

УДК 796.412 (075.8)
ББК 75.6 Я73
Г 90

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

Грудницкая Н. Н., Смышнов К. М., Мазакowa 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 для бакалавров направления «Физическая культура», направленности (профиля) «Спортивная тренировка». 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 студентов вузов и факультетов физической культуры.

УДК 796.412 (075.8)
ББК 75.6 Я73

Рецензенты:

канд. пед. наук, доцент **Л. Е. Деньгова**,
канд. пед. наук, доцент **О. Н. Мещерякова**

© 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