

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

"ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР"

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 № 23 к ПРИКАЗУ

от «31» августа 2023 г. № 71-Д

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Фитнес-аэробика»

направленность – физкультурно-спортивная

возраст учащихся – 8-15 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
5. Техническое оснащение	29
6. Список литературы	30

Пояснительная записка.

В подростковом периоде 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 меньше жировых отложений, сильную и более эластичную мышечную систему и развитое телосложение, чем менее активные дети. Регулярная физическая активность благотворно влияет на развитие костно-мышечной системы, эластичность связок и увеличивает их прочность. Ежедневные систематические упражнения стимулируют рост, вес и жизнеспособность подростков. Физические упражнения нормализуют нервную деятельность через мышечную систему. *В этом заключается актуальность данной программы.*

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. Основным достоинством программы является то, что здесь каждый ребенок 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.

Программа «Фитнес-аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность, которая рассчитана на 1 год (216 часов) и сочетает в себе аэробную и силовую тренировку.

Направленность-физкультурно-спортивная.

Целью программы является формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни, укрепление здоровья, раскрытие индивидуальных возможностей и творческих способностей детей, адаптация к условиям современной жизни.

Для реализации поставленной цели решаются задачи различного характера:

- развитие физических качеств;
- 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 улучшение психологического состояния;
- создание дружеской среды и условий для общения.

Программа направлена на всестороннее развитие форм тела и функций организма подростка, овладение техникой выполнения упражнений, развития способности самовыражения и самоконтроля.

Учитывая возрастные особенности *подросткового возраста (8-15 лет)*, предлагается:

- проводить тренировки в разнообразной форме;
- сочетать кардио-нагрузку с силовыми упражнениями;
- сделать акцент на осанку во избежание нефизиологических изгибов;
- использовать больше современных танцевальных движений;
- проводить групповые и индивидуальные беседы.

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;
- результаты участия в фестивалях, соревнованиях и показательных выступлениях.

Ожидаемый результат:

- развитие физических качеств: силы, выносливости, координации движений;
- развитие систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной;
- развития мышления, памяти, воображения;
- развитие коммуникативных способностей, активности;

- умение импровизировать, двигаться под музыку;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- приобретение необходимого минимума теоретических знаний.

Программа 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 занятия фитнес-аэробикой,

направленного на улучшение сердечно-сосудистой выносливости, строения тела, гибкости, мышечной выносливости, и мышечной силы, необходимо придерживаться данной программы, которая *является руководством и может варьироваться* в соответствии со специфическими задачами занятий или потребностями групп обучающихся.

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

Структура занятия.

Обычно 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** (30 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** (20-25 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.

Заключительная заминка (5 минут)

Результаты:

- Снижение частоты сердечных сокращений до нормального значения.

Требования к знаниям и умениям обучающихся.

Обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- правила оказания первой медицинской помощи;
- значение правильной осанки и дыхания;
- основные виды аэробики;
- основы правильного питания;

- правила личной гигиены;
- технику выполнения упражнений;
- возрастные особенности женского организма;
- признаки переутомления и способы регулирования нагрузки;
- способы коррекции фигуры.

Обучающиеся должны уметь:

- правильно дышать во время выполнения упражнений;
- сохранять правильную осанку;
- выполнять танцевальные связки с изменением направления движения и перемещениями;
- выполнять упражнения высокой интенсивности, сохраняя максимальную амплитуду движений;
- эмоционально и технично выполнять танцевальные движения сложной координации и силовые элементы в композиции;
- самостоятельно составить танцевальную связку;
- технично выполнять упражнения с использованием различного оборудования;
- регулировать нагрузку.

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Беседа
2.	Аэробная тренировка	1	90,5	91,5	беседа, наблюдение, опрос, измерение чсс
3.	Силовая тренировка	1	61,5	62,5	беседа, наблюдение, опрос
4.	Интервальная тренировка	1	19	20	беседа, наблюдение, опрос, измерение чсс
5.	Разумное тело	1	35	36	беседа, наблюдение, опрос
6.	Оценка эффективности реализации программы	1	3	4	тестирование
	Итого	6	210	216	

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. (2ч)

Теоретическая часть (1 ч.) (см. Приложение № 1)

- ознакомление с содержанием программы;
- техника безопасности на занятиях, пожарная безопасность;
- правила посещения занятий;
- о пользе и необходимости тренировок;
- личная гигиена;
- первая медицинская помощь.

