

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
администрации муниципального образования город Новомосковск
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

"ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР"^{ОО}

РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИНЯТИЮ

ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ

муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-
образовательный центр»

ПРОТОКОЛ

от «31» августа 2023 г. № 3

УТВЕРЖДЕНО

ДИРЕКТОРОМ

муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-
образовательный центр»

ПРИЛОЖЕНИЕ № 24 к ПРИКАЗУ

от «31» августа 2023 г. № 71-Д

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Фитнес-аэробика baby»

направленность – физкультурно-спортивная

возраст учащихся – 4-7 лет

срок реализации – 1 год

*автор-разработчик – А.С. Шумаков, педагог дополнительного
образования*

НОВОМОСКОВСК

2023

Содержание:

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	8
3. Календарно-тематический план	9
4. Поурочный календарно-тематический план	10
5. Содержание программы	19
6. Методическое обеспечение	25
7. Техническое оснащение	30
5. Список литературы	32

Пояснительная записка.

Один из величайших даров, что мы можем дать своим детям – помочь им развить двигательные навыки и подготовить их к здоровому образу жизни. В этом заключается ***актуальность данной программы.***

Детям ежедневно требуется несколько часов физической активности для обеспечения нормального роста и развития. Существуют убедительные подтверждения тому, что нормальным детям необходима энергетическая дневная физическая активность продолжительностью 4-6 часов. Такие дети будут иметь сильную, более эластичную мышечную систему и развитое телосложение, чем менее активные дети. Ежедневные систематические упражнения оптимизируют рост, вес и жизнеспособность детей, нормализуют нервную деятельность через мышечную систему. Однако, в наше время многие дети сталкиваются с ограниченными возможностями, лишаясь регулярной физической активности. Поэтому занятия фитнес-аэробикой очень важны для детей. ***Основным достоинством программы*** является то, что каждый обучающийся повышает свой уровень двигательных навыков в соответствии со способностями, вне сравнения со способностями других детей. В результате ребенок становится уверенным в себе и открытым для других, что позволяет раскрывать его личностный потенциал.

Данная программа рассчитана на 1 год (Зр. в неделю по 2 часа), 216 часов.

Направленность – физкультурно-спортивная.

Отличительной чертой данной программы является то, что она включает в себя физические упражнения под музыкальное сопровождение, занятия по саморегуляции, использование специального оборудования и новейших разработок в области фитнеса.

Целью данной программы является формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни, развитие двигательных навыков;

раскрытие индивидуальных возможностей и творческих способностей детей; адаптация к условиям современной жизни.

Для реализации поставленной цели *решаются задачи* различного характера:

- укрепление здоровья;
- формирование музыкально-двигательных умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- развитие у детей способности к самостоятельной и коллективной работе;
- снятие эмоционального напряжения и улучшения психологического состояния;
- создание дружеской среды и условий для общения.

Программа направлена на развитие физических качеств ребенка, овладение техникой выполнения упражнений, развития способности самовыражения и самоконтроля. На протяжении всего периода обучения нарабатывается техника, разучиваются новые движения, постоянно увеличивается нагрузка занятий и максимально раскрывается физический и творческий потенциал детей.

Учитывая физические и психологические *особенности детей 4-7 лет*, предлагается:

- планировать свои занятия с большим количеством игр, чередуя аэробную нагрузку с отдыхом (играми), т.к. отдых – важная часть детской физической подготовки, и для каждого ребенка это удовольствие.
- упражнения делать короткими, с большим количеством остановок;
- занятия должны носить познавательный характер;

- новое физическое упражнение давать таким образом, что ребенку разрешается выполнять его в собственной манере, исключая критику;
- сделать акцент на осанку во избежание нефизиологических изгибов.

В результате построения веселого и интересного занятия каждый ребенок получит как эмоциональную, так и физическую зарядку. Нагружая детей, важно помнить об индивидуальных особенностях ребенка, об уровне его физического развития и о свойствах его нервной деятельности (возбудимость, заторможенность).

