

О Г Л А В Л Е Н И Е

Введение.....	3
Ритмическая гимнастика: назначение, правила составления и проведения, требования.....	3
Составление и выполнение комплексов ритмической гимнастики.....	4
Требования к оформлению и проведению комплексов ритмической гимнастики	6
Типовые упражнения, рекомендуемые для занятий ритмической гимнастикой ..	7
Особенности занятий физическими упражнениями для женщин	8
Примеры комплексов ритмической гимнастики.....	9
<i>Комплекс № 1 (оздоровительный)</i>	9
<i>Комплекс №2</i>	12
<i>Комплекс № 3</i>	17
<i>Комплекс № 4</i>	28
<i>Комплекс № 5</i>	33
Заключение.....	37
<i>Библиографический список</i>	37
Приложение.....	38

Макашова Зельма Эдуардовна, Румянцева Ирина Викторовна

Ритмическая гимнастика в здоровом образе жизни

Редактор *Г.М. Звягина*

Корректор *Л.А. Петрова*

Компьютерная верстка: *С.В. Каиуба*

Подписано в печать 13.11.2019. Формат бумаги 60x84/16. Бумага документная.

Печать трафаретная. Усл. печ. л. 2,275. Тираж 100 экз. Заказ № *170*

Балтийский государственный технический университет

Типография БГТУ

190005, С.-Петербург, 1-я Красноармейская ул., д.1