного оборудования в фитнесе, их классификация, принципы работы и правила безопасного использования	4	2	2		
<b>2.</b>	<b>Медико-биологические основы фитнеса</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>экзамен</b>
2.1	Физиология и функциональная анатомия человека.	8	4	2	2	
2.2.	Возрастные особенности человека.	4	2		2	
2.3	Основы биомеханики движений	8	4	2	2	

	человека и кинезиологии					
2.4	Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям/видам фитнеса	6	2	2	2	
<b>3.</b>	<b>Методы и технологии фитнес-тренировок</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>экзамен</b>
3.1.	Теория и методика спортивной тренировки. Методика восстановительной фитнес-тренировки	8	2	2	4	
3.2.	Классификация фитнес-технологий, их применение при проведении занятий по фитнесу и для разработки индивидуальных программ	8	2	2	4	
3.3.	Классификация и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу, их физиологическое обоснование и принципы компоновки и комбинации	10	2	4	4	
3.4	Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий	10	2	4	4	
3.5	Аэробный и анаэробный режимы. Классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе	8	2	4	2	
3.6	Оценочные показатели адаптации организма человека к разным уровням интенсивности аэробного, анаэробного, функционального тренинга	10	2	4	4	
3.7	Методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга	10	2	4	4	
3.8	Признаки и методы определения переутомления, перетренированности и детренированности человека в фитнесе	8	2	4	2	
<b>2 год обучения</b>		<b>141</b>	<b>42</b>	<b>62</b>	<b>37</b>	
<b>4.</b>	<b>Разработка индивидуальных программ занятий фитнесом</b>	<b>40</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>экзамен</b>

4.1	Типовые и специализированные фитнес-программы	6	2	4		
4.2	Методика фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов	8	2	4	2	
4.3	Методы и принципы планирования индивидуальных программ	10	4	4	2	
4.4	Методика подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека	10	4	4	2	
4.5	Факторы риска занятий фитнесом для населения и стандартные методики их выявления	6	2	2	2	
<b>5.</b>	<b>Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу</b>	<b>71</b>	<b>22</b>	<b>30</b>	<b>19</b>	<b>экзамен</b>
5.1	Система фитнеса, ее компоненты и способы развития компонентов	4	2		2	
5.2	Индивидуальная программа по фитнесу и методы ее адаптации и корректировки.	10	2	6	2	
5.3	Формы и методы документирования и интерпретации данных процесса реализации индивидуальных программ по фитнесу	6	2	2	2	
5.4	Методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения	11	2	6	3	
5.5	Методики фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов	8	2	4	2	
5.6	Методы страховки и самостраховки при занятиях фитнесом	6	2	2	2	
5.8	Физиологические основы питания	6	2	2	2	
5.7	Причины и риски возникновения острых и хронических травм при занятиях фитнесом, методы предотвращения травмирования при занятиях фитнесом.	6	2	2	2	
5.9	Методы оценки и контроля показателей состояния человека при различных нагрузках с	6	2	2	2	

	учетом соблюдения критериев уровня безопасных нагрузок					
5.10	Виды активного отдыха в фитнесе	4	2	2		
5.11	Основы организации первой помощи. Порядок обращения за оказанием первой помощи.	4	2	2		
<b>6.</b>	<b>Консультирование занимающихся при реализации индивидуальных программ по фитнесу</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>экзамен</b>
6.1	Методы предотвращения травмирования при занятиях фитнесом	6	2	2	2	
6.2	Принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия.	6	2	2	2	
6.3	Мотивационные техники ведения ЗОЖ и методы борьбы со стрессом.	6	2	2	2	
<b>7.</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>экзамен</b>
<b>Итого</b>		<b>251</b>	<b>74</b>	<b>104</b>	<b>73</b>	

#### Календарный учебный график

Период обучения (семестр/неделя)	Наименование раздела, модуля (часы)
<b>1 год обучения</b>	
1/1	Модуль 1. Введение в профессию. Методы позитивной мотивации (2ч ПР)
1/2	Модуль 1. Введение в профессию. Методы вербальной и невербальной коммуникации для установления целевого контакта (2ч ПР)
1/3	Модуль 1. Введение в профессию. Методы самопрезентации для мотивации к регулярным занятиям (2ч ПР)
1/4	Модуль 1. Введение в профессию. Спортивное снаряжение, инвентарь и экипировка в фитнесе (2ч Т)
1/5	Модуль 1. Введение в профессию. Виды тренажерных устройств и специализированного оборудования в фитнесе, их классификация, принципы работы и правила безопасного использования (2ч ПР)
1/6	Модуль 1. Введение в профессию. Виды тренажерных устройств и специализированного оборудования в фитнесе, их классификация, принципы работы и правила безопасного использования (2ч ПР)
1/7	Модуль 2. Медико-биологические основы фитнеса. Физиология и функциональная анатомия человека. (2ч Т)
1/8	Модуль 2. Медико-биологические основы фитнеса. Физиология и функциональная анатомия человека. (2ч Т)
1/9	Модуль 2. Медико-биологические основы фитнеса. Физиология и функциональная анатомия человека. (2ч ПР + 2ч СР)
1/10	Модуль 2. Медико-биологические основы фитнеса. Возрастные особенности человека. (2ч Т + 2ч СР)
1/11	Модуль 2. Медико-биологические основы фитнеса. Основы биомеханики движений человека и кинезиологии. (2ч Т)