*Применяются **формы контроля** освоения программы:*

- результаты тестирования прогресса физического развития детей;
- проверка теоретических знаний с использованием карт-тестов, беседы, опросы;
- наблюдение;
- результаты участия в фестивалях, показательных выступлениях.

Ожидаемый результат:

- развитие физических качеств: силы, выносливости, координации движений;
- развитие систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной;
- развитие мышления, памяти, воображения;
- развитие коммуникативных способностей, активности;
- умение двигаться под музыку;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- приобретение необходимого минимума теоретических знаний.

Программа рассчитана на 1 год обучения и предлагает проведение коллективных занятий в группе 10-15 человек, под музыкальное

сопровождение, с использованием спортивного инвентаря, 3 раза в неделю по 2 часа (всего 216 ч).

Для того чтобы реализовать потенциальные возможности организма, занятия фитнес-аэробикой, направлены на улучшение физических качеств: выносливости, гибкости, силы.

Данная программа является *руководством и может варьироваться* в соответствии со специфическими задачами занятий или потребностями групп учащихся, возрастом и общей физической подготовленностью.

По данной программе могут заниматься дети с ограниченными возможностями, если для этого нет медицинских противопоказаний.

Структура занятия.

Занятия танцевальными аэробными упражнениями начинаются с **разминки** (8-10 минут).

Цель: подготовка организма к занятию.

Результаты:

- Повышение внутренней температуры тела;
- Увеличение эластичности мышц, сухожилий и связок.

За разминкой следует **аэробная часть** (15-20 минут).

Цель: развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Результаты:

- Увеличение частоты сердечных сокращений, а затем снижение в течение 4 минут в конце;
- Увеличение притока крови к работающим мышцам;
- Увеличение объема вентиляции легких;
- Увеличение количества потребления кислорода в минуту.

В конце серии **заминка** (3-5 минут) постепенно снижает частоту сердечных сокращений, приближая ее к уровню покоя.

Далее следует **силовой блок** (12-15 минут).

Цель: развитие силы и силовой выносливости основных групп мышц

Результаты:

- Увеличение амплитуды мышц;
- Увеличение мышц в длину и ширину;
- Увеличение силы и выносливости;
- Повышение тонуса и рельефности наружных групп мышц.

Стретчинг (10 минут) – снятие утомления в мышцах.

Игры, эстафеты (10-15 минут), включаются в любую часть занятия.

Заключительная заминка (5 минут)

Результаты:

- Снижение частоты сердечных сокращений до нормального значения.

Требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- правила оказания первой медицинской помощи;
- значение занятий спортом;
- основные виды оздоровительной аэробики;
- правила личной гигиены;
- строение тела;
- значение правильной осанки;
- значение и технику правильного дыхания;
- технику измерения пульса;
- значение правильной техники выполнения упражнений;
- режим дня;
- значение воды и правильного питания;
- способы самоконтроля.

Учащиеся должны уметь:

- правильно выполнять основные шаги, прыжки, подскоки;
- правильно дышать во время выполнения упражнений;
- сохранять правильную осанку;
- сочетать основные движения рук и ног;
- синхронизировать движения;
- выполнять упрощенные танцевальные связки под музыку в определенном темпе;
- выполнять упражнения на фитболах, степках, скамейках, с мячами, в парах;
- измерять Ч.С.С.
- контролировать самочувствие во время занятий.

ЯНВАРЬ

№	Содержание материала	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	Всего
	ТЕОРИЯ													
1	Вводное занятие	10'												10'
2	Аэробная тренировка													
3	Силовая тренировка					10'								10'
4	Интервальная тренировка													
5	Разумное тело													
6	Оценка эффективности реализации программы													
	ПРАКТИКА													
1	Вводное занятие													
2	Аэробная тренировка	30'	40'	40'	40'	30'	40'	40'	40'	60'	30	50	60	12,5ч
3	Силовая тренировка	40'				40'		40'			40'			4ч
4	Интервальная тренировка				40'					20'			20	2ч
5	Разумное тело			40'			40'		40'		10'	30		4ч
6	Оценка эффективности реализации программы		40'											1ч
	Итого	80'	80'	80'	80'	80'	80'	80'	80'	80'	80'	80	80	24ч

