

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Глава 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	7
1.1. Состояние здоровья и особенности образа жизни лиц зрелого возраста.	7
1.2. Уровень и особенности физической кондиции лиц зрелого возраста.	25
1.3. Влияние физических нагрузок на соматическое здоровье и психологическое состояние лиц зрелого возраста.	38
1.4. Особенности выбора и дозирования физических нагрузок в системе оздоровительной тренировки лиц зрелого возраста.	47
<i>Список литературы</i>	65
Глава 2. МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЕННИСОМ	70
2.1. Хронотип и его значение для индивидуализации процесса оздоровительной тренировки	70
2.2. Обоснование направленности и содержания методики занятий теннисом с лицами зрелого возраста	80
2.3. Программа оздоровительной тренировки лиц зрелого возраста, занимающихся теннисом	104
<i>Список литературы</i>	118

Глава 3. МЕТОДИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ (ФИТНЕС-) ТРЕНИРОВКИ ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	123
3.1. Методика аэробной фитнес-тренировки лиц зрелого возраста: планирование, содержание, особенности реализации	123
3.2. Методика силовой фитнес-тренировки лиц зрелого возраста: обоснование, содержание, особенности реализации	144
3.3. Функциональная фитнес-тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методика	160
3.4. Методические особенности занятий фитнесом с лицами зрелого возраста, имеющими отклонения в состоянии здоровья	174
<i>Список литературы</i>	197