

УДК: 796.012.35 (072) + 796.012.5 (072)

Аэробика: Учебно-методическое пособие /. Е.В. Калинкина, Н.С. Кривопалова, И.Ф. Межман. Самара, ИУНЛ ПГУТИ, 2012 – 48 с.

Пособие подготовлено в соответствии с рабочей учебной программой по физической культуре кафедры физического воспитания Поволжского Государственного Университета Телекоммуникация и Информатики.

В пособии даётся характеристика разновидностей аэробики и излагаются физиологические и методические основы организации учебно-тренировочных занятий оздоровительной аэробикой, пользующейся наибольшей популярностью среди молодежи.

Для студентов и преподавателей высших учебных заведений

Рекомендовано Методическим советом ФГОБУ ВПО ПГУТИ в качестве учебно-методического пособия для студентов дневной формы обучения всех специальностей (бакалавриат).

Протокол заседания Методического совета ФГОБУ ВПО ПГУТИ №5 от 4 октября 2012 г.

© ФГОБУ ВПО ПГУТИ

2012

© Е.В. Калинкина

© Н.С. Кривопалова

© И.Ф. Межман

Содержание

Введение

Глава 1. Аэробика как одна из форм оздоровительной физической культуры

- 1.1. История возникновения и развития аэробики
- 1.2. Современные направления оздоровительной аэробики
- 1.3. Оздоровительный эффект аэробных упражнений

Глава 2. Урок оздоровительной аэробики

- 2.1. Базовая (классическая) аэробика
- 2.2. Основные базовые элементы
- 2.3. Построение занятия в оздоровительной аэробике
 - 2.3.1. Подготовительная часть (разминка)
 - 2.3.2. Основная часть
 - 2.3.3. Силовая часть (калистеника)
 - 2.3.4. Заключительная часть
 - 2.3.5. Структура двигательных действий в партерной части занятия
- 2.4. Планирование и контроль объёма и интенсивности физической нагрузки
- 2.5. Режим питания при занятиях аэробикой
- 2.6. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви
- 2.7. Основные требования к составлению композиции для сдачи зачёта

Заключение

Список литературы