

УДК 769.4:378 (075.8)
ББК 75.6:74.267.5 я 73
Г 90

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

Рецензенты:

канд. пед. наук, доцент **О. Н. Мещерякова**,
канд. пед. наук, доцент **Т. В. Бакшева**

Грудницкая Н. Н., Мазакова Т. В.
Г 90 **Современные оздоровительные системы и виды конди-
ционной тренировки:** учебное пособие. – Ставрополь:
Изд-во СКФУ, 2015. – 131 с.

Пособие разработано на кафедре теории и методики преподавания спортивных дисциплин факультета физической культуры для магистров направления «Физическая культура», магистерской программы «Физкультурно-оздоровительные технологии». В курсе лекций 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 769.4:378 (075.8)
ББК 75.6:74.267.5 я 73

© ФГАОУ ВПО «Северо-Кавказский
федеральный университет», 2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ (КОНДИЦИОННАЯ) ТРЕНИРОВКА.....	6
2. ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ, СИСТЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.....	21
3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПРАКТИКЕ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С РАЗЛИЧНЫМИ СЛОЯМИ НАСЕЛЕНИЯ.....	41
4. ТЕХНОЛОГИЯ ПОСТРОЕНИЯ КОМПЛЕКСНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ.....	57
5. ПРОВЕДЕНИЕ ГРУППОВЫХ ФИТНЕС-ЗАНЯТИЙ.....	90
6. МЕТОДИКА ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА.....	106
7. МЕТОДОЛОГИЯ ДИАГНОСТИКИ И КОНТРОЛЯ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ. СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД В ОЦЕНКЕ ЗДОРОВЬЯ.....	113
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	122
ЛИТЕРАТУРА	123
ПРИЛОЖЕНИЕ А. Анкета оценки состояния здоровья.....	124
ПРИЛОЖЕНИЕ Б. Рекомендации для медицинского обследования (А) и тестирования перед участием в программе и медицинского наблюдения во время тестирования.....	129