1/12	Модуль 2. Медико-биологические основы фитнеса. Основы биомеханики движений человека и кинезиологии. (2ч Т)
1/13	Модуль 2. Медико-биологические основы фитнеса. Основы биомеханики движений человека и кинезиологии (2ч ПР + 2ч СР)
1/14	Модуль 2. Медико-биологические основы фитнеса. Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям/видам фитнеса. (2ч Т)
1/15	Модуль 2. Медико-биологические основы фитнеса. Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям/видам фитнеса (2ч ПР + 2ч СР)
2/1	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Теория и методика спортивной тренировки. Методика восстановительной фитнес-тренировки (2ч Т)
2/2	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Теория и методика спортивной тренировки. Методика восстановительной фитнес-тренировки (2ч ПР + 2ч СР)
2/3	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Классификация фитнес-технологий, их применение при проведении занятий по фитнесу и для разработки индивидуальных программ (2ч Т)
2/4	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Классификация фитнес-технологий, их применение при проведении занятий по фитнесу и для разработки индивидуальных программ (2ч ПР + 2ч СР)
2/5	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Классификация и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу, их физиологическое обоснование и принципы компоновки и комбинации (2ч Т)
2/6	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Классификация и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу, их физиологическое обоснование и принципы компоновки и комбинации (2ч ПР + 2ч СР)
2/7	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Классификация и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу, их физиологическое обоснование и принципы компоновки и комбинации (2ч ПР + 2ч СР)
2/8	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий (2ч Т)
2/9	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий (2ч ПР + 2ч СР)
2/10	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий (2ч ПР + 2ч СР)
2/11	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Аэробный и анаэробный режимы. Классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе (2ч Т)
2/12	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Аэробный и анаэробный режимы. Классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе (2ч ПР)
2/13	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Аэробный и

	анаэробный режимы. Классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе (2ч ПР + 2ч СР)
2/14	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Оценочные показатели адаптации организма человека к разным уровням интенсивности аэробного, анаэробного, функционального тренинга (2ч Т)
2/15	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Оценочные показатели адаптации организма человека к разным уровням интенсивности аэробного, анаэробного, функционального тренинга (2ч ПР + 2ч СР)
2/16	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Оценочные показатели адаптации организма человека к разным уровням интенсивности аэробного, анаэробного, функционального тренинга (2ч ПР + 2ч СР)
2/17	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга (2ч Т)
2/18	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга (2ч ПР + 2ч СР)
2/19	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга (2ч ПР + 2ч СР)
2/20	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Признаки и методы определения переутомления, перетренированности и детренированности человека в фитнесе (2ч Т)
2/21	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Признаки и методы определения переутомления, перетренированности и детренированности человека в фитнесе (2ч ПР)
2/22	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Признаки и методы определения переутомления, перетренированности и детренированности человека в фитнесе (2ч ПР + 2ч СР)
<b>2 год обучения</b>	
3/1	Модуль 4. Разработка индивидуальных программ занятий фитнесом. Типовые и специализированные фитнес-программы (2ч Т + 2ч ПР)
3/2	Модуль 4. Разработка индивидуальных программ занятий фитнесом. Типовые и специализированные фитнес-программы (2ч ПР)
3/2	Модуль 4. Разработка индивидуальных программ занятий фитнесом. Методика фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов (2ч.Т)
3/3	Модуль 4. Разработка индивидуальных программ занятий фитнесом. Методика фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов (4ч.ПР + 2ч СР)
3/4	Модуль 4. Разработка индивидуальных программ занятий фитнесом. Методы и принципы планирования индивидуальных программ (4ч Т)
3/5	Модуль 4. Разработка индивидуальных программ занятий фитнесом. Методы и принципы планирования индивидуальных программ (4ч ПР + 2ч СР)
3/6	Модуль 4. Разработка индивидуальных программ занятий фитнесом. Методика подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека (4ч Т)
3/7	Модуль 4. Разработка индивидуальных программ занятий фитнесом. Методика подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с



	анатомио-физиологическими особенностями человека (4ч ПР + 2ч СР)
3/8	Модуль 4. Разработка индивидуальных программ занятий фитнесом. Факторы риска занятий фитнесом для населения и стандартные методики их выявления (2чТ+2чПР+2ч СР)
3/9	Модуль 5. Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу. Система фитнеса, ее компоненты и способы развития компонентов (2чТ+2ч СР)
3/9	Модуль 5. Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу. Индивидуальная программа по фитнесу и методы ее адаптации и корректировки.(2чТ)
3/10	Модуль 5. Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу. Индивидуальная программа по фитнесу и методы ее адаптации и корректировки. (4ч ПР)
3/11	Модуль 5. Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу. Индивидуальная программа по фитнесу и методы ее адаптации и корректировки. (2ч ПР+2СР)
3/11	Модуль 5. Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу. Формы и методы документирования и интерпретации данных процесса реализации индивидуальных программ по фитнесу.(2чТ)
3/12	Модуль 5. Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу. Формы и методы документирования и интерпретации данных процесса реализации индивидуальных программ по фитнесу(2ч ПР+2СР)
3/12	Модуль 5. Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу. Методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения (2чТ)
3/13	Модуль 5. Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу. Методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения (4ч ПР)
3/14	Модуль 5. Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу. Методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения (2ч ПР+3ч СР)
3/14	Модуль 5. Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу. Методики фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов (2ч Т)
3/15	Модуль 5. Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу. Методики фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов (4ч ПР + 2чСР)
4/1	Модуль 5. Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу. Методы страховки и самостраховки при занятиях фитнесом (2ч Т)
4/2	Модуль 5. Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу. Методы страховки и самостраховки при занятиях фитнесом (2ч ПР + 2ч СР)
4/3	Модуль 5. Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу. Физиологические основы питания (2ч Т)
4/4	Модуль 5. Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу. Физиологические основы питания (2ч ПР + 2ч СР)
4/5	Модуль 5. Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу. Причины и риски возникновения острых и хронических травм при занятиях фитнесом, методы предотвращения травмирования при занятиях фитнесом. (2ч Т)
4/6	Модуль 5. Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу. Причины и риски возникновения острых и хронических травм при занятиях фитнесом, методы предотвращения травмирования при занятиях фитнесом. (2ч ПР + 2ч СР)

