

УДК 796.412 (075.8)  
ББК 75.6 Я73  
Г 90

Печатается по решению  
редакционно-издательского совета  
Северо-Кавказского  
федерального университета

**Грудницкая Н. Н., Мазакова Т. В.**  
Г 90 **Оздоровительный фитнес:** учебное пособие (курс лекций). –  
3-е изд., перераб. и дополн. – Ставрополь: Изд-во СКФУ,  
2019. – 139 с.

Пособие разработано на кафедре теории и методики физической культуры и спорта факультета физической культуры института образования и социальных наук СКФУ. В нем представлены последние достижения в области оздоровительной физической культуры, показано значение двигательной активности и фитнеса как важнейших и необходимых элементов сохранения здоровья человека и профилактики различных заболеваний.

Предназначено для бакалавров направления 44.03.01 Педагогическое образование, направленности (профиля) «Физическая культура».

УДК 796.412 (075.8)  
ББК 75.6 Я73

*Рецензенты:*

канд. пед. наук, доцент **Л. Е. Деньгова**,  
канд. пед. наук, доцент **Л. В. Белова**

© ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский  
федеральный университет», 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	4
1. Общая характеристика оздоровительного фитнеса .....	7
2. Аэробика и фитнес-тренинг (классификация видов) .....	17
3. Задачи профессиональной деятельности фитнес-тренера ...	32
4. История возникновения аэробики и силового фитнеса .....	43
5. Теоретические аспекты оздоровительной тренировки .....	58
6. Психологические аспекты занятий фитнесом .....	67
7. Стато-динамические упражнения. Упражнения на растягивание (стретчинг) .....	81
8. Построение программ групповых фитнес-занятий .....	104
9. Особенности персонального тренинга .....	128
Литература .....	136
Заключение .....	138