**Вопросы для самоподготовки по дисциплине «Аэробика»**

1. Виды гимнастики (гигиеническая, ритмическая гимнастика, оздоровительная аэробика). Основные средства и формы
2. Структура занятия оздоровительной аэробикой. Особенности подготовительной, основной и заключительной части занятия
3. Основные методы обучения занимающихся оздоровительной аэробикой (музыкальная интерпретация, усложнение упражнения, метод сходства и блоков)
4. Терминология основных (базовых) шагов и их разновидностей
5. Терминология движения рук, используемые в аэробике
6. Методы разучивания связок в оздоровительной аэробике. Способы усложнения блоков (метод добавления шагов, замены шагов, деления связки, создание эффекта сбоя ритма, изменение направления движения, соединение блоков в комбинации)
7. Запрещенные движения на занятиях и упражнения их замещающие
8. Основные средства общения с группой на занятиях оздоровительной аэробики. Вербальные и невербальные средства
9. Музыкальное сопровождение. Особенности подбора музыки для занятий различной направленности
10. Основы ЛФК на занятиях оздоровительной аэробикой. Структура, формы, средства, дозировка, пульсовой режим

**Список литературы**

**Основная литература**

Размахова, С. Ю. Аэробика : теория, методика, практика занятий в вузе : учеб. пособие / С. Ю. Размахова. - Москва : Издательство РУДН, 2011. - 175 с. - ISBN 978-5-209-03558-9. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209035589.html>

*Михайлов, Н. Г.* Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514579>

**Дополнительная литература**

Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий : учебно-методическое пособие / составители Д. А. Вихарева, Е. В. Козлова. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 45 c. — ISBN 978-5-4497-0115-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85808.html>

Гринева, Т. А. Аэробика : учебное пособие / Т. А. Гринева, Н. С. Лешева. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 97 c. — ISBN 978-5-9227-0558-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/49951.html>

Лисицкая, Т. С. Аэробика. В 2 т. Т. II. Частные методики / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. - Москва : Советский спорт, 2021. - 216 с. - ISBN 978-5-00129-075-9. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785001290759.html>

**Учебно-методическая литература**

Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 112 c. — ISBN 978-5-7638-4017-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100144.html>