4/7	Модуль 5. Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу. Методы оценки и контроля показателей состояния человека при различных нагрузках с учетом соблюдения критериев уровня безопасных нагрузок(2ч Т)
4/8	Модуль 5. Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу. Методы оценки и контроля показателей состояния человека при различных нагрузках с учетом соблюдения критериев уровня безопасных нагрузок (2ч ПР + 2ч СР)
4/9	Модуль 5. Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу. Виды активного отдыха в фитнесе (2ч Т)
4/10	Модуль 5. Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу. Виды активного отдыха в фитнесе (2ч ПР)
4/11	Модуль 5. Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу. Основы организации первой помощи. Порядок обращения за оказанием первой помощи. (2ч Т)
4/12	Модуль 5. Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу. Основы организации первой помощи. Порядок обращения за оказанием первой помощи. (2ч ПР)
4/13	Модуль 6. Консультирование занимающихся при реализации индивидуальных программ по фитнесу. Методы предотвращения травмирования при занятиях фитнесом (2ч Т)
4/14	Модуль 6. Консультирование занимающихся при реализации индивидуальных программ по фитнесу. Методы предотвращения травмирования при занятиях фитнесом (2ч ПР + 2ч СР)
4/15	Модуль 6. Консультирование занимающихся при реализации индивидуальных программ по фитнесу. Принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия. (2ч Т)
4/16	Модуль 6. Консультирование занимающихся при реализации индивидуальных программ по фитнесу. Принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия. (2ч ПР + 2ч СР)
4/17	Модуль 6. Консультирование занимающихся при реализации индивидуальных программ по фитнесу. Мотивационные техники ведения ЗОЖ и методы борьбы со стрессом. (2ч Т)
4/18	Модуль 6. Консультирование занимающихся при реализации индивидуальных программ по фитнесу. Мотивационные техники ведения ЗОЖ и методы борьбы со стрессом. (2ч ПР + 2ч СР)
4/19	Модуль 7. Итоговая аттестация. (2ч СР)
4/20	Модуль 7. Итоговая аттестация. (2ч СР)
4/21	Модуль 7. Итоговая аттестация. (4ч ПР)
4/22	Модуль 7. Итоговая аттестация. (4ч ПР)
<i>Точный порядок реализации разделов, модулей (дисциплин) обучения определяется в расписании занятий.</i>	

### **III. Содержание дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Технология и методика фитнес-тренировок по индивидуальным программам»**

#### **Модуль 1. Введение в профессию**

##### *1.1. Методы позитивной мотивации*

Методы поощрения, основанные на ожидании или на получении удовольствия от самого занятия.

##### *1.2. Методы вербальной и невербальной коммуникации для установления целевого контакта*

Установление контакта с собеседником. Вербальное общение и его виды. Невербальное общения и его средства.

### *1.3. Методы самопрезентации для мотивации к регулярным занятиям.*

Знакомство с технологиями и методами развития навыков самопрезентации. Основные формы «самопрезентации»: «природная» и «искусственная». Традиционные компоненты самопрезентации.

### *1.4. Спортивное снаряжение, инвентарь и экипировка в фитнесе.*

Каремат, степ-платформа, фитбол, бодибар, медболы, слэмболы, гимнастические мячи, полусферы, коврики и маты. Виды тренажеров. Типы неразборных гантелей. Состав разборных гантелей. Разновидности штанг.

### *1.5. Виды тренажерных устройств и специализированного оборудования в фитнесе, их классификация, принципы работы и правила безопасного использования.*

Кардио и силовые тренажеры. Кардио зона. Силовые тренажеры: рычажные и блочные. Кардиотренажеры: Велотренажер, беговая дорожка, орбитрек, степпер, климбер, гребной тренажёр.

## **Модуль 2. Медико-биологические основы фитнеса**

### *2.1. Физиология и функциональная анатомия человека.*

Физиология суставов. Дыхательная система человека. Сердечно-сосудистая система человека. Строение мышц.

### *2.2. Возрастные особенности человека.*

Юность как стадия жизненного пути человека. Психология человека зрелого возраста. Психология человека пожилого возраста.

### *2.3. Основы биомеханики движений человека и кинезиологии.*

Принцип рычага как главный принцип биомеханики. Как применять принцип рычага в тренажёрном зале. Почему тренеру важно изучать биомеханику тела. Мышечное движение.

### *2.4. Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям/видам фитнеса*

Нарушения в деятельности опорно-двигательного аппарата, заболевания желудочно-кишечного тракта, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, ОРВИ и ОРЗ, другие противопоказания.

## **Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок**

### *3.1. Теория и методика спортивной тренировки. Методика восстановительной фитнес-тренировки.*

Структура тренировочного процесса в отдельных занятиях, макроциклах, микроциклах и мезоцикле. Управление тренировочным процессом. Специфические принципы спортивной тренировки. Снижение базовой нагрузки: причины, формы, методы.

### *3.2. Классификация фитнес-технологий, их применение при проведении занятий по фитнесу и для разработки индивидуальных программ.*

Разновидности силовых, психорегулирующих, комбинированных, аэробных, узкопрофильных программ фитнеса, а также особенности спортивных, рекреационных и реабилитационных технологий.

### *3.3. Классификация и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу, их физиологическое обоснование и принципы компоновки и комбинации.*

По анатомическому признаку физические упражнения подразделяют на упражнения для: а) мелких мышечных групп (кисти, стопы, лица); б) средних мышечных групп (шеи, предплечья, голени, плеча, бедра и др.); в) крупных мышечных групп (верхних и нижних конечностей, туловища). По целевой направленности: упражнения общеразвивающие, спортивные, рекреационные, лечебные, профилактические, коррекционные, профессионально-подготовительные.

