

Словарь терминов.....	5
Введение.....	8
Глава 1. Стратегические аспекты внедрения фитнес-технологий в физкультурное образование	11
1.1 Социально-педагогическая проблема оздоровления детей.....	11
1.2. Педагогические условия оздоровления детей на основе актуализации их интересов.....	24
1.3. Модернизация физкультурного образования: современные тенденции и перспективы	37
Контрольные вопросы к главе 1.....	46
Глава 2. Фитнес-технологии в физической культуре.....	49
2.1. Содержание понятий «фитнес» и «фитнес-технология»	49
2.2. Становление и развитие фитнес-индустрии как фактор популяризации фитнес-технологий	54
2.3. Специфика и направления детского фитнеса	57
2.4. Фитнес-технологии в физкультурной рекреации, спорте, физкультурной реабилитации, физкультурном образовании	70
Контрольные вопросы к главе 2.....	75
Глава 3. Фитнес-технологии в образовательном процессе.....	78
3.1. Построение и структура урока (занятия).....	78
3.2.Современные требования к организации и проведению физкультурного занятия	86
3.3. Интеграция фитнес-технологий в режим учебного дня	92
3.4. Создание и функционирование фитнес-клуба в образовательной организации.....	99
Контрольные вопросы к главе 3.....	101
Глава 4. Фитнес-технологии в образовательных учреждениях.....	103
4.1. Фитнес-технологии в дошкольном образовании.....	

4.2. Фитнес-технологии в системе общего школьного образования..	103
4.3. Фитнес-технологии в системе профессионального образования (СПО и ВО)	110
Контрольные вопросы по главе 4	116
Глава 5. Фитнес-технологии для разных частей занятия по физической культуре	119
5.1. Комплексы упражнений для подготовительной части занятия...	121
5.1.1. Для детей дошкольного возраста.....	121
5.1.2. Для обучающихся школьного возраста.....	122
5.1.3. Для студентов.....	128
5.2. Комплексы упражнений для основной части занятия.....	135
5.2.1. Для детей дошкольного возраста.....	144
5.2.2. Для обучающихся школьного возраста.....	144
5.2.3. Для студентов.....	159
5.3. Комплексы упражнений для заключительной части занятия.....	184
5.3.1. Для детей дошкольного возраста.....	195
5.3.2. Для обучающихся школьного возраста.....	196
5.3.3. Для студентов.....	208
Список рекомендованной литературы	214
Приложения	229
1. Проект программы по физической культуре с применением фитнес-технологий для 1-11 классов	240
2. Проект положения Студенческого фитнес-клуба «ProFIT» Института физической культуры и спорта РГПУ им А.И. Герцена.....	240
3. Перечень комплексов упражнений для различных частей занятия.....	241
	242