

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

**ПРОСВЕТОВА О. В.
КРАСНОВА Г. О.**

БАЗОВАЯ АЭРОБИКА В ГРУППОВЫХ ПРОГРАММАХ

Учебно-методическое пособие

ВОЛГОГРАД, 2010

ББК.75.69
П.82

Рецензенты: кандидат педагогических наук, доцент Н.В.Гончарова
кандидат педагогических наук, доцент Л.Б. Дзержинская.

Допущено к изданию решением ученого совета ФГОУ ВПО «ВГАФК» в качестве учебно-методического пособия.

П.82 **Просветова О. В.**
Базовая аэробика в групповых программах: учебно-методическое пособие / **О. В. Просветова, Г. О.Краснова.** - Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2010.- 117с.

В пособии рассматриваются проблемы организации и проведения базовой аэробики в групповых программах, влияние физической нагрузки на функциональные системы организма и анатомо-физиологические особенности организма человека. В пособии содержатся теоретические и практические сведения, схемы и иллюстрации, что облегчает восприятие учебного материала.

Целью данного учебного пособия является повышение уровня знаний инструкторов фитнес-клубов по вопросам выбора оптимальной нагрузки при занятиях базовой аэробикой и является ценным учебно-педагогическим материалом для подготовки студентов по направлению 032100 «Физическая культура», а также слушателей ФПК.

ББК.75.69

© О.В. Просветова, Г.О. Краснова, 2009
© ФГОУВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры», 2010

Содержание:

	стр.
Введение.....	4-7
1. Анатомо-физиологические особенности организма человека	
Отделы скелета.....	9-13
Функции и состав костей.....	14-17
Функции, строение и классификация суставов.....	17-20
Анатомические плоскости и оси.....	20-21
Мышцы.....	22-27
Биоэнергетика.....	27-31
2. Влияние занятий аэробикой на организм человека	
Физический фитнес и его компоненты.....	31-34
Положительные эффекты занятий аэробикой.....	34-35
Биомеханический эффект.....	36-37
Отрицательные эффекты аэробных упражнений.....	37
3. Содержание занятий аэробикой	
Выбор упражнений для занятий аэробикой.....	38-40
Термины основных шагов и их разновидности.....	40-49
Движения, которые не рекомендуется использовать в аэробике.....	49-52
Классификация базовых шагов в аэробике.....	53-55
Принципы модификации базовых движений в аэробике.....	56-60
Термины движений рук, используемых в аэробике.....	61-64
Элементы стиля «High – Impact».....	65-67
Изменение темпа при выполнении базового движения.....	69
4. Основные этапы, принципы и методы обучения в аэробике	
Этапы обучения.....	70
Принципы обучения.....	70-73
Основные методы разучивания комбинаций в аэробике.....	73-80
Краткий алгоритм составления комбинаций.....	81-82
Музыкальное сопровождение.....	82-84
Команды в аэробике.....	84-86
Требования к инструктору ГП (навыки).....	86
Требования, предъявляемые к уроку по аэробике.....	87
5. Структура аэробного класса	
Типичная схема базового урока.....	88-89
Цели, задачи и содержание частей базового урока.....	90-100
Основные виды стретчинга.....	101-102
Типы урока, разной целевой направленности.....	102-104
6. Как правильно выбрать нагрузку?	
Периодичный и продолжительный тренинг.....	105-107
Частота, продолжительность и интенсивность занятий.....	108-109
Предотвращение травматизма.....	109-113
Требования, предъявляемые к безопасности проведения группового занятия.....	114-115
Место проведения групповых занятий по аэробике.....	115
7. Список литературы.....	116