

ББК Ч571.75я7

Д814

Рецензент - Е.А. Ионова

Дудкина, С.Н., Васильева М.А.

Д814 Использование аквааэробики в условиях открытого водоема студентами вузов. [Текст]: методические рекомендации / С.Н. Дудкина, М.А. Васильева - Липецк: Изд-во Липецкого государственного технического университета, 2017. - 19 с.

В методических рекомендациях рассмотрены вопросы использования упражнений аквааэробики в летнее время в условиях открытого водоема.

Представлены комплексы упражнений аквааэробики на мелкой и на глубокой частях водоема.

Методические рекомендации предназначены для девушек – студенток вузов.

© ФГБОУ ВО «Липецкий
государственный технический
университет», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

1.	История становления и развития аквааэробики	5
2.	Аквааэробика как вид оздоровительной физкультуры.....	6
3.	Комплексы упражнений аквааэробики.....	8
	Упражнения на мелкой части водоема.....	8
	Упражнения на глубокой части водоема.....	14
4.	Заключение.....	17
	БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	19