

УДК 796.015(075.8)

ББК 75.1я73

Е92

*Печатается по решению кафедры спортивных дисциплин
Академии физической культуры и спорта
(Протокол № 8 от 26 апреля 2022 г.)*

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент Балтийского
федерального
университета им. И. Канта **Е. О. Ширшова**;
кандидат педагогических наук, доцент Южного федерального
университета **В. А. Шпакова**

Ефремова, Т. Г.

Е92 Фитнес в системе физического воспитания : в 2 ч. : учебное
пособие / Т. Г. Ефремова, Т. А. Степанова ; Южный федераль-
ный университет. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Издательство
Южного федерального университета, 2022.

ISBN 978-5-9275-4115-7

Часть 1. Общие методические принципы тренировки –
2022. – 176 с.

ISBN 978-5-9275-4116-4 (Ч. 1)

В пособии раскрываются различные аспекты фитнес-тренировки и методиче-
ские особенности применения упражнений различной направленности; изучают-
ся основные принципы оздоровительного тренинга, которые позволят правильно
обосновать цели и задачи тренировочного процесса. Материал пособия позволит
сформировать представление об основах построения индивидуального тренировоч-
ного процесса.

Предназначено для студентов вузов, обучающихся по программам бакалавриа-
та по направлениям подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль
«Физическая культура», 44.03.05 «Педагогическое образование», профиль «Физи-
ческая культура и иностранный язык», 49.03.00 «Физическая культура и спорт»,
а также для занимающихся различными видами двигательной деятельности и
всех, кто хочет систематизировать свои компетенции в сфере фитнеса.

УДК 796.015(075.8)

ISBN 978-5-9275-4116-4 (Ч. 1)

ББК 75.1я73

ISBN 978-5-9275-4115-7

© Южный федеральный университет, 2022

© Ефремова Т. Г., Степанова Т. А., 2022

© Оформление. Макет. Издательство

Южного федерального университета, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Глава 1. Краткий обзор анатомических и биомеханических особенностей опорно-двигательного аппарата.....	7
1.1. Плоскости, оси и разновидности движений.....	7
1.2. Строение опорно-двигательного аппарата	11
Задания для самостоятельной работы	38
Глава 2. Целевая направленность оздоровительной тренировки	42
2.1. Цели и задачи фитнес-тренировок	42
2.2. Система SMART в фитнесе	46
Задания для самостоятельной работы	48
Глава 3. Классификация физических упражнений	50
Задания для самостоятельной работы	58
Глава 4. Структура фитнес-тренировки.....	61
4.1. Вводно-подготовительная часть (разминка)	61
4.2. Основная часть	64
4.3. Заключительная часть (заминка)	66
Задания для самостоятельной работы	68
Глава 5. Принципы построения оздоровительной тренировки	70
5.1. Принципы тренировочного процесса.....	70
5.2. Требования к построению индивидуальной тренировочной программы	78
Задания для самостоятельной работы	81

Глава 6. Параметры тренировочной нагрузки	85
6.1. Объем физической нагрузки	85
6.2. Интенсивность физической нагрузки	89
6.3. Рейтинг нагрузки силовых упражнений	95
Задания для самостоятельной работы	97
Глава 7. Методические приемы оздоровительного тренинга ...	100
7.1. Специфические методы физического воспитания	100
7.2. Методические приемы повышения интенсивности тренинга	101
Задания для самостоятельной работы	110
Глава 8. Особенности первого этапа занятий	115
8.1. Планирование тренировок на начальном этапе	115
8.2. Параметры тренировочных воздействий различной направленности на начальном этапе занятий	118
8.3. Принципы тренинга новичков	121
Задания для самостоятельной работы	122
Глава 9. Организация тренировок с лицами, имеющими ограничения в состоянии здоровья	126
9.1. Абсолютные и относительные противопоказания к применению физических нагрузок	126
9.2. Анализ травмоопасных и потенциально опасных упражнений, не рекомендуемых к применению оздоровительной тренировке	153
9.3. Общие рекомендации при занятиях с лицами, имеющими ограничения в состоянии здоровья	161
Задания для самостоятельной работы	168
Заключение	172
Литература	173