МАЙ

№	Содержание материала	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	Всего
	ТЕОРИЯ													
1	Вводное занятие													
2	Аэробная тренировка													
3	Силовая тренировка													
4	Интервальная тренировка													
5	Разумное тело													
6	Оценка эффективности реализации программы												40	40'
	ПРАКТИКА													
1	Вводное занятие													
2	Аэробная тренировка	60'	40	60'	60'	60'	60'	40	60	40	40	40	40	15ч
3	Силовая тренировка		40'								40	40		3ч
4	Интервальная тренировка							40						1ч
5	Разумное тело	20'		20'	20	20	20'		20					3ч
6	Оценка эффективности реализации программы									40				1ч
	Итого	80'	80'	80'	80'	80'	80'	80	80'	80	80	80	80	24ч

Содержание программы

1. Вводное занятие (2 ч.)

Теория (1 ч.):

- техника безопасности на занятиях;
- пожарная безопасность;
- личная гигиена (одежда и обувь для занятий, гигиена кожи);
- первая медицинская помощь (ссадины, ушибы, переломы, обморок);
- ознакомление с содержанием программы;
- о пользе и необходимости тренировок.

Практика (1 ч.):

- профилактика травмоопасных ситуаций (как правильно падать, поднимать тяжести);
- первая медицинская помощь (ссадины, ушибы, переломы, обморок);
- знакомство с возможностями использования спортивного оборудования.

2. Аэробная тренировка (91,5 ч.)

Теория (1 ч.):

- что такое аэробика;
- основные направления современного фитнеса;
- самоконтроль (контроль чсс);
- дыхание(значение, органы дыхания, виды дыхания);
- техника выполнения упражнений;
- профилактика вредных привычек.

Практика (90 ч.):

Цель аэробной части занятий – совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной системы, выносливости, координации движений.

В ней используются продолжительные непрерывные движения с участием больших групп мышц под музыкальное сопровождение с интенсивностью 50-80% от максимально резервного пульса. Для начального этапа /6-8 недель/ интенсивность занятий составляет 50 - 60%, для этапа совершенствования - 70-80%. Продолжительность аэробной серии – 15-20 минут. Изучаются следующие направления современной аэробики:

Виды:

- *Базовая аэробика* - вид тренировки сердечно – сосудистой системы, использующей танцевальные ритмические движения, включающие в работу крупные группы мышц в течение продолжительного периода времени. Используются базовые шаги и движения рук в линейной прогрессии.

Примерные комплексы см. Приложение

Основные базовые шаги:

1. Марш (march);
2. Приседание (squat);
3. Приставной шаг (step touch);
4. Виноградная лоза (grape vine);
5. Два приставных шага в сторону (step line);
6. Подъем колена вверх (knee up);
7. Захлест ноги назад (leg curl);
8. Выброс прямой ноги вперед (kick);
9. V-step;
10. Смена ног (change);
11. Шаг с поворотом (turn step);
12. Шаг с касанием (step tap);
13. Прыжки – ноги вместе и врозь (jump).

- *Танцевальная аэробика* – направление аэробики, использующее характерные движения разной интенсивности, которые являются очень эффективными по энергозатратам и развивают пластику, координацию

движений, осанку, повышают эмоциональность занятий. Стили: фанк, рок-н-ролл, латина, аэробик-денс. Примерные комплексы см. Приложение

- *Степ-аэробика* – занятия с использованием платформ;

кроме кардио-тренировки, существенно укрепляются мышцы голени, бёдер и ягодиц. Изучаются основные способы подъема и спуска с платформы, базовая аэробика. Примерные комплексы см. Приложение

- *Фитбол-аэробика* – аэробные и силовые занятия с использованием мячей больших размеров: динамические и статические упражнения на развитие силы мышц, равновесия, баланса, укрепления спины и осанки в целом, а также кардио-тренировки. Примерные комплексы см. Приложение

- *Игры, эстафеты* - способствуют формированию навыков общей двигательной координации, пространственной ориентации, творческого мышления. Развивают точные реакции тела, остроту слухового восприятия, силу и выносливость. Подбираются соответственно возрасту учащихся, приветствуется использование игровых уроков.

