



Федеральная таможенная служба
Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Российская таможенная академия»
Владивостокский филиал

Использование комплексов фитнес-программ в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура»

Учебное пособие

*Рекомендовано Дальневосточным региональным
учебно-методическим центром (ДВ РУМЦ) в качестве
учебно-методического пособия для студентов специальностей
030501.65 Юриспруденция, 080115.65 Таможенное дело
и 080505.65 Экономика и управление на предприятии
(таможня) вузов региона*

Владивосток
2010

УДК 796
ББК 75
И88



Рецензенты:

В.А. Сорванов, заслуженный тренер СССР,
профессор кафедры спорта ДВГТУ

Е.В. Свиягина, мастер спорта России, доцент кафедры
физической культуры ДВГТУ

А.П. Кудымов, доцент, начальник кафедры теории и методики
спортивных дисциплин факультета водных видов спорта института
«Морская академия» МГУ им. Г.И. Невельского

И88 Использование комплексов фитнес-программ в учебном процес-
се по дисциплине «Физическая культура» : учебное пособие / сост.:
Н.Н. Сизова, Е.А. Сокович, Е.Л. Кузьмин ; Российская таможенная ака-
демия, Владивостокский филиал. — Владивосток : РИО Владивосток-
ского филиала Российской таможенной академии, 2010. — 94 с.

ISBN 978-5-9590-0551-1

В пособии обобщен опыт педагогической и научно-исследовательской работы по вопросам теории и организации учебного и учебно-тренировочного процессов со студентами Российской таможенной академии. Рассматриваются разработанные авторами, доступные для студентов среднего уровня подготовленности фитнес-программы. Данные программы успешно апробированы в процессе практических занятий по дисциплине «Физическая культура».

Для преподавателей и тренерского состава кафедр физического воспитания вузов вне зависимости от их специализации. Может быть использовано для планирования и организации самостоятельных занятий.

**УДК 796
ББК 75**

Составители:

Н.Н. Сизова, ст. преподаватель, мастер спорта России

Е.А. Сокович, ст. преподаватель, мастер спорта России

Е.Л. Кузьмин, зав. кафедрой ФП, заслуженный работник
физической культуры РФ, почетный работник
высшего профессионального образования РФ, доцент

ISBN 978-5-9590-0551-1

© Владивостокский филиал
Российской таможенной академии, 2010

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Раздел 1. Фитнес	6
Раздел 2. Оздоровительный эффект фитнеса	11
2.1. Воздействие на сердечно-сосудистую систему.....	12
2.2. Воздействие на дыхательную систему	13
2.3. Воздействие на мышечную систему	15
2.4. Воздействие на опорно-двигательный аппарат	17
Раздел 3. Основы фитнеса.....	18
Раздел 4. Комплексы упражнений для различных групп мышц	38
Литература	88