

УДК: 796.012.35 (072) + 796.012.5 (072)

К 172

Рекомендовано к изданию методическим советом ПГУТИ, протокол № 32, от 20.05.15.

Калинкина Е.В.

Степ-аэробика [текст]: учебн. пособие / Е.В.Калинкина, Н.С.Кривопалова, И.Ф.Межман. - Самара: ИНУЛ ПГУТИ, 2015. - 20с.

Учебное пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов очной полной формы обучения по направлениям подготовки бакалавров 11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи.

Пособие подготовлено в соответствии с рабочей учебной программой по физической культуре кафедры физического воспитания Поволжского государственного университета телекоммуникаций и информатики.

В пособии даётся характеристика степ-аэробики, рассматриваются базовые шаги и излагаются теоретические основы организации учебно-тренировочных занятий оздоровительной степ-аэробикой, пользующейся наибольшей популярностью среди молодежи.

Для студентов и преподавателей высших учебных заведений.

©,Калинкина Е.В., Кривопалова Н.С.,

Межман И.Ф., 2015

Содержание

Введение.....	4
Степ-аэробика.....	5
Основная техника выполнения движений	
Структура и содержание урока.....	8
Базовые шаги степ-аэробики.....	10
Простые шаги на 4 счёта	
Простые шаги на 8 счётов	
Литература....	19