# РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

#### РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

ПОДГОТОВИЛА

УЧЕНИЦА 11 «А» КЛАССА ГБОУ СОШ №390 ДРОЗДОВА АННА

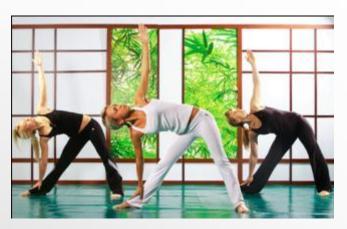


РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА БУРНО ВОРВАЛАСЬ В НАШУ ЖИЗНЬ И УВЛЕКЛА НЕ ТОЛЬКО МОЛОДЕЖЬ, НО И ЛЮДЕЙ СТАРШИХ ВОЗРАСТОВ. ПОПУЛЯРНАЯ МУЗЫКА С ЯРКО ВЫРАЖЕННЫМИ АКЦЕНТАМИ ДЕЛАЕТ УПРАЖНЕНИЯ ПОХОЖИМИ НА ТАНЦЫ.



### 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?



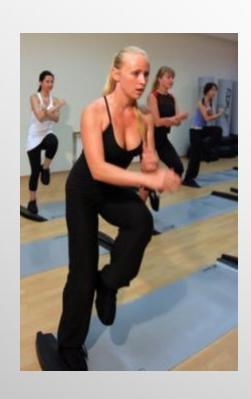
- □ КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ
- □ СИЛА
- □ ВЫНОСЛИВОСТЬ
- □ ГИБКОСТЬ
- □ ЛОВКОСТЬ



#### 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:

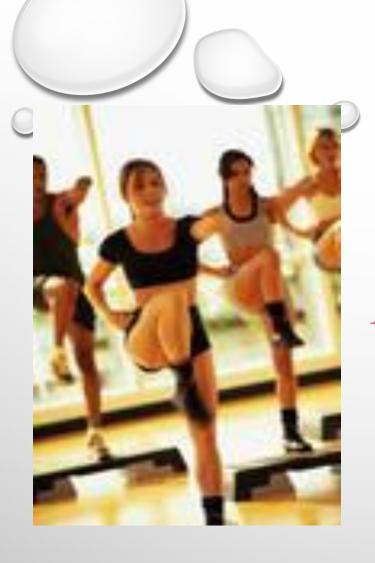
- джаз-аэробика
- •фанк-аэробика
- хип-хоп
- •латин-джаз
- •танго-аэробика
- •сити-джем и пр.
- •восточные танцы: танец живота, индийские танцы.



# АКВА АЗРОБИКА



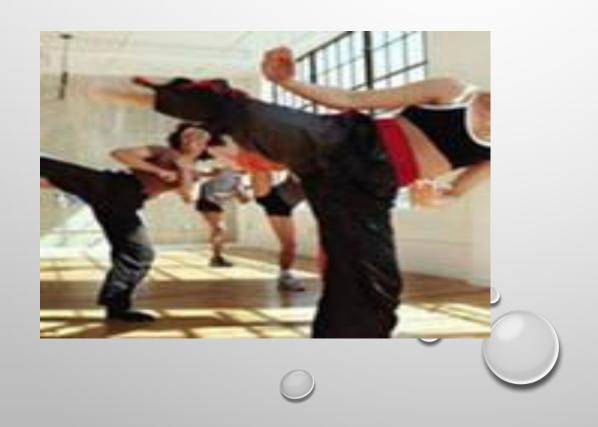




## СТЕП АЭРОБИКА

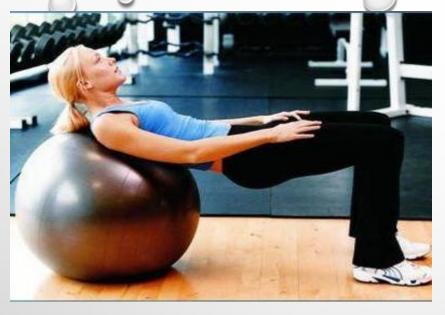


# **АЗРОБИКА С ЗЛЕМЕНТАМИ**ЕДИНОБОРСТВ





## ФИТБОЛ





#### СТРЕТЧИН – УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖЕНИЕ





## СИЛОВАЯ АЭРОБИКА



