

75.63
А45

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Л. С. Алаева

ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ

Омск 2019

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ
ГИМНАСТИКИ И РЕЖИССУРЫ**

Л. С. Алаева

**ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
АЭРОБИКИ**

Учебное пособие

Омск 2019

Рецензенты:

Пягай Л. П., канд. пед. наук;

Ивко И. А., канд. пед. наук, доцент

Алаева, Л. С.

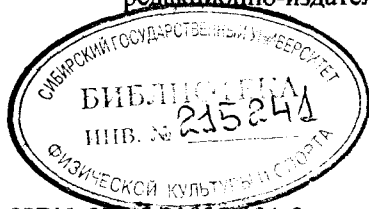
Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие /
Л. С. Алаева. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2019. – 88 с.

ISBN 978-5-91930-121-9

В учебном пособии дается характеристика профессиональной деятельности специалиста физической культуры при проведении оздоровительной аэробики. Раскрывается содержание профессиональных компетенций, которыми должен владеть тренер, инструктор оздоровительной аэробики. Анализируется содержание занятия и методика организации и проведения оздоровительной аэробики в соответствии с поставленной задачей и качественным составом группы. К каждому разделу прилагаются вопросы для самоконтроля.

Материалы учебного пособия рекомендуется использовать студентам очной и заочной форм обучения по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

Печатается по решению
редакционно-издательского совета СибГУФК



ISBN 978-5-91930-121-9

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2019.

© Алаева Л. С., 2019.

Содержание

Введение	5
1. Оздоровительная аэробика как средство фитнес-технологий	6
2. Терминология и основы техники выполнения движений в оздоровительной аэробике	18
2.1. Термины основных шагов и их разновидностей	18
2.2. Термины движений рук, используемые в аэробике	26
3. Музыкальное сопровождение в оздоровительной аэробике	32
4. Структура и содержание занятия оздоровительной аэробикой	40
4.1. Организация и методика проведения подготовительной части занятия	40
4.2. Организация и методика проведения основной части занятия	42
4.3. Организация и методика проведения заключительной части занятия	46
5. Методика составления и обучения комбинации в аэробике	49
6. Методика проведения занятий аэробикой	63
7. Методические приемы, обеспечивающие безопасность занятий аэробикой	70
7.1. Факторы, обеспечивающие безопасность занятий аэробикой	71

7.2. Оценка переносимости тренировочной нагрузки по внешним признакам	71
7.3. Запрещенные положения и движения	72
7.4. Контроль физического состояния при занятиях аэробикой	74
8. Методические особенности проведения оздоровительной аэробики с учетом состава группы	78
8.1. Методические особенности проведения оздоровительной аэробики с учетом подготовленности занимающихся	78
8.2. Особенности методики проведения занятий с детьми	79
8.3. Особенности методики проведения занятий с пожилыми людьми	81
9. Компоненты профессиональных компетенций инструктора оздоровительной аэробики	83
Терминология	85
Ответы на вопросы для самоконтроля	85
Литература	86