Практическая часть (1 ч.) (см. Приложение № 2)

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

2. Аэробная тренировка. (91,5ч)

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 - 60-80%.

Продолжительность аэробной серии – 30 минут.

Теоретическая часть (1 ч.) (см. Приложение № 1)

- краткая история развития аэробики;
- основные виды и направления современной аэробики;
- самоконтроль, признаки переутомления и способы регулирования нагрузки;
- контроль чсс;
- профилактика вредных привычек.

Практическая часть (90,5 ч.) (см. Приложение № 2)

- **Базовая аэробика** – вид тренировки сердечно – сосудистой системы, использующей танцевальные ритмичные движения, включающие в работу крупные группы мышц в течение продолжительного периода времени. Используются связки с изменением направления движения и перемещениями. 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 (knee up);
7. Захлест ноги (leg curl);
8. Выброс прямой ноги вперед (kick);
9. V-step;
10. Шаг с поворотом (turn step);
11. Шаг с касанием (step tap);
12. Прыжки – ноги вместе и врозь (jumping jack).
13. Выпад (Lunge).
14. Скользящий шаг (Slide).
15. Подъем ноги в сторону (Lift leg aside)
16. «Мамбо» (Mambo)
17. «Маятник» (Pendulum)
18. Поворот вокруг опорной ноги (Pivot turn)
19. Открытый шаг (Open step)
20. Разножка
21. Выставление ноги на пятку (Heel dig, heel touch)
22. Высокий прыжок с разведением ног (Jamb)
23. «Пони» (Pone)
24. Галоп (Chasse)

- **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, латина, рок-н-ролл, русский хит, тайбо, джаз-аэробика
Примерные комплексы см. Приложение

- **Степ – аэробика** – упражнения с использованием степ-платформы. Кроме кардио-тренировки, существенно укрепляются мышцы голени, бедер, ягодиц. Используется базовая и танцевальная аэробика на стечах. Примерные комплексы см. Приложение

- **Фитбол-аэробика** – занятия с использованием мячей больших диаметров. Примерные комплексы см. Приложение

- **Самоконтроль** - измерение чсс

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

3. Силовая тренировка. (62,5ч)

Теоретическая часть (1 ч.) (см. Приложение № 1)

- техника выполнения упражнений;
- дыхание, значение правильного дыхания, техника дыхания при выполнении силовых упражнений;
- значение правильной осанки;
- виды нарушения осанки.

Практическая часть (72 ч.) (см. Приложение № 2)

- **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 принципом 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

4. Интервальная тренировка (20ч)

Теоретическая часть (1 ч.) (см. Приложение № 1)

- белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества;
- режим питания;
- значение воды;
- сбалансированные и разрушительные диеты
- факторы, влияющие на формирование фигуры
- способы коррекции фигуры.

Практическая часть (19 ч.) (см. Приложение № 2)

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

Круговая тренировка – сочетание аэробной и силовой

нагрузки в течение всего занятия, без пауз и отдыха между «станциями».

Примерные комплексы см. Приложение

5. «Разумное тело» (36ч)

Теоретическая часть (1 ч.) (см. Приложение № 1)

- основные составляющие направления фитнеса «Разумное тело»: пилатес, фитнес-йога, босу-тренинг, стретчинг, релаксация.
- различные техники дыхания;
- техника выполнения упражнений;
- профилактика вредных привычек.

Практическая часть (35 ч.) (см. Приложение № 2)

- Стретчинг - упражнения на растяжение основных групп мышц.

Цель – развитие гибкости; сохранение и увеличение амплитуды движений в основных суставах тела; снятие утомления в мышцах.

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

Комплексы: статический, в парах, динамический. Примерные комплексы см. Приложение

- *Пилатес* – упражнения на укрепление мышц пресса, спины, улучшение осанки, координации, увеличение гибкости, подвижности в суставах. Кроме того, упражнения затрагивают глубокие мышцы живота и мышцы-стабилизаторы, которые поддерживают здоровье позвоночника. В пилатесе используется специальное дыхание, которое улучшает циркуляцию крови в организме. Пилатес является наиболее безопасным видом фитнеса. К тому же это один из самых популярных видов ментального тренинга.

