МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
Ростовской области «Институт развития образования»

ЦЕНТР ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

КАФЕДРА СОЦИАЛЬНЫХ КОММУНИКАЦИЙ И ТЕХНОЛОГИЙ

УТВЕРЖДАЮ

Ректор_____А.Б. Котова

« 19 » июня 2026 года

Дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации

«СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВОК В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ»

Рассмотрена и утверждена на заседании ученого совета
Протокол от 19 июня 2026 года № 7

Рассмотрена на заседании кафедры
Протокол от 11 июня 2026 года № 11

Разработчик программы

Чернов Илья Владимирович,
доцент кафедры социальных коммуникаций и технологий
ГАУ ДПО РО ИРО, кандидат философских наук, доцент

Ростов-на-Дону, 2026

Внутренний эксперт

Кириленко Ирина Николаевна,
заведующий кафедрой педагогики и психологии
ГАУ ДПО РО ИРО, кандидат психогических наук, доцент

Внешний эксперт

Мануйленко Элеонора Владимировна,
заведующий кафедрой физического воспитания, спорта и туризма
ФГБОУ ВО «Ростовский
государственный экономический университет (РИНХ)»,
кандидат педагогических наук, доцент

1. Общая характеристика программы

1.1. Введение

Настоящая программа разработана в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (приказ Минтруда РФ от 27.04.2023 № 353н, вступивший в силу с 1 сентября 2023 года) и опирается на современные научные данные в области физиологии, биомеханики и методики фитнес-тренировки.

Коды ОКЗ (Общероссийский классификатор занятий) для данной профессии – 2358 «Тренеры и инструкторы-методисты по физической культуре и спорту», 3423 «Инструкторы фитнес-клубов, спортивных зон отдыха и организаторы спортивных программ».

Актуальность программы продиктована необходимостью системного обновления знаний действующих фитнес-тренеров в ряде ключевых областей:

- теория адаптации и принципы тренировки (сверхкомпенсация, специфичность, цикличность);
- биомеханические основы упражнений с отягощениями, методы развития силы, выносливости и гибкости;
- периодизация тренировочного процесса;
- основы спортивной медицины и профилактика травматизма;
- профессиональная коммуникация и мотивация клиентов.

Практическая значимость программы заключается в целенаправленном развитии профессиональных компетенций у слушателей. Эти компетенции способствуют повышению эффективности деятельности в фитнес-индустрии, что является необходимым условием для самостоятельной разработки безопасных и результативных тренировочных программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся (клиентов).

Данный процесс включает в себя ряд ключевых аспектов, требующих детального рассмотрения:

- разработка программ и планов занятий с учетом возрастных, половых и физиологических особенностей клиентов;
- подбор упражнений для развития силы, выносливости, гибкости, координации;
- демонстрация правильной техники выполнения упражнений и контроль её соблюдения;
- применение методов дозирования физической нагрузки, использование спортивного инвентаря, оборудования и контрольно-измерительных приборов;
- оказание первой помощи при травмах, ведение отчетности по результатам занятий, а также консультирование клиентов по вопросам самостоятельных тренировок и активного отдыха.

В программе рассматривается принципиальное различие между деятельностью фитнес-тренера и тренера в области спорта. Если перед спортивным тренером стоит задача максимального развития необходимых функций и качеств для достижения наивысшей результативности в избранном виде спорта, то фитнес-тренер работает над оптимальным развитием качеств, обеспечивающим достижение целей клиента при сохранении разумного баланса между скоростью прогресса и состоянием здоровья. Достижение этой задачи возможно только при условии организации тренировочного процесса на основе современных научных подходов, а повышение эффек-

тивности фитнес-тренера представляет собой многогранный процесс развития его профессиональных компетенций.

1.2. Цели реализации программы

Цель: совершенствование профессиональных компетенций фитнес-тренера и фитнес-инструктора в рамках профессионального стандарта «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)».

1.3. Планируемые результаты обучения

Трудовая функция	Трудовое действие	Знать	Уметь
Обобщённая трудовая функция. **В/01.6. Атлетические виды спорта.** Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе	Подготовка плана проведения занятий с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов	Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией	Планировать содержание занятия на основе атлетических видов спорта, сочетать различные комплексы упражнений с использованием тренажерных устройств
	Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям фитнесом на основе атлетических видов спорта	Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами	Адаптировать содержание программы занятий на основе атлетических видов спорта в соответствии с уровнем физической подготовленности населения
	Консультирование занимающегося лица по выбору тренажерного устройства для занятия; разъяснение направленности и вида воздействия занятий на организм человека	Методика подбора упражнений на тренажерных устройствах в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями занимающегося лица	Разъяснять занимающимся анатомо-физиологическую направленность и характер воздействия занятий с использованием тренажерных устройств на организм человека
	Выбор оптимальной для занимающегося лица величины нагрузки, частоты тренировочных занятий, частоты тренировки каждой мышечной группы, выбор упражнений на основе атлетических	Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы	Планировать величину нагрузки, частоту тренировочных занятий, частоту тренировки каждой мышечной группы, планировать оптимальные для занимающегося лица упражнения
	Обучение занимающихся техникам дыхания при занятиях на основе атлетических видов спорта	Теория и методика спортивной тренировки. Аэробный и анаэробный механизм образования энергии	Обучать занимающихся техникам дыхания при занятиях с использованием тренажерных устройств

Трудовая функция	Трудовое действие	Знать	Уметь
	Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования силовых тренажеров, безопасного использования свободных весов, обучение технике страховки и самостраховки	Правила техники безопасного использования тренажерных устройств. Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи	Инструктировать занимающихся по безопасному использованию тренажерных устройств

1.4. Категория обучающихся: фитнес-тренеры, фитнес-инструкторы, имеющие или получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

1.5. Срок освоения программы: 72 часа.

1.6. Форма обучения: очно-заочная.

2. Содержание программы

2.1. Учебный план

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

«СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВОК В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ»

Цель: совершенствование профессиональных компетенций фитнес-инструктора и фитнес-тренера в рамках профессионального стандарта «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)».

Категория слушателей: фитнес-тренеры, фитнес-инструкторы, имеющие или получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Объем программы: 72 часа.