Примерные комплексы см. Приложение

- *Bosu – тренинг* – это уникальная тренировка баланса и координации в сочетании с силовыми упражнениями.

При занятиях на Bosu не происходит чрезмерной нагрузки на суставы и позвоночник, поскольку платформа принимает часть нагрузки на себя.

Данный вид аэробики можно в полном правом назвать щадящим.

Тренировка не предусматривает сложной хореографии, поскольку приходится уделять достаточное внимание сохранению равновесия.

Платформа может использоваться с обеих сторон: куполом вверх или вниз.

- *Самоконтроль* - измерение чсс

Производится учащимися самостоятельно на сонной артерии, либо на запястье 4-мя пальцами руки в течение 10 сек по сигналу педагога.

3. Силовая тренировка (62,5 ч.)

Теория (1 ч.):

- техника выполнения упражнений;
- строение тела(скелет, мышцы, сухожилия, внутренние органы);
- осанка (значение правильной осанки, виды нарушения осанки, профилактика сутулости)

Практика (61,5 ч.):

- Силовая тренировка – комплекс упражнений, направленный на увеличение силы и силовой выносливости основных групп мышц, формирование правильной осанки.

- Функциональный тренинг - тренировка, направленная на развитие ловкости, баланса, координации движения, общей и силовой выносливости. Этот вид тренировки вовлекает в работу все до единой мышцы и самым естественным образом готовит вас к всевозможным катаклизмам реальной жизни. Функциональная тренировка воздействует на схему и работу организма в целом, а не только его отдельных частей. Результатом является оптимальное функционирование человека. Основным принцип функционального тренинга - адаптация к нагрузкам, Прекрасно дополняя традиционную силовую тренировку, функциональный тренинг может проводится также и как отдельная тренировка с оборудованием или без него. Комплексы упражнений с использованием различного оборудования см.

Приложение

- Игры, эстафеты - направлены на формирование навыка правильной осанки и общей двигательной координации, укреплении мышц туловища, нижних и верхних конечностей, развивают точные реакции тела, силу и выносливость (см. Приложение).

4. Интервальная тренировка (20 ч)

Теория (1 ч.):

- значение воды;
- режим питания;
- режим дня.

Практика (19 ч.):

Интервальная тренировка – чередование силовой и аэробной нагрузки; чередование силовой нагрузки высокой и низкой интенсивности, чередование аэробной нагрузки высокой и низкой интенсивности.

Это один из самых популярных видов тренировок, отлично развивает все группы мышц и координацию, позволяет сжигать калории рекордными темпами, повышает уровень сердечно-сосудистой выносливости.

- *Круговая тренировка*- сочетание аэробной и силовой нагрузки в течение всего занятия, без пауз и отдыха между «станциями». Примерные комплексы упражнений см. Приложение.

- *Игры, эстафеты* - способствуют развитию выносливости, силы, двигательной координации (см. Приложение).

5. Разумное тело (36 ч.)

Теория (1 ч.):

- основные составляющие направления фитнеса «Разумное тело»: пилатес, фитнес-йога, калланетика, стретчинг;
- техника дыхания в пилатесе, йоге, калланетике;
- техника выполнения упражнений;
- профилактика вредных привычек.

Практика (35 ч.) :

- *Пилатес* - специальная тренировка, направленная на поддержание мышечного тонуса, развитие координации и контроля над телом. Возможно использование дополнительного оборудования: мячи, кольца.

Примерные комплексы упражнений см. Приложение

- *Фитнес - йога* - Это эффективный путь к контролю над своим телом и сознанием. Комплекс последовательных индивидуальных и парных асан (специальных положений тела) и комплексов пранаям (особых способов дыхания) развивает контроль над телом, гибкость, силу и баланс. Йога снимает хронические зажимы с суставов и позвоночника, улучшает иммунитет, улучшает эмоциональный фон, повышает самооценку.

Примерные комплексы упражнений см. Приложение.

- *Калланетика* - Программы состоят из безопасных и эффективных силовых упражнений, развивающих контроль над телом, упражнений на гибкость, а также упражнений на дыхание.