*3.4. Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий.*

Сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий. Принципы комбинации физических упражнений в фитнесе и их сочетание с другими видами занятий.

*3.5. Аэробный и анаэробный режимы. Классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе.*

Аэробные нагрузки в фитнесе: различные виды аэробики; занятия на беговой дорожке, велотренажере, эллипсоиде и степпере. Анаэробные нагрузки в фитнесе: силовые тренировки; бодибилдинг и пауэрлифтинг; занятия в спортивном зале на тренажерах. Принципы комбинирования.

*3.6. Оценочные показатели адаптации организма человека к разным уровням интенсивности аэробного, анаэробного, функционального тренинга.*

Кардиореспираторная система, аэробная функциональная работоспособность. Оценка работоспособности и функционального состояния до и после выполнения физической нагрузки.

*3.7. Методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга.*

Методы тренировок: отдельный, суперсеты, круговой комбинированный, чередующиеся суперсеты. Этапы разминки, растяжка.

*3.8. Признаки и методы определения переутомления, перетренированности и детренированности человека в фитнесе.*

Методы функциональной диагностики и биохимии. Функциональные тесты: определение характера восстановления сердечного ритма после окончания физической нагрузки, регистрация ЧСС в покое, ортостатическая проба, анализ вариабельности сердечного ритма и другие. Биохимические методы.

#### **Модуль 4. Разработка индивидуальных программ занятий фитнесом**

*4.1. Типовые и специализированные фитнес-программы.*

Аэробные программы; силовые программы; программы смешанного формата; программы «Body& Mind» (разумное тело); танцевальные программы; программы с использованием элементов восточных единоборств.

*4.2. Методика фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов*

Тестирование на определение уровня подготовленности человека для выполнения физических упражнений. Этапы фитнес-диагностики. Кардио тест. Силовой тест.

*4.3. Методы и принципы планирования индивидуальных программ.*

Методов диагностики. Задачи, содержание, организация и методы проведения тренировок. Оценка тренировки и ее результатов.

*4.4. Методика подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека.*

Метод непрерывной и равномерной нагрузки. Метод непрерывной и переменной нагрузки. Интервальный метод. Метод повторов. Круговой метод. Метод игры. Метод соревнований.

*4.5. Факторы риска занятий фитнесом для населения и стандартные методики их выявления.*

Внутренние факторы риска: анатомические аномалии; расстройства координации, наступающие при утомлении и переутомлении, а также ухудшение защитных реакций и внимания. Внешние факторы риска: недочеты и ошибки в методике проведения занятий; недостатки в организации занятий; неполноценное материально-техническое обеспечение занятий.

#### **Модуль 5. Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу**

### *5.1. Система фитнеса, ее компоненты и способы развития компонентов*

Оздоровительный фитнес или фитнес-здоровье (health related fitness); двигательный или спортивно-ориентированный фитнес; фитнес-навыки, фитнес-мастерство (motor fitness, skill-related fitness); метаболический (metabolic fitness).

### *5.2. Индивидуальная программа по фитнесу и методы ее адаптации и корректировки.*

Анализ потребностей. Тренировочный сплит. Выбор упражнений. Объем.

### *5.3. Формы и методы документирования и интерпретации данных процесса реализации индивидуальных программ по фитнесу*

Организационные документы. Информационно-справочные документы. Правило подготовки и оформления.

### *5.4. Методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения*

Особенности организации и проведения индивидуальных занятий для женщин с учетом возраста. Особенности организации и проведения индивидуальных занятий для мужчин с учетом возрастных особенностей. Особенности организации и проведения индивидуальных занятий с людьми пожилого и старшего возраста.

### *5.5. Методики фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов*

Первичное и повторное типа Кардио тест. Силовой тест. Технологии нагрузочного тестирования. Тредмилспирометрия. интервальное тестирование. Вингейт-тест.

### *5.6. Методы страховки и самостраховки при занятиях фитнесом*

Основные правила и требования страховки и самостраховки. Средства и меры предупреждения травматизма. «Проводка», подталкивание, поддержка.

### *5.7. Физиологические основы питания*

Основное правило здорового подхода к еде и привычкам питания. Состав и объём ежедневного рациона в период занятия фитнесом. Питание со сбалансированным соотношением макро- и микронутриентов и достаточной калорийностью.

### *5.8. Причины и риски возникновения острых и хронических травм при занятиях фитнесом, методы предотвращения травмирования при занятиях фитнесом.*

Внешние факторы травматизма: физические, химические, биологические и психические. Спортивный травматизм при общефизической подготовки. Объективные и субъективные причины травм.

### *5.9. Методы оценки и контроля показателей состояния человека при различных нагрузках с учетом соблюдения критериев уровня безопасных нагрузок*

Антропометрический метод (длина и масса тела), метод динамометрии (оценка силы верхних конечностей), оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС) (артериальное давление в покое, частота сердечных сокращений в покое, нагрузочное тестирование), дыхательной системы (жизненную емкость легких, пробы с задержкой дыхания - проба Штанге, проба Генче).

### *5.10. Виды активного отдыха в фитнесе*

Велопрогулки, катание на роликах и другие активные нагрузки. Роль обычной неспешной прогулки на мышцы. Дзампинг фитнес. Танцевальный фитнес.

### *5.11. Основы организации первой помощи. Порядок обращения за оказанием первой помощи.*

Принципы первой помощи. Алгоритмы действий в экстренных ситуациях. Отличия первой помощи, неотложной и скорой медицинской помощи. Аптечка. Группа частых травм в фитнес-клубах и действия тренера.

