

**Управление образования администрации муниципального образования «Город Астрахань»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани
«Средняя общеобразовательная школа № 64»
Обособленное подразделение «ЦДОД «Арлекино»**

ПРИНЯТА

На заседании ПС
Протокол № 1
От 25.08.2021 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

_____ М.А. Савин

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ
г. Астрахани «СОШ № 64»

_____ Е.Г. Тихонова
Приказ №115-д от 25.08.2021 г.

Рабочая программа
«ФИТНЕС - АЭРОБИКА»
дополнительное образование детей
физкультурно-спортивной направленности
2 года обучения

Программу составила:
Педагог дополнительного образования: Савин М.А.

Проверил
Методист _____

Астрахань, 2021-2022 учебный год

Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика рабочей программы
3. Содержание рабочей программы.
4. Календарно-тематическое планирование.
5. Условия реализации рабочей программы.
6. Методические рекомендации.
7. Список литературы

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена согласно положению «О рабочей программе» и учебного плана МБОУ г.Астрахани «СОШ №64» ОП ЦДОД «Арлекино» на **2021-2022 учебный год.**

Количество недельных часов: 6 часов

Количество часов в год: 258

Количество учебных недель: 43 недели

Форма обучения: очная

Режим занятий: 2-ый год обучения – 2 раза в неделю по 3 академических часа

Форма занятий: - групповая

Цель: Приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни, активизации творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать средства аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха

Задачи:

I. В сфере личностных компетенций:

- ✓ содействовать становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; развитию функциональных резервов и формированию познавательной, волевой, эмоциональной сторон личности.

- ✓ совершенствовать чувство темпа, ритма и музыкальную грамоту;
- ✓ воспитывать дружелюбные отношения игрового партнерства, чувство уважения к чужим успехам и способность к взаимопомощи.

II. В сфере предметных компетенций (Образовательные):

- ✓ формировать и совершенствовать жизненно важные знания, умения, навыки, средствами аэробики, необходимые как для организованных, так и самостоятельных занятий.
- ✓ формировать начальные знания, умения и навыки в овладении ритмичности исполнения базовых шагов аэробики и танцевальных элементов.

III. В сфере метапредметных компетенций:

- ✓ воспитывать организованность, аккуратность во внешнем виде и поведении
- ✓ воспитывать стиль коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, выражающегося в бодром настроении, хорошем самочувствии, активности

Количество часов согласно учебному плану ОП «ЦДОД «Арлекино» МБОУ г. Астрахани «СОШ № 64». Программный материал выдается в полном объеме за счет уплотнения учебного материала, блочного изучения и самостоятельного изучения тем.

2. Общая характеристика рабочей программе

Направленность программы «Фитнес-аэробика» - **физкультурно-спортивная.**

Смысловая ориентация - овладение занимающимися основами техники аэробики, развитие и совершенствование жизненно важных умений и навыков.

Актуальность и практическая значимость продиктована требованиями времени.

В связи с тем, что двигательная активность младших школьников на 50 % меньше, чем у дошкольников, а у старшеклассников составляет только 25% от времени бодрствования - нормальное состояние мышечной системы является важным и жизненно необходимым условием для хорошего здоровья, бытовой, профессиональной трудоспособности.

Последние годы отмечены существенной динамикой оздоровительной физической культуры, появление новых форм нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности, рассматривающей здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, образом жизни, генетическими факторами, «энергетическим потенциалом».

Фитнес - аэробика способна привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физическими упражнениями, формировать культуру движений и тела, а также пропагандировать идеал психического и физического здоровья, молодости, красоты и успешности в жизни, что очень актуально в наше время, в связи с направленностью образования на здоровье сбережение.

Воспитательно-оздоровительная работа в «Фитнес аэробике» включает в себя четыре направления:

- мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
- социальное – адаптация в коллективе;
- биологический - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
- психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

Отличительные особенности программы

Фитнес - аэробика вызывает повышенный интерес, как у взрослых, так и у детей. Это обусловлено, прежде всего, добровольностью участия, доступностью для самого широкого круга занимающихся, эмоциональностью проведения занятий, а так же большим разнообразием средств и направлений аэробики.