Примерные комплексы упражнений см. Приложение

- *Стретчинг* - тренировка с использованием упражнений на гибкость и расслабление развивает контроль над телом, гибкость, силу. Безопасные упражнения и прекрасное музыкальное сопровождение, поможет привести в тонус мышцы, научиться управлять своими эмоциями, улучшить общую подвижность суставов и эластичность связанных с ними мышц.

В партерной части применяются отдельные специфические стретчи после упражнений для каждой группы мышц. Примерные комплексы см.

Приложение.

- *Релаксация* - объединяет аутотренинг и упражнения на расслабление в конце занятия, которые способствуют:

- снижению ЧСС до исходного уровня;
- развитию умения сосредоточиться на внутренних ощущениях;
- снятию усталости.

6. Оценка эффективности реализации программы (4 ч).

Теория (1 ч.):

- проверка теоретических знаний;

- анализ выступлений, направлений современного фитнеса, выполнения упражнений с помощью видеоматериалов.

Практика (3 ч.):

- оценка физической подготовленности - тестирование.

Проводится в виде тестирования физических показателей развития:

1. Тест на силовую выносливость мышц брюшного пресса.

Подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях и зафиксированы. Учитывается количество подъёмов за 1 мин

2. Тест на силу мышц плечевого пояса.

Максимальное количество сгибаний-разгибаний рук в упоре лёжа. (сгибание до угла 90^0).

3. Тест на гибкость.

Наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (без обуви). Измеряется расстояние в см от верхнего края скамьи (0) до средних пальцев рук (выше края скамьи-результат со знаком «-», ниже – со знаком «+»). Выполняется 3 попытки, учитывается лучший результат.

Методическое обеспечение

1. Использование пространства

При подготовке комбинаций необходимо учитывать размер зала, чтобы не стеснять и не ограничивать пространственное передвижение учащихся.

Несоблюдение данного правила может привести к помехам и травмам.

Важное значение имеет правильное построение учащихся в зале.

Возможно использование следующих видов построений:

- в кругу;
- в колоннах или шеренгах;
- в «шахматном» построении.

2. Методы и методические приемы обучения упражнениям аэробики

В аэробике применяются *два метода* обучения: *целостный* и *расчленённый*.

Относительно доступные движения (ходьба, приставные шаги и их разновидности) разучиваются целостным методом. Более сложные движения с различными «добавками» в виде движений руками требует уже расчленения. Сначала разучиваются движения ногами, затем руками, и лишь потом выполняется целостное двигательное действие. Изучение новых движений должно быть строго последовательным, систематическим, а комбинации слагаться из ранее достаточно хорошо усвоенных элементов.

Основные методические приёмы обучения:

- *Оперативный комментарий и пояснение:* указания (название движений, основные моменты техники, направление, подсчёт и т.д.), включая исправление грубых ошибок и внесение корректив (принцип обратной связи).
- *Визуальное управление группой:* использование разработанной в США условной знаковой системы управления группой вместе со словесными указаниями. А также использование мимики и выразительных движений телом.
- *музыка - как фактор обучения:* изучение темпа и ритма музыкального сопровождения и темпа выполнения хореографических движений (ускорение и замедление темпа в зависимости от стадии усвоения элемента, соединения или целой комбинации).
- *Самоконтроль:* контроль учащихся за своими мышцами, за степенью их напряжения, исключая только механическое копирование движений. Использование зеркала для визуального контроля своих движений и сличения их с действиями тренера.

- *Показ упражнений*: простые по координации движения показываются лицом к учащимся с левой ноги и руки, сложные выполняются спиной к занимающимся. Длительное проведение занятия спиной к группе может вызвать отрицательную реакцию у некоторых людей, поэтому хорошо освоенные комбинации следует выполнять лицом к ученикам, используя принцип «зеркального» показа.

3. Музыкальное сопровождение

Аэробика – это вид деятельности, в котором музыкальное сопровождение играет главенствующую роль. Музыкальное сопровождение с ярко выраженными ритмическими акцентами можно использовать как *методический приём*. Музыкальный ритм организует движения, которые раскладываются по музыкальным акцентам, что повышает эффективность процесса обучения, а также повышает настроение. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствуют повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху.

