

The background features a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across the surface. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The text is centered in the middle of the page.

# **РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**



# РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

ПОДГОТОВИЛА

УЧЕНИЦА 11 «А» КЛАССА ГБОУ СОШ №390

ДРОЗДОВА АННА



РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА БУРНО  
ВОРВАЛАСЬ В НАШУ ЖИЗНЬ И УВЛЕКЛА НЕ ТОЛЬКО  
МОЛОДЕЖЬ, НО И ЛЮДЕЙ СТАРШИХ ВОЗРАСТОВ.  
ПОПУЛЯРНАЯ МУЗЫКА С ЯРКО ВЫРАЖЕННЫМИ  
АКЦЕНТАМИ ДЕЛАЕТ УПРАЖНЕНИЯ ПОХОЖИМИ НА  
ТАНЦЫ.

# ЗАДАЧИ ОЗДОРОВИТЕЛЬ НОЙ АЭРОБИКИ

⋮



- ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ;
- ВОСПИТАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ ;
  - РАЗВИТИЕ МУЗЫКАЛЬНОСТИ И ЧУВСТВО РИТМА ;
  - НОРМАЛИЗАЦИЯ МАССЫ ТЕЛА.

# КАКИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА РАЗВИВАЕТ АЭРОБИКА ?



- КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ
- СИЛА
- ВЫНОСЛИВОСТЬ
- ГИБКОСТЬ
- ЛОВКОСТЬ



# **ВИДЫ АЭРОБИКИ:**

- **Классическая аэробика**
- **Степ-аэробика**
- **Виды аэробики с силовой направленностью**
- **Танцевальные виды аэробики**
- **Аквааэробика**
- **Аэробика с мячом**
- **Аэробика с элементами боевых видов спорта**
- **Велоаэробика**
- **Фитнес-аэробика**
- **Спортивная аэробика**

# АЭРОБИКА



# СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА





# ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА:

- джаз-аэробика
- фанк-аэробика
- ХИП-ХОП
- латин-джаз
- танго-аэробика
- сити-джем и пр.
- восточные танцы:  
танец живота,  
индийские танцы.



# АКВА АЭРОБИКА





# СТЕП АЭРОБИКА



# АЭРОБИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДИНБОРСТВ



# ФИТБОЛ



# СТРЕТЧИНГ – УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖЕНИЕ



# СИЛОВАЯ АЭРОБИКА