Фитнес - аэробика располагает большим количеством специально разработанных физических и танцевальных упражнений выполняемых под музыку поточным или серийно – поточным методом, положительно влияет на организм, в том числе развитие и коррекцию телосложения, физиологическое и биохимическое воздействия. Регулярные занятия развивают выносливость, способствуют улучшению деятельности сердца и легких, уменьшая вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, повышают уровень работоспособности, формируют умение ценить и рационально распределять свое время. С помощью аэробных упражнений можно легко избавиться от утомления, которое наступает после умственной деятельности. Физические упражнения, как средство активного отдыха, восстанавливают тонус нервной системы. Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате физических занятий, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда быта, что очень важно в современных условиях.

Программный материал синтезирует в себе базовое обучение различным направлениям аэробики и направляет на профессиональную ориентацию, а тесная связь теории и практики по анатомии и гигиене человека, ОБЖ, физической культуре расширяет базу школьной программы.

Учебно – тренировочный курс дополняет творческий модуль, который решает широкий круг задач социальной значимости:

- формирование личностных качеств,
- поиск и поддержка одаренных детей и подростков,
- традиционная практика с группой актива и родителями для участия, как в концертной деятельности, так и организации мероприятий, определяющая действия и поступки как личные, так и коллектива в целом,
- сотрудничество со школой, отделами по культуре, молодежной политике и туризму, физической культуре и спорту.

Программа доступна для детей младшего, среднего школьного возраста, не имеющих абсолютных противопоказаний к занятиям физической культуры.

Прием в объединение основан на желании ребенка заниматься данным видом деятельности, и позволяет реализоваться в зависимости от разной физической подготовленности и способностей ребенка. **Педагогическая целесообразность.**

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки учащихся.

- ✓ **Принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.
 - ✓ **Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам трех годичной подготовки.
 - ✓ **Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.
- **Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:**
 - Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобразования РФ № 1089 от 05.03.2004;
 - Учебного плана ОП «ЦДОД «Арлекино» МБОУ г. Астрахани «СОШ № 64» на 2021/2022 учебный год.

Формы обучения и контроля: Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, преподавателям, ученикам увидеть результат своего труда.

Проведение показательных уроков перед родителями с целью повышения интереса, проведение контрольных уроков, их периодичность устанавливает преподаватель. Контрольный урок должен включать отдельные фрагменты всех разделов программы и представлять собой законченный по форме музыкально-ритмический и танцевальный материал, соответствующий требованиям класса.

Контроль может быть текущим, промежуточным, итоговым. Текущий контроль осуществляется по ходу занятия. Форма промежуточной аттестации проводится по контрольным урокам в конце каждой четверти. Итоги контрольного урока обсуждаются преподавателями хореографических дисциплин. В конце учебного года все группы отделения участвуют Отчётном концерте;

Форма занятий. Основной формой организации деятельности является групповое занятие. И проводится под музыку. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка используется также как фактор обучения – легче запоминаются движения.

Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Фронтальная

- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

Дидактические принципы подготовки.

Под принципом следует понимать «руководящее положение», «основное правило», «установка». К числу принципов, отражающих идейные основы системы образования, необходимо отнести общие социальные принципы воспитательной стратегии общества. Они предусматривают использование социальных факторов (культуры, воспитания, образования) для обеспечения направленного всестороннего гармонического развития человека и органическую связь воспитания; с практической жизнью общества.

В системе образования имеют место общепедагогические принципы, отражающие основные закономерности обучения (принципы дидактики). Они преломляются в физическом воспитании в виде общеметодических принципов и содержат в себе ряд универсальных правил методики, без которых невозможно на высоком качественном уровне решать задачи обучения и воспитания.

Кроме этих принципов в практике физического воспитания имеют место специфические принципы, «очерчивающие ряд специфических закономерностей физического воспитания, и вытекающие из них правила его системного построения».

Таким образом, в системе физического воспитания используются в качестве руководящих положений как общесоциальные и общепедагогические, так и общеметодические и специфические принципы.

Общеметодические принципы

Общеметодические принципы — это отправные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания воспитывающего обучения, сознательности и активности обучающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания.