Правильный выбор музыкального сопровождения на занятиях способствуют успешному усвоению двигательных навыков и решает следующие задачи:

- содействует эстетическому воспитанию учащихся;
- повышает эмоциональность занятия;
- обеспечивает большую действенность упражнений;
- освобождает преподавателя от подсчёта ритма во время проведения занятия.

Темп музыки:

- Разминка 120-130 уд\мин;
- Аэробная часть 130-140 уд\мин;
- 1 заминка 120 уд\мин;
- Партер 120 уд\мин;
- Стретчинг 100 уд\мин;
- 2 заминка 100 уд\мин.

4. Рекомендации к практическим занятиям.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа..

Начальный этап:- 6 недель

- Аэробная часть 10-15 минут;
- Низкая интенсивность.

Дыхание:

1. Вдох через нос – живот расслаблен;
2. Выдох через рот – живот втянут.

Правильная осанка:

1. Подбородок в центре;
2. Грудь и плечи симметрично;
3. Мышцы живота и ягодиц напряжены.

5. Комплексы силовой тренировки:

- в исходном положении стоя, лёжа ;
- фитбол;
- на скамейках/ со стульями;
- в парах;
- с мячами;
- с гантелями (1 - 3 кг);
- с короткими и длинными амортизаторами;
- с медицинболами;

- по станциям;
- flowin

6. Аэробные связки:

- базовая аэробика;
- фитбол-аэробика;
- латина;
- степы;
- тайбо;
- рок-н-ролл;
- джаз-аэробика.

7. Интервальные тренировки:

- круговая тренировка;
- интервальная тренировка 4× 2;
- интервальная тренировка 5×7;
- интервальная тренировка 4× 4;

8. Комплексы раздела «Разумное тело»:

- пилатес;
- пилатес с мячом;
- калланетика;
- стретчинг;
- релаксация;
- фитнес-йога.
- босу-тренинг
- роллы
- миофасциальный релиз (МФР)

9. Уроки – игры:

- «Шоу мячей»,

- «Быстрее, выше, сильнее»,
- «Школа спины»,
- «Фитнес ассорти»,
- «Фитнес чат».

10. Карты-тесты.

Техническое оснащение

1. MP3-проигрыватель
2. Карты памяти с фонограммой
3. Коврики, мягкие маты
4. Мячи большого и малого диаметра
5. Скакалки
6. Скамейки.
7. Степ - платформы
8. Зеркало
9. Гантели
10. Медицинболы
11. Короткие и длинные амортизаторы
12. Отягощения на руки и на ноги
13. Боди-бары
14. Секундомер, рулетка
15. Босу
16. Flowin
17. Роллы
18. Парашют

Литература:

1. Иванова О.А. перевод Современные принципы построения занятий аэробными танцевальными упражнениями. - М., 1992.
2. Фенсис Л. Методика преподавания оздоровительной аэробики. – М., 1992.
3. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. –М., 1996.
4. Клиппинер К, Лошаун Дейл Ф. Фитнес для детей и подростков. – М., 1997.
5. Лисицкая Т.С. Гимнастика и танец. – М., 1988.
6. Пеганов Ю.А., Берзина Л.А. Позвоночник гибок - тело молодо. – М., 1991.
7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Тренировка выносливости в аэробике. - М., 2001.
8. Синяков А.Ф. Познать себя. – М., 1990.
9. Иванова О.А. Формула красоты. - М., 1990.
10. Бест К., Секачѳв В. Источник энергии. – М., 1998.
11. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. лечебная гимнастика при нарушениях осанки у детей. – М., 2003.
12. Томпсон В. Калланетика для красоты и здоровья. – Р., 2004.
13. Хѳдман А., Вуд Джо Годфри Простые упражнения для дома, работы и отдыха. – М., 2004.
14. Годик М.А., Бамаридзе А.М., Киселѳва Т.Г. Стретчинг. – М., 1991.
15. Левченкова Т.В., Сверчкова О.Ю. Малыши на мячах. – М., 2005.