

Оглавление

ГЛАВА 1 СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ РАЗВИТИЯ ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ В РОССИИ	6
1.1 Общий анализ состояния фитнес-индустрии	6
1.2 Анализ развития фитнес-индустрии как коммерческой области	11
1.4 Специфические особенности проведения занятий по фитнесу	14
Контрольные вопросы по первой главе.....	17
ГЛАВА 2. СТАНДАРТЫ И ТРЕБОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИТНЕСА ...	18
2.1 Профессиональный стандарт фитнес тренера	18
2.2 Требования и стандарты к спортивной подготовке по фитнес-направлениям	21
2.3 Требования к местам проведения занятий по фитнесу.....	26
2.4 Требования к проверке мест занятий фитнесом инструктором.....	29
2.6 Общие требования к фитнес-программам.....	33
Контрольные вопросы по второй главе.....	38
ГЛАВА 3. РЕАЛИЗАЦИЯ ФИТНЕС-ЗАНЯТИЙ	40
3.1 Виды фитнес-программ.....	40
3.2 Общая характеристика требований к проведению занятий по фитнесу	45
3.4 Общие требования к проведению занятий по фитнесу	54
3.4 Комплексы упражнений в занятиях по фитнесу	58
Контрольные вопросы по третьей главе.....	63
ГЛАВА 4. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИТНЕСУ	64
4.1 Состояние занимающихся при проведении занятий по фитнесу	64

4.2 Безопасность физических упражнений при проведении занятий по фитнесу	68
4.3 Основы организации первой помощи занимающихся при проведении занятий по фитнесу.....	73
Контрольные вопросы по четвертой главе	79
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	81
ПРИЛОЖЕНИЕ А. ИНСТРУКЦИИ ПО РАЗРАБОТКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ПО ФИТНЕСУ.....	84
Инструкция 1. Разработка фитнес-программ.....	84
Инструкция 2. Презентация фитнес-программы.....	91
Инструкция 4. Измерение и оценка подготовленности занимающихся.....	95
ПРИЛОЖЕНИЕ Б. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ПО ФИТНЕСУ	103
Задание 1. Анкета «Первичные данные занимающегося»	103
Задание 2. Ключ к анкете «Первичные данные занимающегося».....	104
Задание 3. Презентация программы.....	106
Задание 4. Типы фигур	107
Задание 5. Тест	108
Задание 6. Задачи	112
ПРИЛОЖЕНИЕ В ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ.....	114
1. Нормативно-правовые документы спортивной подготовки	114
2. Нормативно-правовые документы, регламентирующие требования к местам проведения физкультурных занятий	115
3. Конспект занятия по тренировочной программе STEP-N-SCULPT	116
(S-N-S).....	116
4. Материально-техническое обеспечение занятий фитнесом	122

4. Выбор музыкального фона для занятий	131
5. Основные методические рекомендации при занятиях фитнесом в школе	135
ГЛОССАРИЙ	138