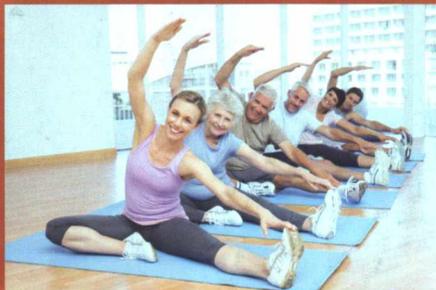


75.69
С13

С.В. Савин

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОГРАММЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-КОНДИЦИОННОЙ (ФИТНЕС-) ТРЕНИРОВКИ ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА



Москва

Российский университет дружбы народов
2020

С.В. Савин

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОГРАММЫ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-КОНДИЦИОННОЙ
(ФИТНЕС-) ТРЕНИРОВКИ
ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

2020
В КОМПЬЮТ

Учебное пособие

Москва
Российский университет дружбы народов
2020

Рецензенты:

заведующий кафедрой теории и методики
физической культуры и спорта ФГБОУ ВО
«Российский государственный социальный университет»
доктор педагогических наук, доцент *А.С. Махов*;

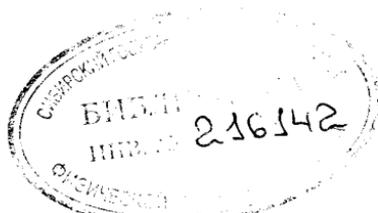
доктор медицинских наук, профессор кафедры теоретических основ
физической культуры и спорта ФГБОУ ВО
«Московский педагогический государственный университет»
В.С. Соколова

Савин, С. В.

С13 Современные программы оздоровительно-кондицион-
ной (фитнес-) тренировки лиц зрелого возраста : учебное
пособие / С. В. Савин. – Москва : РУДН, 2020. – 119 с.

В пособии рассматриваются современные программы оздорови-
тельно-кондиционной (фитнес-) тренировки лиц зрелого возраста. В кни-
ге содержится теоретический и экспериментальный материал, накоплен-
ный автором в течение пятнадцати лет исследовательской и педагогиче-
ской деятельности.

Издание адресовано студентам вузов и факультетов физической
культуры, а также специалистам, занимающимся профессиональной дея-
тельностью в области оздоровительной физической культуры, фитнеса,
физической рекреации и реабилитации.



ISBN 978-5-209-10055-3

© Савин С.В., 2020
© Российский университет
дружбы народов. 2020

Н. Ф.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4
§ 1. Критерии классификации и типология оздоровительно- кондиционных (фитнес-) программ	6
§ 2. Оздоровительно-кондиционные программы, базирующиеся на применении циклических упражнений	15
§ 3. Программы оздоровительной аэробики	34
§ 4. Силовые фитнес-программы	46
§ 5. Функциональный тренинг	63
§ 6. Программы «Mind & Body»	83
§ 7. Водные программы оздоровительно- кондиционной тренировки	95
Контрольные вопросы и задания	111
Библиография	116