## **Модуль 6. Консультирование занимающихся при реализации индивидуальных программ по фитнесу**

### *6.1. Методы предотвращения травмирования при занятиях фитнесом*

Профилактика травматизма, основные направления. Основные правила тренировок. Лечебно-профилактические процедуры.

### *6.2. Принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия.*

Режим дня и здоровье человека. Влияние двигательной активности и закаливания. Здоровое питание. Отказ от вредных привычек.

### *6.3. Мотивационные техники ведения ЗОЖ и методы борьбы со стрессом.*

Мотивация здоровья - здоровый образ жизни как личностный ресурс. Мотивация самосохранения, мотивация получения удовольствия от здоровья, мотивация самосовершенствования, мотивация маневрирования. Навыки стрессоустойчивости; упражнениями на расслабление.

### **Модуль 7. Итоговая аттестация**

Итоговая аттестация включает разработку комплекса упражнений основной части занятия для заданного возраста; и демонстрацию: фрагмента индивидуального тренировочного занятия в соответствии с заданными условиями.

## **IV. Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **4.1. Требования к преподавательским кадрам**

К ведению обучения по программе профессиональной переподготовки привлекаются преподаватели, имеющие высшее педагогическое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины / модуля и опыт преподавательской деятельности в области педагогики с направленностью «физическая культура», а также опыт деятельности в области физической культуры и/или спорта

### **4.2. Учебно-методическое обеспечение**

Программа профессиональной переподготовки предусматривает следующие виды учебных занятий: лекции, практические занятия в аудиториях, круглые столы, мастер-классы, деловые игры, тренинги, семинары по обмену опытом, консультации и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом. Контроль результатов самостоятельной работы слушателей дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки, консультации преподавателей реализуются с использованием элементов дистанционных образовательных технологий, электронного обучения и в процессе группового/индивидуального взаимодействия слушателей с преподавателями.

Слушателям предоставляется возможность использования учебной литературы, справочно-библиографических и периодических изданий библиотечного фонда колледжа, методических рекомендаций к выполнению практических работ и самостоятельной работы. Обеспечен доступ к сети Интернет. Дидактическое обеспечение образовательного процесса может включать раздаточный материал для слушателей по темам занятий.

### **4.3. Требования к материально-техническому обеспечению**

В ходе реализации программы профессиональной переподготовки используется материально-техническая база колледжа, соответствующая действующим санитарным и противопожарным нормам; обеспечивающая в полном объеме проведение всех видов лекционных и практических занятий, дисциплинарной, модульной подготовки, предусмотренных учебным планом.

Перечень используемых кабинетов, спортивных и тренажерных залов, технических средств обучения в образовательном процессе по программе профессиональной переподготовки соответствует перечню кабинетов, необходимых для организации образовательного процесса по соответствующей специальности среднего профессионального образования.

## **V. Оценка результатов освоения программы**

С целью контроля и оценки результатов обучения слушателей применяются следующие виды контроля: промежуточный контроль, итоговый контроль.

Промежуточный контроль после изучения модуля проводится в форме дифференцированного зачета и (или) экзамена.

Освоение дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки завершается итоговой аттестацией слушателей. Итоговая аттестационная работа проводится в форме методической разработки комплекса упражнений основной части занятия для заданного возраста, а также демонстрации фрагмента индивидуального тренировочного занятия в соответствии с заданными условиями.

К итоговой аттестации допускаются слушатели, выполнившие все требования учебного плана и успешно освоившие программу профессиональной переподготовки.

По результатам успешного прохождения итоговой аттестации по решению аттестационной комиссии выдается диплом установленного образца о профессиональной переподготовке по программе «Технология и методика фитнес-тренировок по индивидуальным программам» с присвоением квалификации «фитнес-тренер».

### **Критерии оценки слушателя на экзамене.**

#### *Оценка «Отлично»*

Компетенции сформированы в полном объеме: слушатель обнаружил глубокие знания программного материала. Он анализирует и дает характеристику деятельности фитнес-тренера по разработке индивидуальных программ занятий фитнесом; демонстрирует знания по сопровождению внедрения индивидуальных программ по фитнесу и консультированию населения (занимающихся) при реализации индивидуальных программ по фитнесу.

#### *Оценка «Хорошо»*

Компетенции в основном сформированы: слушатель показал хорошее знание программного материала. Он анализирует и дает характеристику деятельности фитнес-тренера по разработке индивидуальных программ занятий фитнесом; демонстрирует достаточное знание по сопровождению внедрения индивидуальных программ по фитнесу и консультированию занимающихся при реализации индивидуальных программ по фитнесу.

#### *Оценка «Удовлетворительно»*

Компетенции сформированы частично: слушатель проявил удовлетворительные знания программного материала. Он анализирует и дает характеристику деятельности фитнес-тренера по разработке индивидуальных программ занятий фитнесом, демонстрируя достаточное знание по сопровождению внедрения индивидуальных программ по фитнесу и консультированию занимающихся при реализации индивидуальных программ по фитнесу.

#### *Оценка «Неудовлетворительно»*

Компетенции не сформированы: слушатель проявляет пробелы в знаниях основного учебного материала, допустил принципиальные и существенные ошибки в выполнении заданий. Слушатель испытывает затруднения в разработке индивидуальных программ занятий фитнесом, сопровождении внедрения индивидуальных программ по фитнесу и консультировании населения (занимающихся) при реализации индивидуальных программ по фитнесу.

## VI. Оценочные материалы

### Модуль 1. Введение в профессию.

Реферат: «Виды тренажерных устройств и специализированного оборудования, принципы работы и правила безопасного использования».

### Модуль 2. Медико-биологические основы фитнеса.

Экзамен.