Срок обучения: 2 недели.

Режим занятий: 6–8 часов.

№ п/п	Наименование дисциплин (модулей)	Трудоёмкость в часах				Форма контроля
		Всего	В том числе			
			лекционные	практические	самостоятельная работа	
Входная диагностика		**1**			**1**	**Тест**
Инвариантная часть		**54**	**24**	**24**	**6**	
1	Модуль 1. Нормативно-правовое регулирование фитнес-индустрии	8	6	2		
2	Модуль 2. Теория и методика фитнес-тренировки	28	12	12	4	
3	Модуль 3. Организация персонального тренинга	10	4	6		
4	Модуль 4. Психолого-педагогические аспекты работы фитнес-тренера: мотивация, удержание и безопасность клиента в тренажёрном зале	8	2	4	2	
Промежуточная аттестация		**1**			**1**	**Тест**
Вариативная часть		**10**	**6**	**4**		
	Итого:	**66**	**30**	**28**	**8**	
Итоговая аттестация		**6**		**6**		**Защита методической разработки**
	Всего:	**72**	**30**	**34**	**8**	

2.2. Учебно-тематический план

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

«СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВОК В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ»

Цель: совершенствование профессиональных компетенций фитнес-инструктора и фитнес-тренера в рамках профессионального стандарта «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)».

Категория слушателей: фитнес-тренеры, фитнес-инструкторы, имеющие или получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Объем программы: 72 часа.

Срок обучения: 2 недели.

Форма обучения: очная, с применением дистанционных образовательных технологий.

№ п/п	Наименование дисциплин (модулей)	Трудоёмкость в часах				Форма контроля
		Всего	В том числе			
			лекционные	практические	самостоятельная работа	
1	2	3	4	5	6	7
Входная диагностика		**1**			**1**	**Тест**
Инвариантная часть		**54**	**24**	**24**	**6**	
1	**Модуль 1. Нормативно-правовое регулирование фитнес-индустрии**	**8**	**6**	**2**		
1.1.	Основы нормативно-правового регулирования фитнес-индустрии	4	4			
1.2.	Правовые аспекты работы фитнес-тренера: документы, страхование, инструктажи	4	2	2		
2	**Модуль 2. Теория и методика фитнес-тренировки**	**28**	**12**	**12**	**4**	
2.1.	Введение в фитнес: адаптация, стресс и основные принципы планирования тренировочного занятия	6	2	2	2	
2.2.	Фундаментальные законы тренировочного процесса: сверхкомпенсация, доза-эффект, специфичность и обратимость	6	2	2	2	
2.3.	Характеристика нагрузки: интенсивность, объем и понятие 1ПМ	4	2	2		
2.4.	Методы повышения интенсивности: пирамида, суперсеты, дроп-сеты, форсированные повторения	4	2	2		
2.5.	Практическое применение циклирования (макро-, мезо-, микроциклы) и их адаптация при планировании фитнес-тренировок	8	4	4		

1	2	3	4	5	6	7
3	**Модуль 3. Организация персонального тренинга**	**10**	**4**	**6**		
3.1.	Сбор информации: анкета здоровья, опрос, соматоскопия (осанка, сколиоз, плоскостопие)	6	2	4		
3.2.	Антропометрия и калипометрия. Расчёт процентного содержания жира по формулам для мужчин и женщин. Функциональные пробы	4	2	2		
4	**Модуль 4. Психолого-педагогические аспекты работы фитнес-тренера: мотивация, удержание и безопасность клиента в тренажёрном зале**	**8**	**2**	**4**	**2**	
4.1.	Мотивирование клиента: постановка целей SMART, ведение дневника, стратегии удержания	4	2	2		
4.2.	Психологическая и физическая безопасность: управление стрессом, профилактика травм, создание доверительной атмосферы	4		2	2	
Промежуточная аттестация		**1**			**1**	**Тест**
Вариативная часть		**10**	**6**	**4**		
1	Контроль за применением допинга в спорте и его последствия					
2	Тренировка специальных групп населения (беременность, ожирение, реабилитация после травм)					
	Итого:	**66**	**30**	**28**	**8**	
Итоговая аттестация		**6**		**6**		**Защита методической разработки**
	Всего:	**72**	**30**	**34**	**8**	

2.3. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование ДПП	Категория слушателей	Форма обучения (очная, очно-заочная, заочная)	Объем программы (часы)	Трудоемкость (часы)	Общая продолжительность программы (месяцы, недели, дни)
1	Современные подходы к теории и методике фитнес-тренировок в тренажерном зале	Фитнес-тренеры, фитнес-инструкторы, имеющие или получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование	Очная, с применением дистанционных образовательных технологий	72	72	2 недели

2.4. Рабочая программа

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

«СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВОК В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ»

Инвариантная часть

Модуль 1. Нормативно-правовое регулирование фитнес-индустрии

Тема 1.1. Основы нормативно-правового регулирования фитнес-индустрии (лекция – 4 ч.)

Лекция. Обзор нормативно-правовой базы, которая регулирует работу фитнес-индустрии в Российской Федерации.

1. Федеральные законы, задающие общие правовые рамки:

- «О физической культуре и спорте» (определяет статус фитнеса как части спортивной сферы);
- «Об основах охраны здоровья» (устанавливает требования к безопасности занятий и санитарным нормам);
- «О защите прав потребителей» (регламентирует взаимоотношения между клубами и занимающимися (клиентами): договоры, возвраты, качество услуг);
- «О персональных данных» (обязывает соблюдать конфиденциальность информации о занимающихся (клиентах));
- «О противодействии терроризму» (касается антитеррористической защищенности объектов).

2. Ведомственные приказы (Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации и Министерство спорта Российской Федерации), которые конкретизируют профессиональные требования:

- профессиональный стандарт «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (описывает необходимые знания, навыки и квалификацию тренера);
- федеральный стандарт и правила по виду спорта «фитнес-аэробика» (регулируют спортивную подготовку и соревновательную деятельность).

3. Национальные стандарты (ГОСТ), которые устанавливают технические и организационные требования к:

- содержанию фитнес-программ;
- оборудованию, площадям, безопасности фитнес-объектов;
- общим правилам оказания фитнес-услуг населению.

