

Учебник читать конспектировать. Фото конспектов высылать на электронную почту k500530@yandex.ru, VK Капшуков Петр, до 12.06.2020

Классическая аэробика : учебное пособие / Л. В. Морозова, Т. И. Мельникова, О. П. Виноградова ; Сев.-Зап. ин-т управления — филиал РАН-ХиГС. — Казань : Изд-во «Бук», 2017. — 102 с.

Глава 1	
ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ КЛАССИЧЕСКОЙ АЭРОБИКИ.....	4
Глава 2	
ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ АЭРОБИКИ.....	6
Глава 3	
НАПРАВЛЕНИЯ АЭРОБИКИ.....	10
Глава 4	
ВОЗДЕЙСТВИЕ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ НА СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА.....	13
4.1. Положительное влияние аэробной тренировки на функциональность организма.....	13
4.2. Показания и противопоказания к занятиям аэробикой.....	15
Глава 5	
ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АЭРОБИКЕ.....	16
5.1. Основы техники безопасности.....	16
5.2. Гигиенические требования к оборудованию и к помещениям для занятий аэробикой.....	17
5.3. Гигиенические требования к спортивной форме.....	18
Глава 6	
ТЕХНИКА БАЗОВЫХ ДВИЖЕНИЙ В АЭРОБИКЕ.....	19
6.1. Особенности техники движений в аэробике.....	19
6.2. Основы техники движений ног.....	20
6.3. Основы техники движений рук.....	21
6.4. Виды перемещений в аэробике.....	39