

## Оглавление

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава 1. Особенности занятий оздоровительной аэробикой</b>	
1.1. История развития аэробной гимнастики.....	5
1.2. Характеристика основных форм занятий оздоровительной аэробикой.....	15
1.3. Основная направленность занятий аэробикой с учетом анато-мо-физиологических и психологических особенностей школьников.....	21
<b>Глава 2. Безопасность в оздоровительной аэробике</b>	
2.1. Правила безопасности в аэробике.....	38
2.2. Элементы, запрещенные к использованию в уроках оздоровительной аэробики.....	40
2.3. Правильный выбор упражнений.....	46
<b>Глава 3. Структурные компоненты и методические основы занятий по программе оздоровительной аэробики</b>	
3.1. Структура однонаправленного/комбинированного урока аэробики.....	56
3.2. Методы определения адекватности физической нагрузки во время занятий аэробикой.....	72
3.3. Терминология базовых элементов аэробики.....	78
3.4. Методика выполнения базовых шагов в аэробике.....	80
3.5. Движения рук, используемые в аэробике.....	84
3.6. Техника постановки стопы.....	89
3.7. Характеристика ударности движений в аэробных занятиях.....	91
3.8. Виды модификации базовых движений.....	94
3.9. Музыкальное сопровождение урока.....	99
<b>Глава 4. Методы обучения и конструирования комбинаций</b>	
4.1. Методы обучения в аэробике.....	102
4.2. Последовательность в составлении комбинаций.....	106
4.3. Процесс и этапы обучения.....	107
4.4. Стили преподавания.....	110
4.5. Эффективное управление группой и разновидности команд.....	111
<b>Глава 5. Аэробика со снарядами</b>	
5.1. Степ-аэробика.....	119
5.2. Фитбол-гимнастика.....	145
5.3. Слайд-аэробика.....	178
<b>Приложения</b> .....	190
<b>Словарь терминов и аббревиатур</b> .....	193