




eLIBRARY ID: 29163492

## АЭРОБИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

**КАЛИНИНА ИРИНА ФЕДОРОВНА** <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Технологический Университет, 141070, Московская область, г. Королев, ул. Гагарина, д. 42

Рецензенты: ШИРКОВЕЦ ЕВГЕНИЙ АРКАДЬЕВИЧ , ТАРАСОВА ЛЮБОВЬ ВИКТОРОВНА ,  
СМИРНОВ АЛЕКСАНДР АЛЕКСАНДРОВИЧ 

Тип: учебное пособие Язык: русский ISBN: 978-5-91730-585-1

Год издания: 2016 Место издания: Королев Число страниц: 231

Издательство: Издательство "Канцлер" (Москва)

УДК: 378.172 (075.8)

 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ  
БИБЛИОТЕКА  
**LIBRARY.RU**

[КОРЗИНА](#)

[ПОИСК](#)

### АННОТАЦИЯ:

В учебном пособии представлены сведения по истории развития и различные направления аэробики. В нем рассмотрены учебная программа, теоретические основы и методика применения различных видов аэробики в системе физического воспитания в вузе, основное содержание учебно-тренировочных занятий и различные программы аэробных упражнений, методики комплексной оценки студентов, питание, средства восстановления и профилактики травматизма. Настоящее учебное пособие рекомендовано преподавателям и студентам высших учебных заведений, занимающихся аэробикой и разными формами оздоровительной гимнастики и спорта.

### БИБЛИОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ: