

# Оглавление

<b>СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ</b>	5
<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	8
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА</b>	12
1.1. Стратегическая роль фитнеса в модернизации физкультурного образования подрастающего поколения.....	12
1.2. История развития фитнеса в России .....	15
1.3. Социокультурные предпосылки возникновения детского фитнеса в России.....	25
1.4. Характеристика и специфические особенности детского фитнеса .....	29
1.5. Классификации программ детского фитнеса.....	35
1.6. Принципы детского фитнеса .....	41
1.7. Программно-методическое обеспечение детского фитнеса.....	56
1.8. Перспективы и тенденции развития детского фитнеса в России .....	75
Контрольные вопросы к главе 1 .....	79
<b>ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ</b>	80
2.1. Подготовка к проведению занятия по детскому фитнесу .....	80
2.2. Формы организации занятий .....	83
2.3. Содержание занятий фитнесом с детьми .....	85
2.4. Методы организации деятельности занимающихся .....	97
2.5. Структура урока по детскому фитнесу.....	98
2.6. Методика обучения упражнениям .....	104
2.7. Педагогический контроль на занятиях детским фитнесом .....	113
2.8. Методические особенности проведения занятий по фитнесу с разным возрастным контингентом.....	125
Контрольные вопросы к главе 2 .....	139
<b>ГЛАВА 3. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПО ДЕТСКОМУ ФИТНЕСУ</b>	141
3.1. Ритмические танцы.....	141
3.2. Комплексы упражнений танцевально-ритмической направленности.....	155
3.3. Комплексы упражнений аэробной направленности.....	178

3.4. Комплексы упражнений силовой направленности .....	189
3.5. Комплексы упражнений с использованием специального оборудования.....	202
<b>Список литературы</b> .....	218

## **ПРИЛОЖЕНИЯ** .....

234

Приложение 1. Учебная программа дисциплины «Теория и организация детского фитнеса».....	234
--	-----

Приложение 2. Примерные темы для написания выпускных квалификационных работ.....	234
---	-----

Приложение 3. Пример конспекта урока по аэробике .....	236
--	-----

Приложение 4. Особенности проведения сюжетных уроков.....	240
---	-----

Приложение 5. Протокол хронометрирования урока. ....	243
--	-----

Приложение 6. Протокол пульсометрии.....	246
--	-----