- *Фитнес-йога* - это эффективная программа тренировок, которая создает баланс между телом и разумом, позволяет обрести отличную физическую форму, развивает концентрацию и помогает предотвратить травмы при занятиях спортом. Она включает в себя тренировку сердечно-сосудистой системы, а также наращивающие силу позы йоги, которые растягивают и укрепляют мускулы, не увеличивая чрезмерно их объем. Занятия направлены на улучшение осанки, восстановление сократимости и эластичности мышц, восстановление подвижности суставов и трофики позвоночника. А удивительная музыка, которая звучит во время тренировок, помогает расслабиться, освободиться от стресса, напряжения и отрицательных эмоций.

- *Босу-тренинг* - это фитнес-программа, представляющая собой тренировку на тренажере bosu balance trainer. Упражнения на неустойчивой поверхности гораздо эффективнее обычных силовых занятий, поскольку, выполняя то или иное движение, приходится еще и удерживать равновесие, задействуя мелкие мышцы-стабилизаторы, которые очень трудно проработать при обычных силовых нагрузках. Тренировка укрепляет вестибулярный аппарат, развивает координацию движений, силу и ловкость, улучшает осанку. Упражнения с БОСУ дают нагрузку как телу, так и мозгу: иначе просто невозможно удержать необходимую позу, сохранить баланс тела. Важно то, что тренировки на босу развивают навыки, которые пригодятся в повседневности, т.к. ежедневно нам приходится задействовать едва ли не все мышцы тела одновременно (например, при попытке сохранить равновесие, поскользнувшись).

- *Калланетика* – гимнастика со статической нагрузкой. Способствует укреплению мышц, развитию концентрации внимания, создает гармоничный баланс между телом и разумом.

- *Релаксация* - в этом разделе объединены аутотренинг и упражнения на расслабление в конце занятия, которые способствуют:

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

Примерные комплексы см. Приложение

6. Оценка эффективности реализации программы (4ч)

Теоретическая часть (1 ч.) (см. Приложение № 1)

- анализ направлений фитнеса, выступлений спортивных коллективов;
- проверка теоретических знаний.

Практическая часть (3 ч.) (см. Приложение № 2)

Оценка физической подготовленности:

- Оценка состояния здоровья
- Подсчет чсс

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 90⁰).

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.

Тестирование (проводится 3 раза в год (сентябрь, январь, май) с целью определения адекватности физической нагрузки и прогресса физического развития обучающихся)

Методическое обеспечение

Использование пространства

При подготовке комбинаций необходимо учитывать размер зала, чтобы не стеснять и не ограничивать пространственное передвижение занимающихся. Несоблюдение данного правила может привести к помехам и травмам. Важное значение имеет правильное построение занимающихся в зале. Возможно использование следующих видов построений:

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

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 занимающихся 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 занимающимся с левой ноги и руки, сложные выполняются спиной к занимающимся. Длительное проведение занятия спиной к занимающимся может вызвать отрицательную реакцию у некоторых людей, поэтому хорошо освоенные комбинации следует выполнять лицом к ученикам, используя принцип «зеркального» показа.

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 учеников;
- повышает эмоциональность занятия;
- обеспечивает большую действенность упражнений;
- освобождает преподавателя от подсчёта ритма во время проведения занятия.

Рекомендации к практическим занятиям.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Начальный этап:- 6 недель

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

Темп музыки:

- Разминка -130-140 уд\мин;
- Аэробная часть -140-160 уд\мин;
- 1 заминка -120 уд\мин;
- Партер -120-130 уд\мин;
- Стретчинг -100 уд\мин.
- 2 заминка - 100-120 уд\мин.

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.

Комплексы силовой тренировки:

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

- по станциям;

Аэробные связки:

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

Интервальные тренировки:

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

Комплексы раздела «Разумное тело»:

- пилатес;
- пилатес с мячом;
- калланетика;
- стретчинг;
- релаксация;
- фитнес-йога.
- босу-тренинг

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

Список литературы:

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. Клиппинир 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., Секачёв 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. Хёдман А., Вуд Джо Годфри Простые упражнения для дома, работы и отдыха. – М., 2004.
14. Годик М.А., Бамаридзе А.М., Киселёва Т.Г. Стретчинг. – М., 1991.
15. Левченкова Т.В., Сверчкова О.Ю. Малыши на мячах. – М., 2005.
16. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О.
Методика преподавания оздоровительной аэробики.
Учебное пособие. Волгоград., 2004
17. Библиотека Международной спортивной информации –
bmsi.ru/doc/a0c5c3e6-59b0-4f5e-88c2-7677471db01
18. Йога для детей – bhajan.nard.ru/YogaKids.htm
19. Требования к содержанию дополнительных программ –
www.businesspravo.ru/Docum/DocumShow_DocumID_83152.html