

ББК Ч565.66я7

С447

**Рецензенты:**

кафедра спортивных дисциплин Липецкого государственного педагогического университета им. П.П. Семёнова-Тян-Шанского,  
Ведринцев А.В., канд. пед. наук, доц.кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин Липецкого филиала РАНХиГС

**Скороходова, Ю.М.**

С447 Совершенствование координационных способностей посредством занятий степ-аэробикой в системе физического воспитания вуза: учебное пособие / Ю.М. Скороходова, Е.А. Высоцкая. – Липецк: Изд-во Липецкого государственного технического университета, 2022. – 60 с. – Текст: непосредственный.

ISBN 978-5-00175-172-4

Данное учебное пособие представляет собой комплекс теоретического и методико-практического материала по степ-аэробике. В пособии представлены основные форма и структура занятия, рассмотрены методы составления и разучивания хореографических комбинаций. Учебное пособие иллюстрировано рисунками, помогающими наглядно ознакомиться с различными движениями рук и ног.

Данное учебное пособие предназначено для самостоятельной работы студентов. Предлагаемый материал может быть рекомендован для преподавателей физической культуры, тренеров, инструкторов по оздоровительному фитнесу, а также для широкого круга людей, занимающихся оздоровительной физической культурой.

Ил.131. Табл. 6. Библиогр.: 13 назв.

ББК Ч565.66я7

Печатается по решению редакционно-издательского совета ЛГТУ.

ISBN 978-5-00175-172-4

© ФГБОУ ВО «Липецкий государственный  
технический университет», 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение.....</b>	<b>4</b>
<b>1. Теоретические основы координационных способностей.....</b>	<b>6</b>
1.1. Общее понятие «координационные способности».....	6
1.2. Виды координационных способностей.....	6
1.3. Возрастно-половые и индивидуальные особенности развития ко- ординационных способностей.....	8
<b>2. Методика воспитания координационных способностей.....</b>	<b>10</b>
2.1. Основные положения развития координационных способностей....	10
2.2. Методы развития координационных способностей.....	11
<b>3. Теоретические аспекты степ-аэробики.....</b>	<b>13</b>
3.1. История возникновения степ-аэробики.....	13
3.2. Влияние степ-аэробики на организм человека.....	13
3.3. Правила работы на степ-платформе.....	15
3.4. Основные положения тела и передвижения относительно степ- платформы.....	16
<b>4. Методика проведения занятий по степ-аэробике.....</b>	<b>19</b>
4.1. Структура урока.....	19
4.2. Музыкальное сопровождение.....	20
4.3. Методы и приёмы составления комбинаций в степ-аэробике.....	21
4.4. Классификация упражнений.....	22
4.5. Методы увеличения нагрузки.....	23
4.6. Методы управления группой.....	23
<b>5. Основные базовые шаги степ-аэробики.....</b>	<b>25</b>
<b>6. Основные движения руками при работе на степ-платформе.....</b>	<b>44</b>
<b>7. Визуальные команды.....</b>	<b>54</b>
<b>Заключение.....</b>	<b>57</b>
<b>Библиографический список.....</b>	<b>58</b>