



# РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА





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 ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ 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**

# СЛАЙД 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 АЭРОБИКА





# СТЕП АЭРОБИКА



# АЭРОБИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДИНБОРСТВ



# ФИТБОЛ



# СТРЕТЧИНГ – УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖЕНИЕ



# СИЛОВАЯ АЭРОБИКА



# **КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА УРОКАХ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ.**

**Ананьина Елена Юрьевна  
Учитель физической культуры  
МБОУ СОШ № 68 г.Челябинск**