

ОГЛАВЛЕНИЕ

Стр.

Введение	7
Глава 1. Общие основы теории фитнеса	10
1.1. Исторические этапы возникновения фитнеса.....	10
1.1.1. Ретроспективный анализ возникновения фитнеса за рубежом.....	20
1.1.2. Развитие фитнеса в России.....	24
1.2. Понятие и определение дефиниций фитнеса.....	34
1.3. Социокультурные предпосылки инновационных изменений в физической культуре.....	41
1.4. Фитнес как инновация в физической культуре.....	46
1.5. Фитнес как социокультурный феномен современной физической культуры и его ценностные ориентиры...	53
Контрольные вопросы по главе 1.....	54
Глава 2. Теоретические характеристики фитнеса	54
2.1. Фитнес как открытая динамическая система	60
2.2. Классификация фитнес-программ и динамика их спроса	
2.3. Принципы фитнеса и их обоснование.....	68
2.4. Перспективы развития фитнеса в России.....	82
Контрольные вопросы по главе 2	89
Глава 3. Фитнес-технологии в физической культуре	90
3.1. Понятие фитнес-технологий.....	91
3.2. Фитнес-индустрия как мультимедийная матрица появления фитнес-технологий	93
3.3. Фитнес-технологии в физкультурном образовании, спорте, физкультурной рекреации, физкультурной реабилитации.....	97
3.4. Проектирование фитнес-технологий и алгоритм их разработки	103
Контрольные вопросы по главе 3.....	108

Глава 4. Детский фитнес	109
4.1. Характеристика детского фитнеса и его специфические особенности.....	109
4.2. Социокультурные предпосылки возникновения детского фитнеса в России.....	115
4.3. Развитие детского фитнеса и классификация его направлений	119
4.4. Требования к программно-методическому обеспечению детского фитнеса	124
4.5. Педагогическое мастерство и профессиональный имидж специалиста по детскому фитнесу.....	134
Контрольные вопросы по главе 4	150
Рекомендованная литература	151
Приложения.....	154