Тема 1.2. Правовые аспекты работы фитнес-тренера: документы, страхование, инструктажи (лекция – 2 ч., практическое занятие – 2 ч.)

Лекция

1. Квалификационные и разрешительные документы:
- Профессиональное образование.
- Повышение квалификации.
- Медицинская книжка и осмотры.

2. Основные трудовые и договорные документы:

- договор с работодателем: трудовой договор, договор гражданско-правового характера (ГПХ);

- должностная инструкция: разработанный на основе профстандарта локальный акт, который детализирует трудовые функции, права, обязанности и требования к квалификации тренера;

- договор с клиентом: документ, регламентирующий отношения тренера/клуба и клиента, в котором должны быть четко прописаны условия оказания услуг, права и обязанности сторон, а также меры безопасности;

- согласие на обработку персональных данных: документ, позволяющий тренеру и клубу собирать и обрабатывать данные о состоянии здоровья клиента, которые относятся к специальным категориям (ст. 10 ФЗ «О персональных данных»).

3. Регламенты по безопасности и охране труда:

- программы и журналы инструктажей;

- инструкции по охране труда: инструкция при работе с тренажерами, с ПК и т.д.;

- регламент по технике безопасности для посетителей;

- журналы учета несчастных случаев.

4. Государственные стандарты (ГОСТ):

- ГОСТ Р 56644-2015 «Фитнес-услуги. Общие требования».

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

- ГОСТ Р 57138-2016 «Фитнес-услуги для детей и подростков».

Практическое занятие. Проведение анализа ключевых нормативно-правовых актов, регламентов и вопросов юридической ответственности, необходимых для осуществления профессиональной деятельности фитнес-тренера.

1. Проанализировать перечень документов, которые требуются в работе фитнес-тренера (или инструктора) в фитнес-клубе / спортивной организации.

2. Выбрать конкретные документы, которые должны быть оформлены.

3. Заполнить таблицу, указав для каждого документа его правовое значение и последствия отсутствия.

Таблица 1

Направление	**Что должно быть оформлено/соблюдено**	**Правовое значение и последствия отсутствия**
Квалификация		
Статус и договор с клубом		
Договор с клиентом		
Инструктажи		
Персональные данные		

Модуль 2. Теория и методика фитнес-тренировки

Тема 2.1. Введение в фитнес: адаптация, стресс и основные принципы планирования тренировочного занятия (лекция – 2 ч., практическое занятие – 2 ч., самостоятельная работа – 2 ч.)

Лекция. Стресс как двигатель прогресса. Тренировка как физиологический стресс для всех систем организма. Эустресс и дистресс. Роль гормонального ответа (кортизол, адреналин) на старте занятия. Адаптация.

Принципы планирования тренировочного занятия:

- принцип индивидуальных различий;
- принцип цикличности;
- принцип перегрузки;
- принцип суперкомпенсации;
- принцип специализации;
- принцип специфичности.

Практическое занятие. Анализ влияния стресса на организм человека: концепция Ганса Селье и индивидуальные различия в адаптации.

1. Обсуждение вопроса «Стресс – это хорошо или плохо?» (диспут).
2. Анализ схем стадий адаптации, предложенных Гансом Селье (тревога – резистентность (сопротивление) – истощение) (работа с текстом).
3. «Стресс и адаптация»: описание и анализ срочных изменений в организме во время тренировки (пульс, потливость, жжение), долговременных изменений (гипертрофия мышц, капилляризация) (заполнить таблицу).
4. Обсуждение, почему новичку малая нагрузка – уже стресс, а профессионалу – нет (принцип индивидуальных различий).

Самостоятельная работа. Заполнить таблицу «Стресс-факторы, запускающие механизм общей адаптации в фитнес-тренировке».

Таблица 2

Категория	Конкретные факторы	Пример из фитнеса	Механизм воздействия
Физическая			
Психологическая			
Внешняя			

Тема 2.2. Фундаментальные законы тренировочного процесса: сверхкомпенсация, доза-эффект, специфичность и обратимость (лекция – 2 ч., практическое занятие – 2 ч., самостоятельная работа – 2 ч.)

Лекция. Базовые биологические законы тренировочного процесса (силовой тренинг, аэробика, стретчинг).

1. Закон сверхкомпенсации (адаптации):

- фазы восстановления (утомление – восстановление – суперкомпенсация – утрата эффекта);
- почему следующая тренировка должна попадать точно в пик суперкомпенсации;
- что происходит, если тренироваться слишком рано (недовосстановление) или слишком поздно (потеря прогресса).

2. Закон «доза – эффект» (зависимость «нагрузка – результат»):

- пороговая нагрузка – минимальный уровень, с которого запускается адаптация;
- зона оптимальных нагрузок, где рост результата пропорционален объему работы;
- реакция на слишком большую нагрузку – снижение результата (срыв адаптации, перетренированность);
- как тренеру найти ту самую «золотую середину» для каждого клиента.

3. Закон специфичности:

- почему приседания не сделают вас быстрым спринтером, а бег не даст мощных ног;

- как адаптационные изменения происходят именно в тех мышцах и энергетических системах, которые получили нагрузку;

- почему нужно четко разделять тренировки на силу, выносливость, гибкость и не смешивать их хаотично;

- что такое отрицательный перенос тренировочных эффектов (например, когда объемная аэробика «убивает» силовые показатели).

4. Закон обратимости:

- почему мышцы не растут «навсегда», а требуют постоянного поддержания;

- с какой скоростью теряются разные качества (быстрее всего – выносливость, медленнее – сила);

- как работать с клиентами, которые вынуждены делать перерывы (болезнь, отпуск, командировка).

Практическое занятие:

1. Анализ тренировочных подходов:

- классическая линейная прогрессия;

- волнообразное периодирование;

- интенсивный объем.

2. Оценка эффективности через призму четырех фундаментальных законов тренировочного процесса.

Самостоятельная работа. Программирование недели (закон «доза – эффект» + специфичность). Составить два варианта недельного микроцикла для одного занимающегося (клиента):

Вариант А (для роста силы).

Вариант Б (для тонуса/поддержания).

Тема 2.3. Характеристика нагрузки: интенсивность, объем и понятие 1ПМ (лекция – 2 ч., практическое занятие – 2 ч.)

