

ББК 74.200.554  
М69

**Рецензенты:**

**Мазанова И. М.**, президент федерации спортивной  
и фитнес-аэробики г. Москвы,  
заслуженный работник физической культуры РФ;  
**Кулькова И. В.**, профессор, канд. пед. наук,  
ГБОУ ПИФКиС МГПУ

**Михайлова Э. И., Михайлов Н. Г.**

М69      Аэробика в школе: учебно-методическое пособие для учи-  
теля физической культуры / Э. И. Михайлова, Н. Г. Михай-  
лов. – М. : Советский спорт, 2014. – 124 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0708-7

В данном учебно-методическом пособии представлены современные данные 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 влияния каждого направления аэробики на организм школьника, правилами соревнований и системой оценивания.

Пособие предназначено для учителей физической культуры, студентов и преподавателей вузов и кафедр физической культуры образовательных организаций высшего профессионального образования.

**ББК 74.200.554**

ISBN 978-5-9718-0708-7

© Михайлова Э. И.,  
Михайлов Н. Г., 2014  
© Оформление. ОАО «Издательство  
“Советский спорт”», 2014

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
Часть I. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ .....	5
1. Влияние аэробных упражнений на организм школьника ....	7
2. Упражнения гимнастической аэробики .....	9
3. Урок гимнастической аэробики в школе .....	17
3.1. Содержание урока гимнастической аэробики .....	17
3.2. Последовательность разучивания базовых аэробных шагов .....	24
3.3. Примерные комплексы упражнений гимнастической аэробики .....	27
4. Организационно-методическое обеспечение урока гимнастической аэробики .....	35
4.1. Общие требования безопасности .....	35
4.2. Подбор музыки для урока гимнастической аэробики .....	36
4.3. Управление классом на уроке гимнастической аэробики .....	37
ЧАСТЬ II. СПОРТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ АЭРОБИКИ .....	39
5. Номинации соревнований по спортивной аэробике .....	40
5.1. Как создать команду по спортивной аэробике .....	41
5.2. Планирование тренировки при занятиях спортивной аэробикой .....	43
5.3. Организация контроля при занятиях спортивной аэробикой .....	46
5.4. Система школьных соревнований по спортивной аэробике в г. Москве .....	48
5.5. Безопасность занятий по спортивной аэробике .....	51
6. Классическая аэробика .....	52
6.1. Классификация упражнений классической аэробики .....	52
6.2. Структура занятий классической аэробикой .....	53

6.3. Способы ведения урока классической аэробики .....	55
6.4. Правила соревнований по классической аэробике .....	55
6.5. Оценка выступлений команды по классической аэробике .....	56
7. Степ-аэробика .....	57
7.1. Условия выполнения упражнений на степ-платформе .....	58
7.2. Классификация упражнений степ-аэробики .....	60
7.3. Структура занятий степ-аэробикой .....	72
7.4. Способы ведения урока по степ-аэробике .....	79
7.5. Правила соревнований по степ-аэробике .....	80
7.6. Оценка выступлений в соревнованиях по степ-аэробике .....	80
8. Танцевальные направления аэробики .....	85
8.1. Классификация упражнений танцевальной аэробики .....	89
8.2. Структура занятий по танцевальной аэробике .....	90
8.3. Способы ведения урока по танцевальной аэробике .....	94
8.4. Правила соревнований по танцевальной аэробике .....	95
8.5. Оценка выступлений в соревнованиях по танцевальной аэробике .....	96
9. Фитнес-аэробика .....	98
9.1. Как создать команду по фитнес-аэробике .....	98
9.2. Влияние фитнес-аэробики на организм школьника .....	101
9.3. Музыкальное сопровождение соревновательной композиции .....	102
9.4. Организация коммуникаций при подготовке спортивных команд .....	103
10. Роль и место учителя физической культуры в системе занятий аэробикой .....	105
10.1. Правовое обеспечение занятий аэробикой в общеобразовательной школе .....	106
10.2. Договорное право при занятиях аэробикой .....	109
10.3. Система подготовки специалистов в отечественном образовании .....	111
Рекомендуемая литература .....	116
Приложение .....	117