

45.69

М 69

УНИВЕРСИТЕТЫ РОССИИ

Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

АЭРОБИКА

2-е издание



МОСКОВСКИЙ
ГОРОДСКОЙ
УНИВЕРСИТЕТ
МГПУ

Юрайт
Издательство
biblio-online.ru



Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. АЭРОБИКА



УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ВУЗОВ

2-е издание, исправленное и дополненное

Книга доступна в электронной библиотечной системе
biblio-online.ru

Москва ■ Юрайт ■ 2017

УДК 796(075.8)
ББК 74.276.5я73
М69

Авторы:

Михайлов Николай Георгиевич — доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки Педагогического института физической культуры и спорта Московского городского педагогического университета;

Михайлова Эльвира Ивановна — кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики спортивных дисциплин Педагогического института физической культуры и спорта Московского городского педагогического университета;

Деревлёва Елена Борисовна — доцент Педагогического института физической культуры и спорта Московского городского педагогического университета.

Рецензенты:

Распопова Е. А. — доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики спортивных дисциплин Педагогического института физической культуры и спорта Московского городского педагогического университета;

Головина В. А. — кандидат педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой физического воспитания Российского химико-технологического университета имени Д. И. Менделеева.

Михайлов, Н. Г.

М69

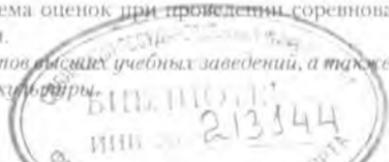
Методика обучения физической культуре. Аэробика : учеб. пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 127 с. — Серия : Университеты России.

ISBN 978-5-534-04499-7

Серия «Университеты России» позволит высшим учебным заведениям нашей страны использовать в образовательном процессе учебники и учебные пособия по различным дисциплинам, подготовленные преподавателями лучших университетов России и впервые опубликованные в издательствах университетов. Все представленные в этой серии учебники прошли экспертную оценку учебно-методического отдела издательства и публикуются в оригинальной редакции.

Настоящее учебное пособие знакомит читателей с возможностями аэробики для оздоровления и физического развития подрастающего поколения. В нем последовательно раскрывается влияние аэробных упражнений на организм школьника, последовательность разучивания базовых аэробных шагов, описываются спортивные направления аэробики и рассматриваются правила соревнований и система оценок при проведении соревнований по каждому направлению аэробики.

Для студентов высших учебных заведений, а также учителей и преподавателей физической культуры.



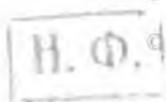
УДК 796(075.8)
ББК 74.276.5я73



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

© Михайлов Н. Г., Михайлова Э. И.,
Деревлёва Е. Б., 2014
© Михайлов Н. Г., Михайлова Э. И.,
Деревлёва Е. Б., 2017, с изменениями
ООО «Издательство Юрайт», 2017

ISBN 978-5-534-04499-7



Оглавление

Предисловие	5
-------------------	---

Часть I. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

1. Влияние аэробных упражнений на организм школьника	11
2. Упражнения гимнастической аэробики.....	13
3. Урок гимнастической аэробики в школе	21
3.1. Содержание урока гимнастической аэробики	21
3.2. Последовательность разучивания базовых аэробных шагов	28
3.3. Примерные комплексы упражнений гимнастической аэробики.....	31
4. Организационно-методическое обеспечение урока гимнастической аэробики.....	39
4.1. Общие требования безопасности.....	39
4.2. Подбор музыки для урока гимнастической аэробики.....	40
4.3. Управление классом на уроке гимнастической аэробики	41

Часть II. СПОРТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ АЭРОБИКИ

5. Номинации соревнований по спортивной аэробике.....	44
5.1. Как создать команду по спортивной аэробике.....	45
5.2. Планирование тренировки при занятиях спортивной аэробикой.....	47
5.3. Организация контроля при занятиях спортивной аэробикой	50
5.4. Система школьных соревнований по спортивной аэробике в г. Москве.....	52
5.5. Безопасность занятий по спортивной аэробике	55
6. Классическая аэробика	56
6.1. Классификация упражнений классической аэробики	56
6.2. Структура занятий классической аэробикой	57
6.3. Способы ведения урока классической аэробики	59
6.4. Правила соревнований по классической аэробике	59
6.5. Оценка выступлений команды по классической аэробике	60
7. Степ-аэробика	61
7.1. Условия выполнения упражнений на степ-платформе.....	62
7.2. Классификация упражнений степ-аэробики.....	64

7.3. Структура занятий степ-аэробикой.....	76
7.4. Способы ведения урока по степ-аэробике.....	83
7.5. Правила соревнований по степ-аэробике.....	84
7.6. Оценка выступлений в соревнованиях по степ-аэробике.....	84
8. Танцевальные направления аэробики.....	89
8.1. Классификация упражнений танцевальной аэробики.....	93
8.2. Структура занятий по танцевальной аэробике.....	94
8.3. Способы ведения урока по танцевальной аэробике.....	98
8.4. Правила соревнований по танцевальной аэробике.....	99
8.5. Оценка выступлений в соревнованиях по танцевальной аэробике.....	100
9. Фитнес-аэробика.....	102
9.1. Как создать команду по фитнес-аэробике.....	102
9.2. Влияние фитнес-аэробики на организм школьника.....	105
9.3. Музыкальное сопровождение соревновательной композиции... ..	106
9.4. Организация коммуникаций при подготовке спортивных команд.....	107
10. Роль и место учителя физической культуры в системе занятий аэробикой.....	109
10.1. Правовое обеспечение занятий аэробикой в общеобразовательной школе.....	110
10.2. Договорное право при занятиях аэробикой.....	114
10.3. Система подготовки специалистов в отечественном образовании.....	116
Заключение.....	121
Рекомендуемая литература.....	122
Приложение.....	124