Лекция. Нагрузка как основной инструмент тренировки с отягощениями. Основные параметры нагрузки.

1. Интенсивность нагрузки:

- внешняя и внутренняя интенсивность;

- связь интенсивности с мощностью выполняемой работы;

- факторы, повышающие интенсивность.

2. Объем нагрузки:

- определение объема через работу;

- факторы, увеличивающие объем;

- соотношение объема и интенсивности.

Взаимосвязь объема и интенсивности:

- принцип их разнонаправленности: высокий объем – низкая интенсивность и наоборот;

- кратковременное одновременное повышение обоих параметров (ударные микроциклы);

- влияние сочетания объема и интенсивности на адаптационные процессы.

Понятие 1ПМ (одноповторный максимум).

Практическое применение характеристик нагрузки.

Связь с принципами тренировки.

Практическое занятие. Анализ представленной тренировочной программы (работа с текстом).

1. Оценка сбалансированности интенсивности и объёма нагрузки в предложенной тренировочной программе (диспут/обсуждение).

2. Выявление методических ошибок.

3. Внесение корректировок в предложенную тренировочную программу (заполнить таблицу 3).

Таблица 3

Упражнение	Исходные параметры (подходы × повторения, % от 1ПМ, отдых)	Выявленные ошибки	Предлагаемые изменения	Обоснование изменений

Тема 2.4. Методы повышения интенсивности: пирамида, суперсеты, дроп-сеты, форсированные повторения (лекция – 2 ч., практическое занятие – 2 ч.)

Лекция. 1. Концепция внутренней и внешней интенсивности: внешняя интенсивность (объективная характеристика), внутренняя интенсивность (субъективная характеристика).

2. Классические методы повышения интенсивности: пирамида, суперсеты, трисеты, гигантские сеты, дроп-сеты (ступенчатое снижение веса до отказа), форсированные повторения (добивка с помощью партнера).

3. Дополнительные техники и их роль: читинг (намеренное искажение техники), отдых-пауза (короткие серии с предельным весом), предварительное истощение (изоляция перед базой), вставочные подходы (тренировка мелких мышц в паузах).

4. Физиологическое обоснование:

- кумулятивная усталость – накопление метаболитов (молочная кислота, ионы водорода) и выброс анаболических гормонов (гормона роста);
- изменение характера нагрузки – чередование интенсивности и объема;
- запредельный отказ – рекрутирование быстро сокращающихся мышечных волокон, которые наиболее отзывчивы на рост (применение только для опытных атлетов).

Практическое занятие. Разработка тренировочной программы с применением методик увеличения интенсивности физических нагрузок (с учётом основных принципах построения тренировочного процесса).

Тема 2.5. Практическое применение циклирования (макро-, мезо-, микроциклы) и их адаптация при планировании фитнес-тренировок. (лекция – 4 ч., практическое занятие – 4 ч.)

Лекция. Периодизации, ее структуры (макро-, мезо-, микроциклов) и практические принципы циклирования нагрузки для достижения долгосрочного прогресса в фитнес-тренировках. Проблема «плато» и необходимость периодизации. Структура макро-, мезо- и микроциклов. Принципы циклирования нагрузки: соотношение объема и интенсивности. Линейный и волнообразный методы периодизации. Роль восстановительных микроциклов в предотвращении перетренированности. Разбор практических схем построения циклов для набора массы и силы. Роль отдыха и восстановления.

Практическое занятие. Составление тренировочного занятия (плана) на 3 тренировочных дня с использованием принципа волнообразного изменения нагрузки

внутри недели и учётом микро-, мезо- и макроциклов. Для каждого дня прописать перечень упражнений, число подходов и повторений по группам мышц, соблюдая структуру тренировочного занятия.

Исходные данные занимающегося (клиента): _____.

Пол: _____.

Возраст: _____.

Стаж тренировок: _____.

Текущие результаты (например, достиг «плато» – силовые показатели и мышечная масса не растут последние 4–6 недель): _____.

Цель на ближайший год: _____.

Режим занятий: _____.

Таблица 4

№ п/п	Части ТЗ	Дозировка (мин.)	Содержание занятия		Организационно-методические указания
			Содержание деятельности фитнес-тренера	Содержание деятельности занимающихся (дозировка/методы)	
1	Подготовительный				
2	Основной				
3	Заключительный				

Модуль 3. Организация персонального тренинга

Тема: 3.1. Сбор информации: анкета здоровья, опрос, соматоскопия (осанка, сколиоз, плоскостопие) (лекция – 2 ч., практическое занятие – 4 ч.)

Лекция. Необходимость получения данных.

Оценка физической готовности клиента к предполагаемым нагрузкам с целью выявления потенциальных рисков.

Разработка безопасной и эффективной индивидуальной программы тренировок.

Определение истинных целей и мотивов клиента.

Установление доверительных отношений с клиентом, демонстрация профессиональной компетентности и заинтересованности в его благополучии.

Практическое занятие. Сбор информации о занимающемся (клиенте): анкетирование, опрос, соматоскопия.

Форма занятия: практический тренинг с элементами ролевой игры. Три ключевых этапа сбора информации:

1. Анкетирование:
- работа в парах;
- заполнение анкеты здоровья (роли: тренер и клиент);
- обсуждение выявленных факторов риска.

2. Интервьюирование:
- работа в парах;
- проведение опроса по чек-листу (цели, мотивация, образ жизни, ограничения);
- фиксация ответов;
- формулирование цели клиента по SMART-критериям;
- обсуждение скрытых мотивов клиента.

3. Соматоскопия:
- работа в парах (осматривающий + осматриваемый);
- проводение визуального осмотра осанки (спереди, сбоку, сзади);
- заполнение карты соматоскопии (фиксация всех отклонений);
- определение мышц для укрепления и растяжения.
4. Комплексный анализ:
- интегрирование данных из трёх блоков;
- заполнение «Карты занимающегося (клиента)»;
- разработка первичных рекомендаций (упражнения, ограничения, частота занятий);
- диспут/обсуждение (что было сложно, типичные ошибки).

