

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЧИТИНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

К.В. Егоров

# ФИТНЕС

Учебное пособие

Чита – 2025

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЧИТИНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**К.В. Егоров**

# **ФИТНЕС**

**Учебное пособие**

**Чита – 2025**

УДК 613.71  
ББК 75.1я73

✓ Фитнес: учебно-методическое пособие / К.В. Егоров. – Чита: РИЦ ЧГМА, 2025. – 171 с.

В данном учебном пособии представлено определение понятия «фитнес», показана история, описана методика обучения фитнес-упражнениям, приведены требования к проведению занятий, а также рекомендации по правильному питанию.

В пособии рассмотрены виды фитнеса, которые помогут правильно подобрать его направление для успешного оздоровления и укрепления организма.

Учебное пособие предназначено для студентов, обучающихся по специальностям «Лечебное дело» (31.05.01), «Педиатрия» (31.05.02) и «Стоматология» (31.05.03), (уровень специалитета).

#### **Рецензенты:**

Доцент кафедры теоретических основ физического воспитания ФГБОУ ВО Забайкальский государственный университет, кандидат педагогических наук, доцент **Е.И. Овчинникова**

Старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Читинского института «Байкальский государственный университет» **И.В. Рудякова**

© Егоров К.В.  
© ЧГМА, 2025

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Глава 1. Определение понятия «фитнес».....	6
Глава 2. История возникновения фитнеса.....	10
Глава 3. Фитнес и его значимость в социальной жизни.....	14
Глава 4. Виды фитнеса и содержание фитнес-программ.....	16
4.1. Фитнес-программы аэробной направленности.....	16
4.2. Шейпинг.....	41
4.3. Фитнес-программы силовой направленности.....	42
4.4. Ментальный фитнес.....	50
4.5. Программа на гибкость.....	57
4.6. Программа на развитие равновесия.....	62
4.7. Танцевальные фитнес-программы.....	67
4.8. Фитнес-программы с элементами восточных единоборств.....	75
Глава 5. Обучение фитнес-упражнениям.....	78
5.1. Цели и задачи фитнес-тренировки.....	78
5.2. Принципы фитнес-тренировок.....	79
5.3. Этапы обучения в фитнесе.....	86
5.4. Методы и методические приемы обучения фитнес-упражнениям.....	88
5.5. Основные средства фитнеса.....	90
5.6. Структура построения занятия.....	91
5.7. Самоконтроль на занятиях фитнесом.....	94
Глава 6. Фитнес в системе физического воспитания студентов.....	101
Глава 7. Женский и мужской фитнес. Отличие тренировок.....	132
Глава 8. Переутомление и перетренированность.....	136
Глава 9. Основы правильного питания.....	142
Глава 10. Методические рекомендации к самостоятельным занятиям фитнесом.....	160
Заключение.....	161
Тестовые задания.....	162
Ответы на тестовые задания.....	168
Контрольные вопросы.....	169
Рекомендуемая литература.....	170