

# ФИТНЕС

Серополка Юлия  
Валерьевна

Школа «Здоровья» №49

Фитнес – это система занятий физической культурой, включающая в себя физическое, интеллектуальное эмоциональное, социальное и духовное начало.

Ещё в античном мире картина здорового существования, его смысл и значение интересовали философов и поэтов.



# Фитнес (групповые программы)



**Базовые виды**

**Ментальные виды**

**Аквафитнес**

**Martial Art**

**Танцевальные  
виды**

**Йога**

→ **Классическая  
аэробика**

→ **Степ-аэробика**

→ **Силовые программы**

→ **Комбинированные  
программы**

→ **Координационные  
виды**

**Китайская  
оздоровительная  
гимнастика**

**Система Пилатеса**

**Циклические виды**

**Программы на гибкость**

# Базовые виды

## 1) Классическая аэробика



## 2) Силовые виды



### 3) Координационные виды



# Martial art

## Восточные виды единоборств



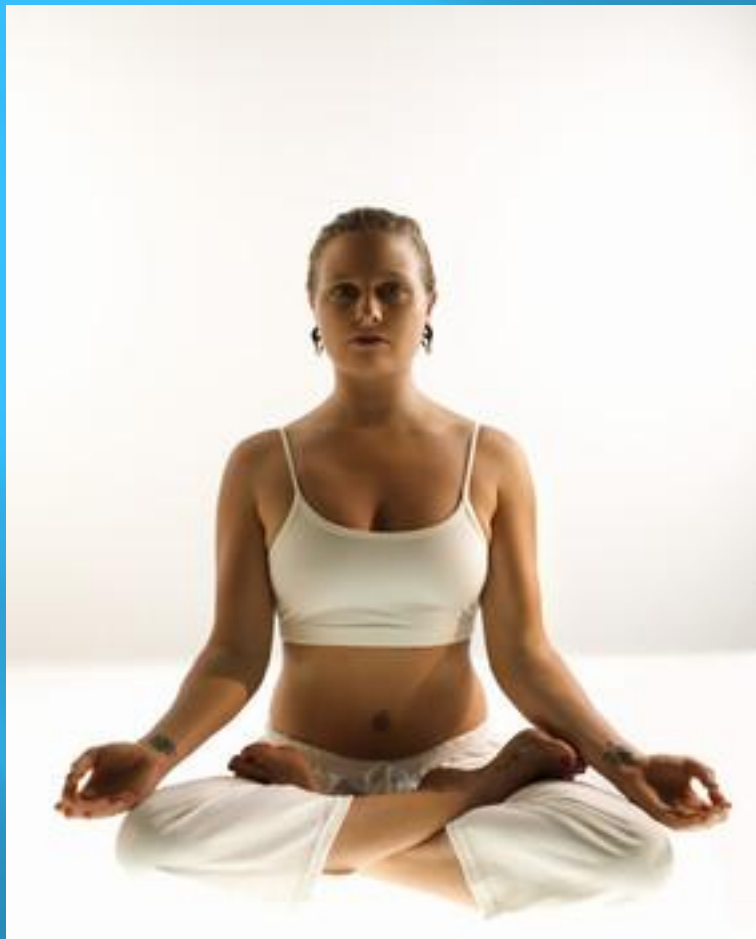
# Танцевальные виды





# Ментальные виды

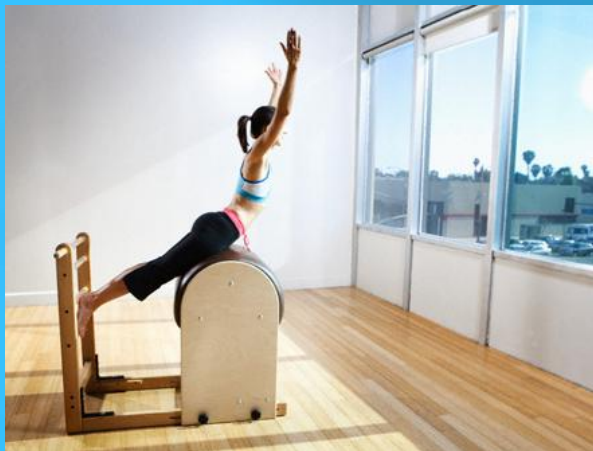
## 1) Йога



## 2) Китайские виды гимнастики



### 3) Система Пилатес



# Программа на гибкость

## Гирокинез



# Основные принципы оздоровительной тренировки фитнесом:

1. Принцип доступности.
2. Принцип «не навреди».
3. Принцип биологической целесообразности.
4. Программно-целевой принцип.
5. Принцип половозрастных различий.
6. Принцип индивидуализации.
7. Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека.
8. Принцип взаимосвязи и взаимозависимости психических и физических сил человека.
9. Принцип интеграции.
10. Принцип красоты и эстетической целесообразности.