Тема 3.2. Антропометрия и калипометрия. Расчёт процентного содержание жира по формулам для мужчин и женщин. Функциональные пробы (лекция – 2 ч., практическое занятие – 4 ч.)

Лекция. Измерения, вычисления и тестирования для начального этапа и мониторинга.

Антропометрия:
1. Правила измерений: основные точки и техника проведения измерений.
2. Калиперометрия:
- метод оценки состава тела;
- используемое оборудование – калипер;
- процедура проведения измерений.
2.1. Стандартные точки измерения:
- локализация участков тела для проведения измерений;
- расчёт процентного содержания жировой массы (формулы для мужчин и женщин).

Функциональные пробы:
1. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) и артериального давления (АД) (методы и процедуры).
2. Пробы для оценки функциональных возможностей организма:
- тест Руфье – Диксона;
- ортостатическая проба (оценка регуляции вегетативных функций).

Практическое занятие. Отработка практических навыков проведения антропометрических измерений и замеров кожно-жировых складок.

Модуль 4. Психолого-педагогические аспекты работы фитнес-тренера: мотивация, удержание и безопасность клиента в тренажёрном зале

Тема 4.1. Мотивирование клиента: постановка целей SMART, ведение дневника, стратегии удержания (лекция – 2 ч., практическое занятие – 2 ч.)

Лекция. Ключевые факторы удержания занимающихся (клиентов) и снижения оттока занимающихся (клиентов) из спортивного зала.

1. Причины ухода клиентов.
2. Мотивация:
- мотивация через постановку цели;
- мотивация через процесс.
3. Техника постановки целей SMART.
4. Ведение дневника как инструмент контроля и мотивации.
5. Стратегии удержания клиентов.

Практическое занятие. Изучение и отработка навыков фитнес-тренера.

1. Методика формулирования чётких и достижимых целей SMART.
2. Ведение дневника прогресса (структура и польза):
- личные данные и замеры;
- SMART-цели;
- график тренировок;
- заметки о питании и самочувствии;
- результаты (замеры, фото «до/после»);
- достижения и комментарии тренера.
3. Стратегии удержания клиентов:
- обратная связь;
- публичное обязательство;
- поощрения;
- адаптация программы;
- вовлечение в сообщество;
- визуализация прогресса.

Заполнить таблицу, разработав комплексный план работы с гипотетическим клиентом и использовав методики постановки целей SMART, ведения дневника прогресса и стратегий удержания.

Таблица 5

Этап работы	**Задача**	**Пример заполнения/ инструкция**	**Результат (что нужно предоставить)**
Знакомство и выявление мотивации	Провести мотивационное интервью с клиентом	Задать 5–7 вопросов, чтобы выявить мотивацию. Пример: «Почему для вас важно достичь этой цели?»	Список из 3–5 глубинных мотивов клиента
	Сформулировать 1 основную и 2 вспомогательные цели для клиента	Использовать критерии SMART. Пример основной цели: «Сбросить 5 кг за 3 месяца, чтобы улучшить самочувствие и повысить уровень энергии»	3 цели (1 основная + 2 вспомогательные), оформленные по SMART
	Разработать структуру дневника прогресса для клиента	Выбрать форму ведения (бумажная/электронная) и определите ключевые показатели. Пример показателей: вес, замеры, силовые результаты, самочувствие	Шаблон дневника прогресса (в виде таблицы или списка разделов)
	Выбрать и адаптировать 3 стратегии удержания под конкретного клиента	Соотнести стратегии с мотивацией клиента. Пример: если клиент социально ориентирован, сделайте акцент на вовлечении в сообщество. Варианты стратегий: обратная связь, публичное обязательство, поощрения, адаптация программы, сообщество, визуализация прогресса	План применения 3 стратегий с конкретными инструментами (например: еженедельные мини-консультации, челлендж в чате группы, система баллов)

	Составить график мониторинга прогресса и возможной адаптации программы	Определить периодичность замеров и консультаций. Пример: замеры 1 раз в 2 недели, мини-консультация 1 раз в неделю, полная коррекция программы каждые 6 недель	Календарь контроля на 3 месяца с указанием дат и типов мероприятий

Тема 4.2. Психологическая и физическая безопасность: управление стрессом, профилактика травм и создание доверительной среды (практическое занятие – 2 ч., самостоятельная работа – 2 ч.)

Практическое занятие. Теоретические основы и практическая отработка методов управления стрессовыми ситуациями, профилактики травматизма и формирования доверительных отношений с занимающимися (клиентами).

1. Управление стрессом и создание доверительной среды.

Теоретическое введение в методы управления стрессом.

Практическая отработка навыков установления первичного контакта с клиентом.

2. Профилактика травм и управление рисками.

Анализ внутренних и внешних факторов риска, идентификация критических точек контроля, оценка рисков и страховка в контексте силовых тренировок.

Методы оценки рисков и страховка в процессе силовых тренировок.

Разбор практических кейсов, иллюстрирующих применение вышеуказанных методов.

Самостоятельная работа

1. Заполнить таблицу факторов риска. Для каждого фактора нужно указать способ минимизации риска.

Таблица 6

Критерии	Факторы риска	Как минимизировать
Внешние факторы (3 примера)	1.	
	2.	
	3.	
Внутренние факторы (3 примера)	1.	
	2.	
	3.	

2. Разбор практического кейса с тревожным новичком.

В кейсе нужно определить стадии стресса клиента.

Описать пошаговый алгоритм действий тренера.

Предложить безопасные упражнения для первого занятия.

3. Разработать памятку по установлению доверительного контакта.

Памятка должна содержать 6–8 конкретных правил и приёмов общения.

Вариативная часть

Тема 1. Контроль за применением допинга в спорте и его последствия

Лекция. Правовые акты, направленные на контроль, противодействие и борьбу с нарушениями в спорте высших достижений, включают:

- Общероссийские антидопинговые правила (утвержденные приказом Минспорта России от 9 августа 2016 года № 947);
- Кодекс РФ об административных правонарушениях (ст. 3.11, 6.18);
- Трудовой кодекс РФ (гл. 54.1);
- Уголовный кодекс РФ (ст. 234, 226.1, 230.1 и 230.2);
- постановление Правительства Российской Федерации от 28 марта 2017 г. № 339 «Об утверждении перечня субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации»;
- Международную конвенцию ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте (Париж, 19 октября 2005 г.);
- Международную конвенцию Совета Европы против применения допинга (Страсбург, 16 ноября 1989 г.);
- Всемирный антидопинговый кодекс – 2015;
- Международный стандарт «Запрещенный список ВАДА»;
- Международный стандарт по терапевтическому использованию;
- Международный стандарт по тестированию и расследованиям.