Контрольные вопросы

1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.
2. Сердечно-сосудистая система и основные показатели её деятельности.
3. Дыхательные пути, механизм дыхания.
4. Функциональные показатели дыхательной системы.
5. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
6. Средства физического воспитания.
7. Гиподинамия и ее последствия.
8. Физиологическая классификация физических упражнений.
9. Биоритмы человека.
10. Характеристика адаптации.
11. Обмен белков и его роль в мышечной деятельности.
12. Обмен углеводов при физических нагрузках.
13. Основной и рабочий обмен.
14. Обмен энергии.
15. Регуляция обмена веществ.
16. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
17. Здоровый образ жизни студента.
18. Образ жизни и его составляющие.
19. Двигательная активность как компонент ЗОЖ.
20. Разумное чередование труда и отдыха как компонент ЗОЖ.
21. Организация сна.
22. Рациональное питание и ЗОЖ.
23. Проблемы питания современного студента.
24. Состав пищи и суточный расход энергии.
25. Водный обмен в процессе мышечной работы.
26. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.
27. Витамины и их роль в обмене веществ.
28. Мероприятия по закаливанию организма.
29. Личная гигиена и основа закаливания.
30. Функциональные пробы.
31. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
32. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
33. Средний показатель ЖЕЛ.
34. Тест Купера.
35. Методика оценки быстроты и гибкости.

### Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок

Составление комплекса физических упражнений с учетом комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений по заданным параметрам.

### Модуль 4. Разработка индивидуальных программ занятий фитнесом.

Разработка индивидуальной программы занятий с учетом заданного возраста и др. параметров.

### Модуль 5. Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу

**Анализ**

День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7
указать дату, месяц и год в формате (01.12.2020)						



ФИО

Профессия:

Год рождения	Возраст (лет)	Вес (кг)	Рост (см)	Пол	Наличие заболеваний:

**1.1 Раздел двигательная активность**

Параметры	Даты проведения анализа							Фактические данные (средний показатель за период)	Нормы рекомендуемые ВОЗ	Краткий вывод
Количество шагов								0,0		

*поставить цифру "1" - если в день была одна и более тренировок длительностью более 20 минут*

*поставить цифру "0" - если в день не было тренировок и / или была одна и более тренировок длительностью менее 20 минут*

**Итоговый вывод по разделу 1.1**

Параметры	Способствует здоровьесбережению	Вывод подтверждается данными профиля
Двигательная активность		

**1.2 Раздел питание**

**1.2.1 Раздел баланс калорий (См. баланс калорий)**

Параметры	Даты проведения анализа							Фактически е данные (средний показатель за период)	Нормы в соответствии с данными профиля	Краткий вывод
Показатель достижения цели, в %**								0,0%	100%	
Потребленные Белки, %								0,0%	14%	
Потребленные Жиры, %								0,0%	30%	
Потребленные Углеводы, %								0,0%	56%	

*\*\*Показатель достижения цели не учитывается при анализе в случае, если цель подлежит изменению (корректировке) по итогам анализа раздела 1.2., 1.3.*

**1.2.2 Раздел потребленные калории**

Параметры	Даты проведения анализа							Фактически е данные (средний показатель за период)	Нормы в соответствии с данными профиля	Краткий вывод
Завтрак, % от дневного рациона								0,0%	27,5%	

Перекус, % от дневного рациона								0,0%	17,5%	
Обед, % от дневного рациона								0,0%	37,5%	
Ужин, % от дневного рациона								0,0%	17,5%	

**1.2.3 Анализ потребления продуктов питания по данным недельного рациона.** В таблицу вносятся названия готовых блюд (продуктов), потребленных на завтрак/обед/ужин/перекус.

Приемы пищи	Даты проведения анализа						
Завтрак							
Обед							
Ужин							
Перекус							

**Итоговый вывод по разделу 1.2**

Параметры	Способствует здоровьесбережению	Вывод подтверждается данными профиля
Питание		

**1.3 Раздел сон**

Параметры	Даты проведения анализа							Фактические данные (средний показатель за период)	Нормы рекомендуемые ВОЗ	Краткий вывод
Наличие дневного сна										
Наличие пробуждений во время ночного сна на 15 мин. и более										
Продолжительность сна, часы: минуты								0:00		
Эффективность сна, %								0,0%	75%	
Время отхода ко сну, часы: минуты									22:00 - 23:00	
Время пробуждения, часы: минуты									05:00 - 07:00	

*\* Если ночной сон разбит на два и более частей, то: в графу "Время отхождения ко сну" необходимо занести время первого отхождения ко сну в графу "Время пробуждения" необходимо занести время последнего пробуждения.*

**Итоговый вывод по разделу 1.3**

Параметры профиля	Способствует здоровьесбережению	Вывод подтверждается данными профиля
Сон		

#### 14 Раздел вода

Параметры	Даты проведения анализа							Фактические данные (средний показатель за период)	Нормы потребления воды	Краткий вывод
Количество выпитой воды в день, литры								0,0	0,0	

#### Итоговый вывод по разделу 1.4

Параметры профиля	Способствует здоровьесбережению	Вывод подтверждается данными профиля
Вода		

#### Итоговые выводы по всем разделам

Параметры профиля	Способствует здоровьесбережению	Цель подтверждается данными профиля
ИМТ и вес	0	0
Двигательная активность	0	0
Вода	0	0
Питание	0	0
Сон	0	0

Выводы на основании проведенного анализа данных за период с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_

Образ жизни	Способствует здоровьесбережению

#### Модуль 6. Консультирование занимающихся при реализации индивидуальных программ по фитнесу.

Демонстрация экспресс - консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ по заданным параметрам.

Задание. Разработка и проведение экспресс - консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных цифровых технологий.