Специфические принципы физического воспитания:

Принцип непрерывности процесса физического воспитания.

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Рассмотренные принципы отражают различные закономерности и стороны целостного процесса физического воспитания. Они составляют не сумму, а единство принципиальных методических положений, взаимно обусловленных и дополняющих друг друга. Отступление от

одного из принципов может разладить весь сложный процесс физического воспитания и сделать почти бесполезным большой труд преподавателя и его учеников.

3. Содержание рабочей программы.

1. Введение.

Тема №1 Вводное.

Теория. Сведения по программе второго года обучения.

Практика. Диагностика функциональных резервов. Мотивация.

Раздел I. Основы здорового образа жизни

Тема № 1. Основы рационального питания.

Теория: Питанию и его значение в сохранении и укреплении здоровья (вредные продукты, режим питания). Взаимосвязь питания и двигательной активности. Понятия об обмене веществ, калорийности и усвоение пищи. Витамины.

Тема № 2. Основы физиологии.

Теория: Влияние физической подготовленности на здоровье человека. Строение опорно-мышечного аппарата (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов. Значение осанки для здоровья и факторы, влияющие на формирование осанки. Значимость физических упражнений на развитие и стояние различных органов и систем организма.

Тема № 3. Основы техники безопасности.

Теория: Понятие о механизме стресса и его воздействие на организм человека. Правила разогрева мышц организма перед упражнениями на растягивание и пластику. Постановка корпуса, стоп при выполнении упражнений.

Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности. Подготовка к самостоятельному проведению разминки.

Раздел II. Общая подготовка.

Тема № 1. Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.

Теория: Значение и развитие координационных способностей.

Практика: Игровая деятельность: игры, организующие досуг детей. Использование игрового опыта. Игровые творческие задания.

Акробатические элементы и соединение их в простые комбинации (одиночно, серийно и комплексно). Совершенствование техники.

Раздел III. Специальная подготовка.

Тема №1. Аэробика классическая - класс LOW

Теория:

Краткие инструкции и рекомендации.

Практика:

Усложнения базовых шагов классической аэробики.

Программы и блоки повышенной сложности, включая передвижения в разных направлениях. Упражнения для мышечного корсета.

Усложненные шаги:

V-мамбо - на 10 счетов

Мамбо-6 - на 6 счетов (поэтому так и называется)

Мамбо-разворот - на 6 счетов (может быть сделан и на 4)

Ланч-ап - на 8 счетов

Аут - на 8 счета

Тема №2. Аэробика танцевальная -класс HI – LO

Стиль «HIP – HOP»

Теория: Особенности стилизации. Краткие инструкции.

Практика: Техника, отдельные элементы и комбинации программы «HIP – HOP». Последовательность и соединение.

Стиль «LATINA»

Теория: Особенности стилизации. Краткие инструкции, рекомендации.

Практика: Латиноамериканские элементы, техника. Соединение в танцевальную композицию в стиле «LATINA».

Стиль «FLAMENCO»

Теория: Особенность, характеристика стилизации. Краткие инструкции.

Практика: Освоение техники.

Отдельные элементы и комбинации. Их соединение.

Соединение в танцевальную композицию в стиле «FLAMENCO».

Тема №3. Соединение классических и танцевальных элементов

Теория:

Прослушивание музыки, разбивка ее на музыкальные фазы и такты.

Танцевальные схемы и рисунок танца. Характеристика и особенности.

Практика:

Поэтапная постановка композиции, совершенствование техники исполнения. Репетиция номеров.

Раздел IV_Аэробика силовая

Тема №1. Сплит.

Теория: Приоритетность данной деятельности. Типы силовых занятий. Последовательность и содержание упражнений, краткие инструкции и рекомендации по выполнению. Правила безопасности в работе с отягощениями.

Практика: Упражнения силового блока. Круговая деятельность.

- Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу;
- Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.
- Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.
- Упражнения для мышц спины и ягодиц.
- Упражнения с использованием наклонной гимнастической

Тема №2. Упражнения с отягощениями

Верхняя часть тела (ВЧТ)

Практика: $\frac{1}{2}$ Кругового комплекса. Выполнение упражнений для плечевого пояса, рук, спины, грудного отдела и пресса, с постепенным увеличением интенсивности посредством отягощений (латексная лента, гантели, отягощения для ног и рук).