Практическое занятие. Анализ аспектов, связанных с проблематикой допинга в спорте:

- определение термина «допинг» в контексте современных спортивных регламентов и антидопингового контроля;
- что такое «Запрещенный список»;
- может ли спортсмен отказаться от сдачи пробы;
- кто должен предоставлять сведения о местонахождении в систему ADAMS.

Анализ нормативно-правовых актов, регулирующих ответственность за правонарушения в сфере спортивных соревнований. На основании изученного материала необходимо выполнить задание, предусмотренное программой практического занятия, заполнить таблицу 7 с пояснениями по каждому пункту.

Таблица 7

№ п/п	Вопрос	Пояснение
1	Дайте определение термину «допинг» в контексте современных спортивных регламентов и антидопингового контроля	
2	Что такое «Запрещённый список» (Prohibited List)?	
3	Может ли спортсмен отказаться от сдачи допинг-пробы? Какие последствия?	
4	Кто обязан предоставлять сведения о местонахождении в систему ADAMS?	
5	Опишите основные цели антидопингового контроля	
6	Какие основные методы антидопингового контроля применяются для выявления допинга?	
7	Что такое биологический паспорт спортсмена и как он помогает в борьбе с допингом?	
8	Какие последствия для спортсмена наступают при подтверждении факта применения допинга?	
9	Объясните роль Всемирного антидопингового агентства (WADA) в борьбе с допингом	
10	Какие права и обязанности имеет спортсмен в процессе антидопингового контроля?	

Тема 2. Тренировка специальных групп населения (беременность, ожирение, реабилитация после травм)

Лекция. Три категории занимающихся (клиентов), требующих особого подхода в фитнес-тренировке: беременные женщины, лица с ожирением и клиенты на этапе реабилитации после травм. Строгий учёт медицинских противопоказаний и согласование программы с лечащим врачом.

1. Беременность – разрешённые виды активности, триместровая специфика, абсолютные противопоказания, правила контроля.

2. Ожирение – аэробные и силовые подходы, эффекты регулярных занятий, особенности методики для новичков.

3. Реабилитация после травм – этапы восстановления, принципы активной реабилитации, комплексный подход.

Практическое занятие. Анализ следующих аспектов, тренировочного процесса:

1. Обоснование ограничения использования максимальных и околопредельных нагрузок при работе с беременными женщинами и лицами, страдающими ожирением.

2. Сравнительный анализ реабилитационной тренировки и стандартной фитнес-тренировки.

3. Особенности модификации программы тренировок для беременных женщин в зависимости от триместра.

4. Перечень обязательных методов контроля состояния клиента для каждой из указанных групп.

5. Заполнить таблицу 8.

Таблица 8

Аспект	**Что анализируем**	**Ключевые аргументы/ особенности**	**Выводы**
Ограничение нагрузок при беременности и ожирении			
Реабилитационная и стандартная фитнес-тренировка			
Модификация программы по триместрам			
Методы контроля состояния			

3. Формы аттестации и оценочные материалы

3.1. Входная диагностика, промежуточная аттестация

3.1.1. Входная диагностика

Форма: тест.

Описание, требования к выполнению: тест состоит из 15 вопросов, каждый верный ответ оценивается в 1 балл. Максимальное количество баллов – 15. Тест позволяет оценить уровень готовности слушателей к предстоящему процессу обучения и выявить имеющиеся профессиональные дефициты. Время для выполнения – 1 час.

Критерии оценивания: тест выполнен успешно, если 66% заданий решены правильно.

Количество попыток:

Примеры заданий

В каждом задании выбрать один или несколько вариантов правильных ответов.

1. Какой нормативный акт закрепляет правовой статус фитнес-центров в России?

а) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ст. 30.1);

б) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

в) Федеральный закон «О лицензировании отдельных видов деятельности».

2. Что является основной задачей фитнес-тренера?

а) Максимальное развитие физических качеств клиента любой ценой;

б) оптимальное развитие качеств для достижения целей клиента с сохранением разумного баланса между скоростью прогресса и здоровьем;

в) подготовка клиента к участию в соревнованиях по бодибилдингу.

3. Как трактуется понятие «физический фитнес»?

а) Это исключительно занятия в тренажерном зале с отягощениями;

б) это стремление к оптимальному качеству жизни, включающее достижение более высоких уровней подготовленности и малый риск нарушений здоровья;

в) это система питания, направленная на снижение веса.

4. Сколько стадий включает общий адаптационный синдром (стресс-реакция) по Г. Селье?

а) Две: фаза утомления и фаза восстановления;

б) три: стадия тревоги, стадия резистентности, стадия истощения;

в) четыре: разминка, основная часть, заминка, отдых.

5. Что такое суперкомпенсация и в какой фазе восстановления она наступает?

а) Снижение работоспособности сразу после тренировки;

б) выход уровня функций в период восстановления на уровень, превышающий исходный (пик суперкомпенсации);

в) полное возвращение показателей к состоянию покоя через несколько дней.

6. Какой принцип тренировки утверждает, что «наиболее выраженные адаптационные изменения происходят в органах и системах, нагружаемых в наибольшей степени при выполнении физической нагрузки»?

а) Принцип обратимости;

б) принцип специфичности;

в) принцип цикличности.

7. Что такое отрицательное взаимодействие тренировочных эффектов (интерференция) при комбинировании силовой и аэробной тренировок?

а) Когда силовая и аэробная тренировки не влияют друг на друга;

б) когда высокообъемные аэробные нагрузки могут снижать эффект от силовой тренировки из-за конкуренции гормональных и метаболических путей;

в) когда отдых между подходами слишком короткий.

8. Как характеризуется «внешняя» интенсивность тренировочной нагрузки?

