

УДК 796.015(075.8)

ББК 75.1я73

Е92

*Печатается по решению кафедры спортивных дисциплин
Академии физической культуры и спорта
(Протокол № 8 от 26 апреля 2022 г.)*

Рецензенты:

кандидат педагогических наук,
доцент Балтийского федерального
университета им. И. Канта **Е. О. Ширшова**;
кандидат педагогических наук, доцент Южного федерального
университета **В. А. Шпакова**

Ефремова, Т. Г.

Е92 Фитнес в системе физического воспитания : в 2 ч. : учебное
пособие / Т. Г. Ефремова, Т. А. Степанова ; Южный федераль-
ный университет. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Издательство
Южного федерального университета, 2022.

ISBN 978-5-9275-4115-7

Часть 2. Методика реализации основных задач трениров-
ки. – 2022. – 152 с.

ISBN 978-5-9275-4117-1 (Ч. 2)

В пособии раскрываются различные аспекты фитнес-тренировки и методиче-
ские особенности применения упражнений различной направленности; изучают-
ся основные принципы оздоровительного тренинга, которые позволят правильно
обосновать цели и задачи тренировочного процесса. Материал пособия позволит
сформировать представление об основах построения индивидуального тренировоч-
ного процесса.

Предназначено для студентов вузов, обучающихся по программам бакалавриа-
та по направлениям подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль
«Физическая культура», 44.03.05 «Педагогическое образование», профиль «Физи-
ческая культура и иностранный язык», 49.03.00 «Физическая культура и спорт»,
а также для занимающихся различными видами двигательной деятельности и
всех, кто хочет систематизировать свои компетенции в сфере фитнеса.

УДК 796.015(075.8)

ББК 75.1я73

ISBN 978-5-9275-4117-1 (Ч. 2)

ISBN 978-5-9275-4115-7

© Южный федеральный университет, 2022

© Ефремова Т. Г., Степанова Т. А., 2022

© Оформление. Макет. Издательство

Южного федерального университета, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Глава 1. Контроль тренировочного процесса	7
1.1. Требования к контролю	7
1.2. Виды педагогического контроля.	
Предварительный (исходный) контроль	11
1.3. Оперативный (текущий) контроль	39
1.4. Этапный, итоговый контроль.....	43
Задания для самостоятельной работы	50
Глава 2. Принципы и задачи силового тренинга: развитие	
максимальной силы.....	53
2.1. Виды силовых способностей и факторы,	
определяющие величину их проявления	53
2.2. Средства и методы развития силовых способностей	58
2.3. Принципы развития собственно силовых способностей	
в оздоровительной тренировке	61
Задания для самостоятельной работы	66
Глава 3. Принципы и задачи силового тренинга: увеличение	
мышечной массы.....	68
3.1. Понятие мышечной гипертрофии	68
3.2. Основные принципы тренировок для увеличения	
мышечной массы	69
Задания для самостоятельной работы	73
Глава 4. Принципы и задачи силового тренинга: силовая	
выносливость. Снижение массы тела за счет	
жирового компонента	77
4.1. Принципы развития силовой выносливости	77
4.2. Методы развития силовой выносливости.....	78
4.3. Принципы тренировочного процесса для снижения	
массы тела за счет жирового компонента.....	85
Задания для самостоятельной работы	91

Глава 5. Принципы и задачи оздоровительного тренинга:	
развитие выносливости	95
5.1. Понятие выносливости. Факторы, обеспечивающие развитие выносливости	95
5.2. Принципы и методы воспитания выносливости.....	98
Задания для самостоятельной работы	106
Глава 6. Скоростные способности и методика их развития ...	110
6.1. Общая характеристика быстроты как физического качества.....	110
6.2. Средства и методы развития скоростных способностей .	112
Задания для самостоятельной работы	115
Глава 7. Гибкость. Методика развития	119
7.1. Понятие гибкости и стретчинга.....	119
7.2. Основные виды проявления гибкости.....	120
7.3. Методы стретчинга	122
7.4. Параметры тренировочной нагрузки при развитии гибкости	125
7.5. Травмоопасные и потенциально опасные упражнения стретчинга	127
Задания для самостоятельной работы	130
Глава 8. Координационные способности.	
Методика развития и совершенствования	134
8.1. Понятие ловкости и координационных способностей ...	134
8.2. Методы развития координационных способностей.....	135
8.3. Средства и методические подходы в развитии координационных способностей	136
Задания для самостоятельной работы	144
Заключение	148
Приложение.....	149
Литература	150