

УДК 373.3/.5.016:796.412(075)
ББК 74.200.554:75.656.6я7
М69

Рецензенты: **Распопова Е. А.** — доктор педагогических наук, профессор кафедры водных видов спорта РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК);
Оскнер В. Б. — президент РОО «ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ В ГОРОДЕ МОСКВЕ»

Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г., Деревлева Е.Б.
М69 Аэробика в школе: учебно-методическое пособие для учителя физической культуры. — М.: Советский спорт, 2022. — 206 с.
ISBN 978-5-00129-274-6

Второе издание данного учебно-методического пособия дополнено современной информацией о развитии отдельных направлений аэробики: оздоровительной и спортивной. Подробно рассмотрены вопросы содержания урока физической культуры с преимущественным использованием средств и методов аэробики. Дана классификация спортивных направлений аэробики с описанием правил соревнований и системы их оценивания. Пособие предназначено для учителей физической культуры, студентов и преподавателей физкультурных вузов и кафедр физической культуры образовательных организаций общего и высшего профессионального образования.

УДК 373.3/.5.016:796.412(075)
ББК 74.200.554:75.656.6я7

ISBN 978-5-00129-274-6 © Э. И. Михайлова, Н. Г. Михайлов, Е. Б. Деревлева, 2022
© ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|------------|
| Введение | 3 |
| Часть I. Оздоровительная аэробика на уроке физической культуры в школе..... | 5 |
| 1. Влияние аэробных упражнений на организм школьника | 6 |
| 2. Особенности занятий физической культурой в начальной школе..... | 8 |
| 3. Упражнения гимнастической аэробики..... | 13 |
| 4. Акробатические элементы | 22 |
| 5. Урок гимнастической аэробики в школе | 29 |
| 5.1. Содержание урока гимнастической аэробики | 30 |
| 5.2. Последовательность разучивания базовых аэробных шагов..... | 36 |
| 5.3. Примерные комплексы упражнений гимнастической аэробики | 38 |
| 6. Организационно-методическое обеспечение урока гимнастической аэробики..... | 47 |
| 6.1. Общие требования безопасности | 47 |
| 6.2. Подбор музыки для урока гимнастической аэробики | 48 |
| 6.3. Управление классом на уроке гимнастической аэробики ... | 49 |
| 7. Примеры занятий аэробикой на уроке физической культуры | 50 |
| Часть II. Спортивные направления аэробики | 130 |
| 8. Номинации соревнований по спортивным направлениям аэробики..... | 130 |
| 8.1. Как создать команду по спортивной аэробике | 132 |
| 8.2. Планирование тренировки при занятиях спортивной аэробикой..... | 134 |
| 8.3. Хореографическая подготовка при занятиях аэробикой | 136 |
| 8.4. Организация контроля при занятиях спортивной аэробикой | 140 |
| 8.5. Система школьных соревнований по спортивной аэробике..... | 142 |
| 8.6. Безопасность занятий по спортивным направлениям аэробики..... | 146 |
| 9. Спортивная дисциплина Аэробика..... | 147 |
| 9.1. Классификация упражнений классической аэробики | 148 |
| 9.2. Структура занятий классической аэробикой | 149 |

| | |
|---|-----|
| 9.3. Способы ведения урока классической аэробики | 150 |
| 9.4. Правила соревнований по спортивной дисциплине «Аэробика» | 150 |
| 9.5. Оценка выступлений команды по дисциплине «Аэробика» | 151 |
| 10. Степ-аэробика | 156 |
| 10.1. Условия выполнения упражнений на степ-платформе | 156 |
| 10.2. Структура занятий степ-аэробикой..... | 158 |
| 10.3. Способы ведения урока по степ-аэробике..... | 165 |
| 10.4. Правила соревнований по степ-аэробике..... | 166 |
| 10.5. Оценка выступлений в соревнованиях по степ-аэробике..... | 167 |
| 11. Танцевальные направления аэробики | 170 |
| 11.1. Классификация упражнений танцевальной аэробики | 175 |
| 11.2. Структура занятий по танцевальной аэробике | 176 |
| 11.3. Способы ведения урока по танцевальной аэробике | 176 |
| 11.4. Правила соревнований по хип-хоп аэробике | 180 |
| 11.5. Оценка выступлений в соревнованиях по хип-хоп аэробике | 181 |
| 12. И еще немного о фитнес-аэробике | 183 |
| 12.1. Как создать команду по фитнес-аэробике..... | 183 |
| 12.2. Влияние фитнес-аэробики на организм школьника..... | 186 |
| 12.3. Музыкальное сопровождение соревновательной композиции | 187 |
| 12.4. Организация коммуникаций при подготовке спортивных команд..... | 188 |
| 13. Роль и место учителя физической культуры в системе занятий аэробикой | 189 |
| 13.1. Правовое обеспечение занятий аэробикой в общеобразовательной школе..... | 190 |
| 13.2. Договорное право при занятиях аэробикой..... | 193 |
| 13.3. Система подготовки специалистов в отечественном образовании | 195 |
| Послесловие ко второму изданию | 200 |
| Список литературы..... | 202 |