а) Это субъективные ощущения клиента во время упражнения;

б) это величина внешней нагрузки (вес отягощения, скорость, мощность), связанная с развиваемой мощностью;

в) это количество выполненных подходов и упражнений.

9. Какое оборудование, обеспечивает максимальную нагрузку на организм в целом за счет вовлечения мышц-синергистов и мышц-стабилизаторов?

а) Тренажеры с переменной нагрузкой (типа Nautilus);

б) свободные веса (штанги и гантели);

в) гидравлические тренажеры с приспосабливающейся нагрузкой.

10. Какой тип мышечного сокращения характеризуется увеличением длины мышцы под нагрузкой (например, контролируемое опускание штанги)?

а) Изометрическое сокращение;

б) концентрическое (преодолевающее) сокращение;

в) эксцентрическое (уступающее) сокращение.

11. Для развития аэробной выносливости Американский колледж спортивной медицины (ACSM) рекомендует частоту тренировок:

а) 1 раз в неделю;

б) от 3 до 5 дней в неделю;

в) ежедневно по 2 часа.

12. Что такое MET (метаболический эквивалент) при оценке интенсивности аэробной нагрузки?

а) Это максимальная частота сердечных сокращений;

б) это единица оценки метаболических затрат, равная потреблению кислорода в покое (3,5 мл/кг/мин);

в) это количество повторений в подходе.

13. Любой вид физического упражнения относительно низкой интенсивности, где кислород используется как основной источник энергии для поддержания мышечной двигательной деятельности – это:

а) аэробное упражнение;

б) анаэробное упражнение.

14. Какой макронутриент является основным источником энергии при интенсивной мышечной деятельности и наиболее важен для питания нервной системы?

а) Белки;

б) жиры;

в) углеводы.

15. Каковы основные причины перетренированности?

а) Только генетическая предрасположенность;

б) форсированная тренировка, монотонность, недостаточный отдых, нарушения режима, болезни;

в) недостаточное потребление белка.

3.1.2. Промежуточная аттестация

Форма: тест.

Описание, требования к выполнению: тестирование направлено на выявление у слушателей уровня сформированности знаний в области современных теоретических и методических подходов к организации фитнес-тренировок в тренажерном зале.

Тест состоит из 15 вопросов с единичным или множественным вариантом ответа. Время выполнения – 1 час.

Критерии оценивания: тест выполнен успешно, если 66% заданий решены правильно.

Количество попыток: 2.

Примеры заданий

В каждом задании выбрать один или несколько вариантов правильных ответов.

1. Какой профессиональный стандарт регулирует деятельность фитнес-тренера?

а) Приказ Минтруда РФ от 27.04.2023 № 353н «Об утверждении профессионального стандарта "Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)"»;

б) приказ Минтруда РФ «Об утверждении стандарта инструктора по плаванию»;

в) приказ Минспорта РФ «О требованиях к тренерам в спортивных школах».

2. Что из перечисленного НЕ является обязательным требованием к фитнес-тренеру согласно профстандарту?

а) Прохождение обучения оказанию первой помощи;

б) наличие высшего спортивного образования без дополнительной переподготовки по фитнесу;

в) прохождение обязательных медицинских осмотров.

3. Как называются три последовательные стадии общего адаптационного синдрома по Г. Селье?

а) Мобилизация – восстановление – суперкомпенсация;

б) стадия тревоги – стадия резистентности – стадия истощения;

в) разминка – основная нагрузка – заминка.

4. В чем заключается суть явления суперкомпенсации?

а) В немедленном снижении работоспособности сразу после нагрузки;

б) в превышении исходного уровня функции в фазе восстановления после тренировки;

в) в полном отсутствии изменений в организме после тренировки.

5. Какой принцип тренировки требует периодической смены характера нагрузки для обеспечения длительного прогресса?

а) Принцип специфичности;

б) принцип цикличности;

в) принцип обратимости.

6. Согласно принципу специфичности адаптационные изменения происходят:

а) Одинаково во всех мышцах и системах организма;

б) преимущественно в тех органах и системах, которые получают наибольшую нагрузку;

в) только в сердечно-сосудистой системе.

7. Что такое интенсивность тренировочной нагрузки с точки зрения физиологии (внутренняя интенсивность)?

а) Количество подходов и упражнений в программе;

б) величина сдвигов в функциональном состоянии систем организма, вызванных нагрузкой;

в) общее время тренировочного занятия.

8. Какое оборудование обеспечивает наибольший уровень нагрузки на организм в целом, вовлекая мышцы-синергисты и мышцы-стабилизаторы?

а) Тренажеры с переменной нагрузкой;

б) свободные веса (штанги и гантели);

в) гидравлические тренажеры.

9. Какой режим работы мышцы (сокращения) характеризуется наибольшей силой тяги, согласно биомеханическим данным?

а) Изометрический (без изменения длины);

б) концентрический (преодолевающий, длина уменьшается);

в) эксцентрический (уступающий, длина увеличивается).

10. Для развития аэробной выносливости в оздоровительных целях ACSM рекомендует следующую частоту тренировок:

а) 1 раз в неделю;

б) 3–5 раз в неделю;

в) ежедневно.

11. Что является основным источником энергии для организма при аэробной работе низкой интенсивности?

а) Белки;

б) жиры;

в) креатинфосфат.

12. Какой метод оценки интенсивности нагрузки по ЧСС считается наиболее физиологичным, так как учитывает ЧСС в покое?

а) Метод процента от $ЧСС_{макс}$ (220 – возраст);

б) метод Карвонена ($ЧСС = (ЧСС_{макс} – ЧСС_{покоя}) \times \% + ЧСС_{покоя}$);

в) измерение пульса сразу после нагрузки без учета покоя.

13. Какой принцип стретчинга лежит в основе метода PNF (проприоцептивное улучшение нервно-мышечной передачи)?

а) Использование только статических поз без сокращения;

б) чередование сокращения и расслабления мышц-агонистов и мыщц-антагонистов с использованием реципрокного ингибирования;

в) баллистические (маховые) движения с максимальной амплитудой.

14. Дефицит какого микроэлемента в организме может привести к железодефицитной анемии и снижению физической работоспособности?

а) Кальция;

б) железа;

в) магния.

