

УДК 796.035
ББК 75.69
Я - 453

Якимова М.И., Лемешева С.Г. Современные оздоровительные виды гимнастики. Учебно-методическое пособие. – Хабаровск: ДВГАФК, 2008. – 64 с., ил.

Методическое пособие состоит из семи разделов, в которых представлена характеристика современных оздоровительных видов гимнастики: аэробика и ее современные модификации, стретчинг, каланетика, пилатес, бодифлекс, беллиданс и даны комплексы упражнений с описанием техники их выполнения.

Пособие адресовано студентам дневной и заочной форм обучения, преподавателям физической культуры и слушателям ФПК, а также самостоятельно занимающимся физической культурой.

Рецензенты: Ключникова А.Н. – профессор кафедры теории и методики физического воспитания ДВГАФК, к.п.н.; Приходько Н.К. – доцент кафедры физ. воспитания ДВГГУ, к.п.н.

Рекомендовано Дальневосточным региональным учебно-методическим Центром (ДВРУМЦ) в качестве учебно-методического пособия для студентов физкультурных ВУЗов. Протокол № 6 от 5 февраля 2008 года

Печатается по плану издательской деятельности на 2007 – 2008 учебный год.

© Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2008

© Якимова М.И., Лемешева С.Г., 2008 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение.....	4
1. Аэробика и ее современные модификации:	5
1.1. Аэробика низкой интенсивности.....	7
1.2. Аэробика высокой интенсивности.....	13
1.3. Джаз аэробика.....	20
1.4. Фанк-аэробика.....	27
2. Стретчинг.....	31
3. Аквааэробика	34
4. Каланетика.....	39
5. Пилатес.....	47
6. Бодифлекс.....	53
7. Беллиданс.....	58
Список литературы.....	63