Нижняя часть тела (НЧТ)

Практика: ½ Кругового комплекса. Выполнение упражнений для мышц бедра и ягодиц, с отягощениями.

Раздел V. Контрольные задания и диагностика

Теория.

Правила и фиксация заданий.

Практика.

Контрольные задания, тестирование и заполнение карт – учета результативности ЗУН в течение года, по разделам специальная и техническая подготовка.

Раздел VI. Творческий модуль

Теория.

Ознакомление с положением, подготовка и инструктаж по технике безопасности соответственно форме и уровню мероприятия.

Практика.

Участие в рамках традиций учреждения, мероприятиях муниципального уровня и показательные выступления, согласно плану воспитательной работы и мероприятий.

4. Календарно-тематический план «Фитнес-Аэробика» 2 год обучения

№	Раздел, тема	Дата	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Инструктаж по ТБ. Основы рационального питания	сентябрь	3	1	2
2	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.	сентябрь	3		3
3	Аэробика классическая (класс LOW)	Сентябрь	3	1	2
4	Базовый шаг, совершенствование техники.	Сентябрь	3	1	2
5	Аэробика классическая (класс LOW)	Сентябрь	3		3
6	Базовый шаг, совершенствование техники.	Сентябрь	3		3

7	Аэробика силовая	Сентябрь	3		3
8	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.	Сентябрь	3		3
9	Аэробика классическая (класс LOW)	Сентябрь	3		3
10	Базовый шаг, совершенствование техники.	Октябрь	3		3
11	Аэробика силовая	Октябрь	3	1	2
12	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.	Октябрь	3		3
13	Аэробика классическая (класс LOW)	Октябрь	3		3
14	Базовый шаг, совершенствование техники.	Октябрь	3	1	2
15	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.	октябрь	3		3
16	Аэробика классическая (класс LOW)	октябрь	3		3
17	Базовый шаг, совершенствование техники.	Октябрь	3		3
18	Аэробика классическая (класс LOW)	Ноябрь	3		
19	Аэробика силовая	Ноябрь	3		3
20	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров.	Ноябрь	3	1	2
21	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров.	Ноябрь	3		3
22	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров.	Ноябрь	3		3
23	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров.	Ноябрь	3		3
24	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.	Ноябрь	3	1	2

25	Аэробика классическая (класс LOW)	Ноябрь	3		3
26	Аэробика силовая	Ноябрь	3		3
27	Инструктаж по ТБ. Основы физиологии.	Декабрь	3	1	2
28	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.	Декабрь	3		3
29	Аэробика классическая (класс LOW)	Декабрь	3		3
30	Базовый шаг, совершенствование техники.	Декабрь	3	1	2
31	Аэробика классическая (класс LOW)	Декабрь	3		3
32	Аэробика силовая	Декабрь	3		3
33	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров.	Декабрь	3		3
34	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров.	Декабрь	3	1	2
35	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров.	Декабрь	3	1	2
36	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.	Январь	3		3
37	Аэробика классическая (класс LOW)	Январь	3		3
38	Базовый шаг, совершенствование техники.	Январь	3		3
39	Аэробика классическая (класс LOW)	Январь	3		3
40	Аэробика силовая	Январь	3		3

41	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.	Январь	3	1	2
42	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.	Январь	3		3
43	Аэробика классическая (класс LOW)	Февраль	3		3
44	Базовый шаг, совершенствование техники.	Февраль	3		3
45	Аэробика классическая (класс LOW)	Февраль	3		3
46	Базовый шаг, совершенствование техники.	Февраль	3		3
47	Аэробика силовая	Февраль	3		3
48	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров.	Февраль	3	1	2
49	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров.	Февраль	3		3
50	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров.	Февраль	3		3
51	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.	Март	3		3
52	Аэробика классическая (класс LOW)	Март	3		3
53	Базовый шаг, совершенствование техники.	Март	3	1	2
54	Аэробика классическая (класс LOW)	Март	3		3
55	Базовый шаг, совершенствование техники.	Март	3		3