Заданные условия: К Вам обратилась женщина в возрасте 35 лет, которая на протяжении недели носила умный браслет и заполняла в приложении необходимые разделы. Выполните анализ данных, заполните шаблоны, используя профиль и анкету клиента. Составьте интерактивный буклет с учетом запроса клиента и полученными результатами анализа профиля. Проведите экспресс-консультацию, направленную на решение индивидуального запроса клиента по здоровьесбережению (скорректировать фигуру), в соответствии с заданными условиями.

Алгоритм работы.

Определить задачи, которые будут реализованы в ходе проведения экспресс-консультации

Данные:

ФИО: \_\_\_\_\_

Профессия: \_\_\_\_\_

Индивидуальный запрос по здоровьесбережению: \_\_\_\_\_

Год рождения	Возраст (лет)	Вес (кг)	Рост (см)	Пол	Наличие заболеваний:

## Задачи экспресс-консультации

1. теоретической направленности
2. направлена на решение индивидуального запроса средствами умного браслета
3. направлена на двигательную активность, учитывающую индивидуальный запроса клиента
4. ....
5. ....

### Модуль 7. Итоговая аттестация.

**Задание.** Разработка и проведение фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке в соответствии с заданными условиями.

**Заданные условия:** Разработка и проведение фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке для женщины 20-25 лет.

Участникам предлагается возрастная категория и пол волонтеров, с учетом которых необходимо выстроить свое выступление. Представленные выше возрастная категория и пол волонтеров являются примерными и могут подлежать изменению.

**Цель:** продемонстрировать умение планировать и проводить фрагмент индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке в соответствии с заданными условиями.

**Алгоритм выполнения задания:**

1. Провести опрос, тестирование физических кондиций клиента (волонтера) согласно заданным условиям;
2. Заполнить шаблоны № 1 и № 2 на основе полученных результатов тестирования;
3. Отрепетировать и продемонстрировать фрагмент индивидуального тренировочного занятия с клиентом (волонтером).

### **Шаблон № 1 Индивидуальная карта оценки текущего физического состояния клиента**

ФИО участника \_\_\_\_\_

Дата составления карты: \_\_\_\_\_

#### **Блок 1. Вводный опрос клиента**

ФИО клиента (волонтера) \_\_\_\_\_

1. Как я могу к вам обращаться? \_\_\_\_\_
2. Желаемый результат по итогам тренировочной деятельности, по выбору волонтера:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Предпочитаемые виды двигательной активности:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Пищевые предпочтения (предпочтения в еде/ пищевые аллергены):  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Периодичность занятий физическими упражнениями на данный момент:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Наличие противопоказаний (заболеваний) к занятиям физическими упражнениями:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Блок 2. Антропометрические данные

1.	Пол			
2.	Возраст			
3.	Длина тела		см	
4.	Вес		кг	гр
5.	Артериальное давление		/	мм.рт.ст
6.	Пульс		уд / мин	

## Блок 3. Результаты тестов и функциональных проб

Наименование теста / функциональной пробы		Полученное значение	Оценка показателей индекса / функциональной пробы	Оценка показателей в баллах
Степ-тест				
Выносливость мышц рук (раз)				
Выносливость мышц ног (сек)				
Подвижность тазобедренных суставов				
Подвижность плечевых суставов	правый			
	левый			

Общая оценка физической подготовленности (полученные результаты суммарно по блокам)

Направление	Суммарное количество баллов	Уровень физической подготовленности	Период тренировки
Гибкость			
Аэробная выносливость			
Силовая выносливость			
Общий уровень подготовленности клиента (волонтера)			

**Блок 4. Анализ полученных результатов тестирования и рекомендации по тренировочным нагрузкам**

1. Выявленный уровень развития гибкости клиента находится на  уровне, что соответствует  периоду в связи с этим тренировочная нагрузка для развития гибкости будет планироваться с учетом следующих параметров и видов стретчинга:

	Статический	Динамический	Баллистический
* время удержания позы (сек)			
* амплитуда движений			
* количество повторений упражнений (раз)			
* количество занятий в неделю (раз)			
* продолжительность занятий (мин)			
* скорость выполнения			

2. Выявленный уровень развития аэробной выносливости клиента находится на  уровне, что соответствует  периоду в связи с этим тренировочная нагрузка для развития аэробной выносливости будет планироваться с учетом следующих параметров тренировки:

* интенсивность от максимального ЧСС	<input type="text"/>	%
* продолжительность занятия	<input type="text"/>	мин.
* количество занятий в неделю	<input type="text"/>	

3. Выявленный уровень развития силовых способностей клиента находится на  уровне, что соответствует  периоду в связи с этим тренировочная нагрузка для развития силовых способностей будет планироваться с учетом следующих параметров:

* интенсивность от максимального ЧСС	<input type="text"/>	%
* вес отягощения	<input type="text"/>	%
* количество повторений	<input type="text"/>	раз
* количество подходов	<input type="text"/>	раз
* пауза между подходами	<input type="text"/>	сек/мин
* количество мышечных групп за одну тренировку	<input type="text"/>	

- \* количество занятий в неделю
- \* виды работ
- \* темп выполнения

	раз

## Шаблон № 2 План индивидуальной тренировки

*Ф.И.О. участника:*

*Задачи индивидуальной тренировки*

1. Сформулировать задачу на основе результатов Степ-теста (увеличение уровня аэробной выносливости, поддержание уровня аэробной выносливости)
  2. Сформулировать задачу на основе результатов тестирования силовых способностей
  3. Сформулировать задачу на основе результатов тестирования уровня гибкости
- Индивидуальные особенности (заболевания), которые необходимо учесть при проведении индивидуального тренировочного занятия:

### Содержание индивидуальной тренировки

БЛОК 1					
№ п/п	Содержание упражнений / видов двигательной активности	Дозировка (объем и интенсивность)	Методические указания	Варианты усложнения (не менее 2-х в каждом блоке)	Планируемое количество занятий в неделю
Указать (адаптационный/ подготовительный / тренировочный) период развития аэробных возможностей					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
БЛОК 2					
№ п/п	Содержание упражнений с указанием исходного положения	Дозировка (объем и интенсивность)	Методические указания	Варианты усложнения (не менее 2-х в каждом блоке)	Планируемое количество занятий в неделю
Указать (адаптационный/ подготовительный / тренировочный) период развития силовых возможностей					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
БЛОК 3					
№ п/п	Содержание упражнений с указанием исходного положения	Дозировка (объем и интенсивность)	Методические указания	Варианты усложнения	Планируемое количество занятий в неделю

Указать (адаптационный/ подготовительный / тренировочный) период развития гибкости					
13					
14					
15					
16					
17					
18					

Комбинация упражнений видеоролика, направленная на решение следующей задачи

Номер упражнений / видов двигательной активности, указанных в порядке демонстрации в видеоролике

### Список литературы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология [Текст]: учебник / Г.С.Абрамова .- М.: Издательский центр «Академия»,1998.
2. Булгакова О.В. Фитнес-аэробика: учеб.пособие / О.В. Булгакова, Н.А. Брюханова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2019. – 112 с.
3. Васильев В.К., Гелецкая Л.А., Гольм Л.А. Упражнения на растягивание и увеличение подвижности суставов в системе физического воспитания студентов: учеб. пособие; под ред. В.К. Васильева. – Красноярск: ИПК СФУ, 2019. – 140 с.
4. Ветрова И.В., Люлина Н.В. Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг, аэробика: учебное пособие. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2018. – 276 с.
5. Глухова А.И. Биохимия с упражнениями и задачами [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А.И. Глухова, Е.С. Северина. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 384 с.
6. Делаье Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин/ пер. с фр. О. Е. Ивановой. – М.: РИПОЛ Классик, 2020.
7. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – М.: Изд-во «Спорт», 2016.
8. Ефимова-Комарова Л. Б., Сидоренко А. С., Сидоренко В. С., Анциферов А. Н. Атлетическая гимнастика: учебное пособие. – СПб., 2020.
9. История физической культуры [Текст]: учебник / С.Н.Комаров. К.А.Цатурова, Ю.Ф.Курамшин [и др.]; под ред. С.Н.Комарова.- М.: Издательский центр «Академия», 2013.- 240 с.
10. Караулова Л.К. Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: учебник/ Л.К. Караулова, Н.А.Красноперова, М.М.Расулов.- М.: Издательский центр «Академия», 2014
11. Кириченко С.Н. Оздоровительная аэробика. 10–11 классы: программа, планирование, разработка занятий. – Волгоград: Учитель, 2018.
12. Ковачева И.А., Чайченко М.В. Фитнес-аэробика для студентов: учебное пособие. – Коломна, 2018. – 81 с.
13. Кудря А. Д., Тимошенко Л. И. Физическая культура и атлетическая гимнастика: учебное пособие. – Ставрополь, 2017.
14. Лечебная физическая культура [Текст]: учебник /С.Н.Попов, Н.М.Валеев, Т.С.Гарасева [и др.]; под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2019.- 416 с.
15. Методика обучения физической культуре [Текст]: учебник/Железняк Ю.Д., Кулишенко И.В., Крякина Е.В.; под ред. Ю.Д.Железняка.- М.: Издательский центр «Академия», 2014
16. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: учебник для вузов и колледжей физической культуры / С.С. Михайлов. – 7-е изд., стер. – М.: Советский спорт, 2013. – 348 с.



17. Мухина В.С. Возрастная психология [Текст]: учебник / В.С.Мухина.-М.: Издательский центр «Академия», 2005
18. Немов Р.С. Психология. Кн.1: Общие основы психологии [Текст]: учебник / Р.С.Немов.- М.: Просвещение, Владос, 2001
19. Немов Р.С. Психология. Кн.2: Психология образования [Текст]: учебник / Р.С.Немов.- М.: Просвещение, Владос, 2001
20. Полиевский, С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности [Текст]: учебник / С.А.Полиевский.- М.: Издательский центр «Академия», 2018.- 272 с.
21. Рохлов Р.С., Сивоглазов В.И. Практикум по анатомии и физиологии человека. -М.: Издательский центр «Академия»,2009
22. Спортивный менеджмент. Принципы и применение / Р. Хойя [и др.]. – М., 2020.
23. Спортивные игры и методика преподавания: учебник/Под ред. проф. Портных.- М.: Физкультура и спорт, 2019
24. Талызина, Н.Ф. Педагогическая психология [Текст]: учебник/ Н.Ф.Талызина.- М.: Издательский центр «Академия», 2011.- 288 с.
25. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Текст]: учебник / Р.Н.Терехина, Е.С.Крючек, Л.В. Люйк [и др.]; под ред. Е.С.Крючек, Р.Н.Терехиной.- М.: Издательский центр «Академия», 2014.- 288 с.
26. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика [Текст]: учебник / Г.В.Грецов, С.Е.Воинова, А.А.Германова [и др.]; под ред. Г.В.Грецова, А.Б.Янюковского.- М.: Издательский центр «Академия», 2014.- 288 с.
27. Тхоревский В. И. Теория и методика фитнес-тренировки / под ред. Д. Г. Калашникова. – М.: Франтера, 2019.
28. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст]: учебник ./ Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов.- М.: Издательский центр «Академия», 2016.- 496 с.
29. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М.: Академия, 2018
30. Шутова Т. Н., Везеницын О. В., Выприков Д. В., Крылова Г. С., Бодров И. М., Кокорев Д. А., Буров А. Г. Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов: учебное пособие. – М., 2016.

### **Интернет-ресурсы**

1. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 г. № 950н “Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по продвижению фитнес-услуг» [Электронный ресурс]: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400185140/>

