

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Г. Н. Пшеничникова
Н. Г. Печеневская
Г. П. Безматерных

НАЧАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

Учебное пособие

Рекомендовано федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего профессионального образования «Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена» к использованию в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы высшего профессионального образования по направлению 034300.62 «Физическая культура» при прохождении дисциплины «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности»



Омск 2013

А

Рецензенты:

проректор по учебной работе Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена В. З. Кантор

Пшеничникова, Г. Н. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике / Г. Н. Пшеничникова, Н. Г. Печеневская, Г. П. Безматерных. – 2-е изд., перераб. и доп. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2013. – 140 с.

Учебное пособие написано на основе требований федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования, направления 034300.62 «Физическая культура», и рабочей программы дисциплины «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности».

В пособии обоснована структура видов начальной подготовки в спортивной аэробике, представлены комплексы специальных упражнений в сочетании с тренажерными устройствами для начальной двигательной подготовки в спортивной аэробике, изложены основные организационные формы учебной и внеклассной работы.

Учебное пособие рекомендуется студентам, преподавателям вузов физической культуры специализации «гимнастика», для слушателей курсов переподготовки и повышения квалификации, а также широкому кругу специалистов в области физической культуры и спорта.



©ФГБОУ ВПО СибГУФК, 2013

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Глава 1. ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ.....	5
Глава 2. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА И ВИДЫ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ.....	15
Глава 3. СТРУКТУРА ВИДОВ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ И МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	40
Глава 4. НАЧАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ.....	62
Глава 5. ТРЕНАЖЁРНЫЕ УСТРОЙСТВА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	92
Глава 6. НАЧАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ПРИМЕНЕНИЕМ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ.....	106
Глава 7. ОСНОВНЫЕ ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФОРМЫ УЧЕБНОЙ И ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ.....	123