

Электронный образовательный ресурс (пособие): Аэробика



Аэробика

Автор-разработчик: Рахимова М.Г.,
преподаватель психолого-педагогических дисциплин
ГБПОУ «Челябинский педагогический колледж № 1»,
Сертифицированный инструктор
по танцевальной аэробике и степ-аэробике



Назначение

1) Сопровождение образовательного процесса по дисциплинам ОП 08.04 Аэробика с методикой тренировки, ОУД 05 Физическая культура (включая ритмику);

Аэробика

2) Создание условий для реализации здоровьесберегающих технологий в процессе социализации студентов колледжа; профилактика гиподинамии.



Обоснование выбора платформы

Конструктор сайтов Google Sites

Аэроошка



Аэробика

Приветствую, уважаемый пользователь!

Меня зовут Рахимова Майя Григорьевна. Я преподаватель психолого-педагогических дисциплин, ритмики и аэробики государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения "Челябинский педагогический колледж № 1".

В сфере фитнеса с 2010 года. Являюсь сертифицированным инструктором по танцевальной аэробике и степ-аэробике.





Структура курса



Пособие

[Главная](#)

[Пояснительная записка](#)

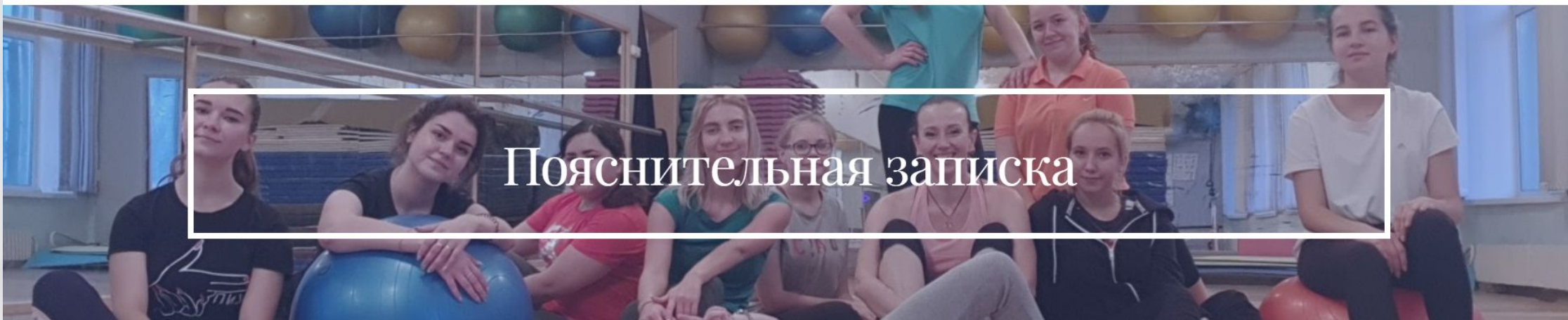
[Танцевальная аэробика](#)

[Шаги танцевальной аэробики](#) ▼

[Степ-аэробика](#)

[Шаги степ-аэробики](#) ▼

[Дополнительно](#) ▼



Пояснительная записка

Время и технологии не стоят на месте. Человек всё больше уходит в виртуальную реальность. Образовательные организации повсеместно применяют цифровые технологии и средства обучения на разных дисциплинах.

Не стала исключением и дисциплина "Аэробика", которую изучают студенты, обучающиеся по специальности **49.02.01 Физическая культура** в государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении "Челябинский педагогический колледж № 1".

Необходимость создания пособия отчасти возникла в связи с появлением новых "веяний" в сфере подготовки молодых специалистов педагогической профессии: чемпионат рабочих профессий WorldSkills, демонстрационный экзамен. Подготовка к этим мероприятиям требует особого подхода к организации и осуществлению образовательного процесса, так как задания и чемпионата, и демонстрационного экзамена носят разнонаправленный характер, а время подготовки строго ограничено. Кроме того, в сети Интернет множество различных ресурсов, которые описывают шаги степ-аэробики, есть и видеоконтент, однако в этом множестве очень легко запутаться, особенно тем, кто только начинает постигать азы фитнес-технологий.





Структура курса



Пособие

[Главная](#)

[Пояснительная записка](#)

[Танцевальная аэробика](#)

[Шаги танцевальной аэробики](#)

[Степ-аэробика](#)

[Шаги степ-аэробики](#)

[Методы создания комбинаций](#)

[Видео с тренировок](#)



Танцевальная аэробика

Танцевальная аэробика - одно из самых распространённых направлений фитнеса, включающее множество стилей (видов) тренировок.

