Министерство образования и науки республики казахстан

Казахский национальный университет им.аль-Фараби

С.Ж. Отаралы, О.В. Цыбулько, Д.Т.РРР\РОнгарбаева

ФИТНЕС И АЭРОБИКА

Учебно-методическое пособие

«Қазақ университеті»

Алматы, 2015

**Рецензент:**

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры биофизики и биомедицины Казахского национального университета им.аль-Фараби

Еланцев А.Б.

**Фитнес и аэробика**/ С.Ж. Отаралы, О.В. Цыбулько, Д.Т.РРР\РОнгарбаева/Учебно-методическое пособие.-Алматы: Қазақ университеті, 2015.- 105 с.

В работе в доступной форме раскрыта история развития, методика преподавания видов оздоровительной аэробики. Кроме того в ней рассматриваются различные физкультурно-оздоровительные, которые пользуются большой популярностью как среди студентов вузов и посетителей фитнес клубов так и среди любителей фитнеса во многих странах.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов и преподавателей специальности «Физическая культура и спорт», инструкторов по фитнесу и преподавателей физического воспитания.