15. Какое состояние развивается при форсированной тренировке, использовании нагрузок, превышающих возможности организма, и отсутствии достаточного отдыха, характеризуясь нарушением регуляции со стороны ЦНС?

а) Острая травма (растяжение);

б) перетренированность;

в) железодефицитная анемия.

3.2. Итоговая аттестация

Форма: защита методической разработки конспекта тренировочного занятия по фитнесу в тренажерном зале (далее – ТЗ).

Описание, требования к выполнению: слушатель публично защищает методическую разработку ТЗ по форме, указанной в таблице 1, представляя её в виде электронной презентации в программе Microsoft PowerPoint. В презентации также публикуется в электронном виде дидактический материал по теме ТЗ (схемы, таблицы, диаграммы, картинки, фото, видео и др.). Время защиты на каждого слушателя – до 10 минут.

Оценка	Критерии оценивания
Зачтено	Методическая разработка подготовлена с учетом требований к структуре и содержанию тренировочного занятия (ТЗ) и соответствует следующим критериям: соблюдена форма конспекта; выдержана последовательность этапов ТЗ; содержание деятельности фитнес-тренера соответствует заявленной цели и задачам ТЗ; указаны исходные положения, техника выполнения, дозировка, методические указания; дозировка физической нагрузки соответствует возрасту, полу клиента и целям и задачам ТЗ; текст написан грамотно, профессиональным языком, его объем не избыточный, но достаточный для тезисного формата
Не зачтено	Слушатель курсов не знает материал, представленный в методической разработке. Методическая разработка не соответствует требованиям к структуре и содержанию

Примеры заданий

Пол: _____.
Возраст: _____.
Цель ТЗ: _____.
Задачи ТЗ: _____.
Образовательные: _____.
Воспитательные: _____.
Оздоровительные: _____.
Методы проведения ТЗ: _____.
Материально-техническое обеспечение: _____.
Место проведения: _____.
Дата проведения: _____.
Продолжительность ТЗ: _____.
Стаж тренировок: _____.
Текущие результаты (индивидуальные): _____.
Режим занятий: _____.

Таблица 5

№ п/п	Части ТЗ	Дозировка (мин.)	Содержание занятия		Организационно-методические указания
			Содержание деятельности фитнес-тренера	Содержание деятельности занимающихся (дозировка/методы)	
1	Подготовительный				
2	Основной				
3	Заключительный				

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Материально-технические условия реализации программы.

Компьютерное оборудование, видеокамера, а также специализированное оборудование для видео-конференц-связи.

Для проведения очных занятий требуется специализированная аудитория, оснащённая соответствующим учебным оборудованием.

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей».
4. Федеральный закон от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных».
5. Федеральный закон от 06.03.2006 № 35-ФЗ «О противодействии терроризму».
6. Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
8. Приказ Минтруда России от 27.04.2023 № 353н «Об утверждении профессионального стандарта „Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)“».
9. Приказ Минспорта России от 11.12.2025 № 1135 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта „фитнес-аэробика“».
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель"».
11. Приказ Минспорта РФ от 23 декабря 2025 года № 1223 «Правила вида спорта “фитнес-аэробика”».
12. ГОСТ Р 57615-2017 «Фитнес-услуги. Требования к фитнес-программам».
13. ГОСТ Р 57116-2016 «Фитнес-услуги. Общие требования к фитнес-объектам».
14. ГОСТ Р 56644-2015 «Услуги населению. Фитнес-услуги. Общие требования».

Список литературы

1. Анатомия человека: учебник / под общей редакцией А.А. Гладышевой. – 2-е изд., доп. и перераб. – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – 304 с. – Текст: непосредственный.

2. **Замогильнов, А. И.** Технологии и методики фитнес-тренировки / А.И. Замогильнов, В.Е. Крылов, В.М. Якунина, А.И. Иванов. – Москва: ИНФРА-М, 2024. – 308 с. – Текст: непосредственный.

3. **Козлов, А.В.** Силовой фитнес: элективный курс по физической культуре / А.В. Козлов, А.А. Бударников, Е.А. Спиридонов, А.Л. Волобуев; под редакцией Н.В. Анненковой, А. В. Козлова. – Москва: Дело, 2024. – 172 с. – Текст: непосредственный.

4. **Сентябрёв, Н.Н.** Физиология человека: учебник / Н.Н. Сентябрёв, А.Г. Камчатников, И.Н. Солопов. – 2-е изд., доп. – Волгоград: ВГАФК, 2024. – 299 с. – Текст: непосредственный.

5. **Стеблецов, Е. А.** Биомеханика физических упражнений: учебник для вузов / Е.А. Стеблецов, И. И. Болдырев. – 3-е изд., стереотипное. – Санкт-Петербург: Лань, 2023. – 220 с. – Текст: непосредственный.

6. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / под общей редакцией С. Е. Шивринской. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2025. – 207 с. – Текст: непосредственный.

7. **Федорова, М.Ю.** Спортивная тренировка: теоретические и методические основы. Ч.1: Теоретические основы спортивной тренировки / М.Ю. Федорова, Е.И. Овчинникова. – Чита: ЗабГУ, 2022. – 349 с. – Текст: непосредственный.

Интернет-ресурсы

1. Обучающая платформа Moodle, на которой создана персонализированная среда обучения, позволяющая эффективно освоить контент дополнительной профессиональной программы. – URL: http://do.iro61.ru.

2. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт. – URL: https://minsport.gov.ru/.

3. Министерство просвещения Российской Федерации: официальный сайт. – URL: http://edu.gov.ru/.

4. Консультант Плюс: справочная правовая система: сайт. – URL: http://www.consultant.ru.

5. Педагогическая библиотека: сайт. – URL: http://www.pedlib.ru.

6. Документы Российского антидопингового агентства РУСАДА. – URL: http://rusada.ru/documents.

7. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». – URL: https://www.gto.ru.

8. Журнал «Адаптивная физическая культура». – URL: https://afkonline.ru.

9. Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания. – URL: http://фцомофв.рф.

10. Научно-практический журнал «Наука и спорт: современные тенденции» . – URL: https://sciencesport.ru/?ysclid=mg8l0nyg6z283056559.

11. Здоровая Россия: официальный портал Минздрава России. – URL: https://www.takzdorovo.ru/.