Полезьа занятий танцевальной аэробикой

Ритмичные движения под музыку влияют на все тело:

- развивают гибкость, силу, выносливость, координацию движений, чувство ритма;
- улучшают эластичность мягких тканей и подвижность суставов;
- активизируют кровообращение, лимфодренаж, способствуя профилактике застойных заболеваний;
- способствуют выработке «гормона счастья», который к лучшему меняет настроение, сон, общее психологическое состояние;
- заряжают энергией, бодростью, снимают усталость и сонливость;
- являются профилактикой варикозного расширения вен, целлюлита, растяжек;
- укрепляют скелет, исправляют осанку, облегчают симптомы заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- укрепляют дыхательную, сердечно-сосудистую, нервную, пищеварительную систему;
- понижают уровень холестерина в крови;
- повышают тонус мускулатуры.





Структура курса



Пособие

Главная

Пояснительная записка

Танцевальная аэробика

Шаги танцевальной аэробики ▾

Степ-аэробика

Шаги степ-аэробики ▾

Дополнительно ▾



Развернуть/свернуть

Маршевые шаги

Альтернативные шаги

Шаги Repeat

Шаги танцевальной аэробики

Тренировка аэробно-танцевального направления представляет собой выполнение комбинаций из модификаций шагов под специальное музыкальное сопровождение.

Сложность комбинаций, темп музыки и интенсивность всего занятия зависит от уровня подготовки занимающихся.

Рахимова Майя Григорьевна,
преподаватель кафедры психолого-педагогических дисциплин, ритмики, аэробики
ГБПОУ "Челябинский педагогический колледж № 1"
e-mail: maya-rmg@mail.ru
http://mayya_grigoryevna
https://vk.com/rakhimova_mayya





Структура курса

Альтернативные шаги

Альтернативные шаги аэробики - шаги, которые выполняются на 2 счёта со сменой лидирующей ноги.



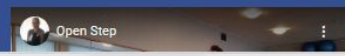
Step Touch



Toe Touch



Heel Touch



Open Step



Структура курса

Степ-аэробика



Несколько слов о степ-аэробике

Степ-аэробика - разновидность фитнес-программ кардио-направления.

Степ-аэробика как фитнес-программа появилась в 1989 году в США. Кто знает, не травмируй Джин Миллер колено, возникла бы она или нет, но факт имеет место быть.

Джин Миллер, фитнес-тренер, поэтому она не могла себе позволить долгую реабилитацию. Врач-ортопед порекомендовал для скорейшего восстановления разрабатывать суставы, ступая на небольшой ящик. Успешная реабилитация навела на мысль о создании новой фитнес-программы.

Позже Джин Миллер запатентовала программу и инвентарь - степ-платформу, и в середине 1990-х годов степ-аэробикой занимались уже миллионы человек.

Популярность степ-аэробики легко объяснить: ритмичная музыка, минимум ударной нагрузки, разнообразие танцевальных элементов.

Однако при всех преимуществах степ-аэробики, каковыми являются:





Структура курса

Метод пирамиды -

метод построения комбинации из двух шагов

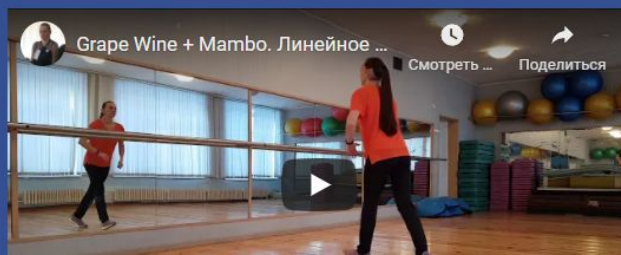
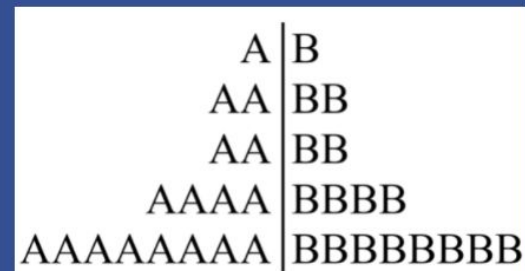
Методом пирамиды разучивают комбинацию, состоящую из двух шагов (А и В): маршевого и альтернативного. Порядок шагов в комбинации может быть разным: маршевый - альтернативный, альтернативный - маршевый.

Метод называется "пирамида" потому, что количество повторений шагов постепенно уменьшается до одного.

Построение комбинации методом пирамиды начинается с линейного разучивания сначала первого шага (схема выше), потом второго. Маршевые шаги разучиваются сначала с правой ноги, затем с левой.

Количество повторений шагов в пирамиде:

- 1) по 8
- 2) по 4
- 3) по 2
- 4) по 2 (чтобы не нарушить музыкальный квадрат)
- 5) по 1.

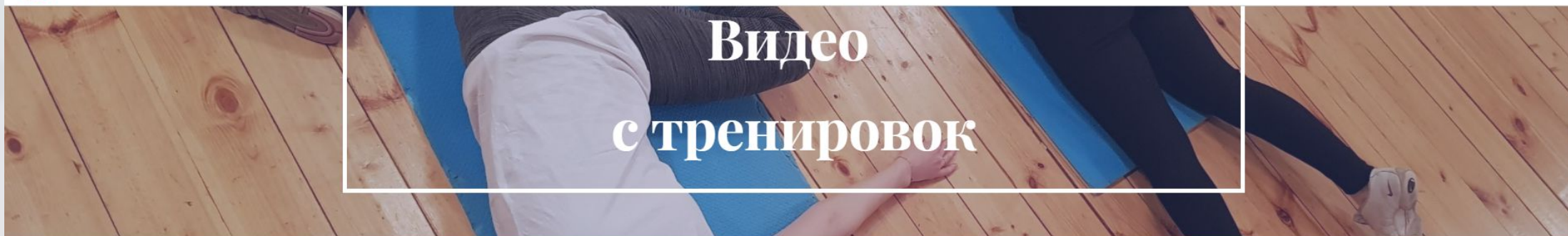




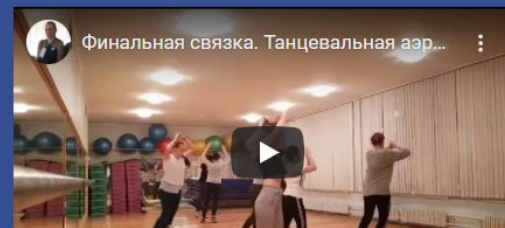
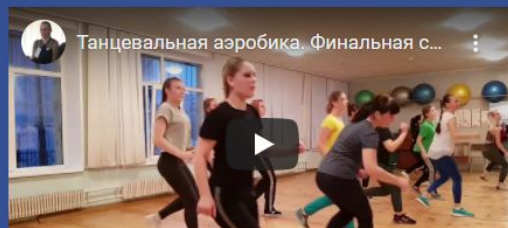
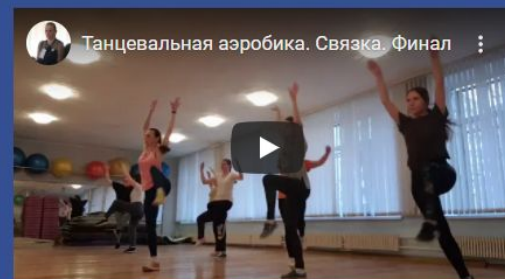
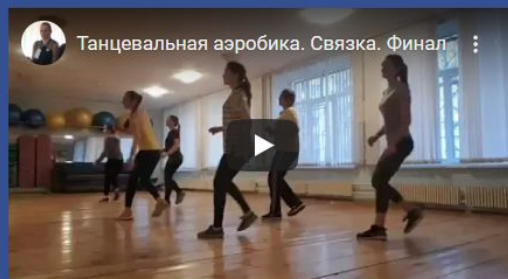
Структура курса

 Пособие

[Главная](#) [Пояснительная записка](#) [Танцевальная аэробика](#) [Шаги танцевальной аэробики](#) [Степ-аэробика](#) [Шаги степ-аэробики](#) [Методы создания комбинаций](#) [Видео с тренировок](#) 



Танцевальная аэробика 



Формы контроля и обратная связь



Пособие

[Главная](#)

[Пояснительная записка](#)

[Танцевальная аэробика](#)

[Шаги танцевальной аэробики](#)

[Степ-аэробика](#)

[Шаги степ-аэробики](#)

[Методы создания комбинаций](#)

[Видео с тренировок](#)

[Формы контроля](#)



Контрольный тест "Шаги аэробики"

[maya.rmg.26.11@gmail.com](#)
(без совместного доступа) [Сменить аккаунт](#)

* Обязательно

Обратная связь

[maya.rmg.26.11@gmail.com](#)
(без совместного доступа) [Сменить аккаунт](#)

* Обязательно

ОП.08.04 Аэробика с методикой тренир... [Лента](#) [Задания](#) [Пользователи](#) [Оценки](#)



Код курса
afkj2eg

[Обратиться к курсу](#)

Предстоящие
Срок сдачи: воскресенье

Пользователь Рахимова Майя добавил задание: Задание №3 дифференцированного за...
8 дек.





Особенности работы с курсом

Использование непосредственно в образовательном процессе

(ОП 08.04 Аэробика с методикой тренировки,

ОУД 05 Физическая культура (включая ритмику);

Использование во внеучебной деятельности как средства социализации студентов и развития у них личностных качеств в форме факультатива

Перспективы работы с курсом



**Актуализация содержания курса
в соответствии с требованиями ФГОС СПО
и потребностями студентов колледжа**

Аэробика





Спасибо за внимание!

Аэробика

E-mail: maya-rmg@mail.ru

Viber, WhatsApp, Telegram: +79193194103

https://vk.com/rakhimova_mayya