56	Аэробика силовая	Март	3		3
57	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров.	Март	3	1	2
58	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров.	Март	3		3
59	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров.	Март	3	1	2
60	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.	Апрель	3		
61	Аэробика классическая (класс LOW)	Апрель	3		3
62	Базовый шаг, совершенствование техники.	Апрель	3		3
63	Аэробика классическая (класс LOW)	апрель	3		3
64	Базовый шаг, совершенствование техники.	Апрель	3		3
65	Аэробика силовая	Апрель	3	1	2
66	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров.	Апрель	3		3
67	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров.	Апрель	3		3
68	Инструктаж по ТБ. Безопасность жизнедеятельности	Май	3		3
69	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.	Май	3		3
70	Аэробика классическая (класс LOW)	Май	3		3

71	Базовый шаг, совершенствование техники.	Май	3		3
72	Аэробика классическая (класс LOW)	Май	3		3
73	Базовый шаг, совершенствование техники.	Май	3		3
74	Аэробика силовая	Май	3		3
75	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.	Май	3	1	2
76	Аэробика классическая (класс LOW)	Май	3	1	2
77	Базовый шаг, совершенствование техники.	Июнь	3		3
78	Аэробика классическая (класс LOW)	Июнь	3	1	2
79	Базовый шаг, совершенствование техники.	Июнь	3	1	2
80	Аэробика силовая	Июнь	3		3
81	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.	Июнь	3		3
82	Аэробика классическая (класс LOW)	Июнь	3	1	2
83	Базовый шаг, совершенствование техники.	Июнь	3	1	2
84	Аэробика классическая (класс LOW)	Июнь	3		3
85	Базовый шаг, совершенствование техники.	Август	3		3
86	Аэробика силовая	Август	3	1	2
			258	24	234

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

После второго года обучения учащиеся

знают:

- Терминологию, технику выполнения и содержание упражнений для формирования различных групп мышц и акробатических элементов.
- Значение силовой аэробики и правила безопасности в работе с отягощениями.
- Основы физиологии и рационального питания.
- 3 - 5 танцевально-скоростных композиций.

умеют:

- Различать и определять характер, темп музыки и выполнять программы: класс LOW, класс HI – LO соответственно стилю.
- Связывать между собой перечисленные элементы в блоки и комбинации
- Владеть акробатическими упражнениями.
- Следить за осанкой и легко выполнять движения на координацию.
- Провести разминку и заключительную часть занятия как самостоятельно, так и с группой.
- Выступать в показательных выступлениях.

5. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

- Учебные кабинеты комбинированного вида для проведения лекционно-теоретических и практических двигательных занятий
- Площадка, приспособленная для демонстраций и репетиций концертных номеров
- Аппаратура (колонки, ноутбук) для воспроизведения аудио и видео материала
- Зеркала
- Форма одежды обучающихся и педагога свободная
- Гимнастические маты и коврики

6. Методические рекомендации Форма аттестации

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, преподавателям, обучающимся увидеть результат своего труда.

- Конкурс
- Фестиваль
- Отчетный концерт
- Открытое занятие

7. Список литературы

1. «Аэробика: учеб. Пособие» - Шипилина И.А. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.
2. «Аэробика на все вкусы.» - Лисицкая Т.С. -М.: Просвещение - Владос, 1994 г.
3. «Аэробика. Теория и методика проведения занятий.»- учеб. пособие под общ. ред. Е.Б. Мякинченко, М.П.Шестакова.- М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
4. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий.- Крючек Е.С. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2001 г.
5. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006.
6. Детский фитнес.. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
7. «Развитие физических способностей детей» - Вакулова А. Д., Бутин И. М. Ярославль, 1996 г.
8. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.
9. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012.
10. «Растягивайся и расслабляйся» - М. Тобиас и М. Стюарт, Москва, Физкультура и спорт 1994г.
11. «Советы старого диетолога» - С.В. Коренюк; «Лань» СПб 1996г.
12. «Стройное тело» - Доктор Локид /Клифф Шитс/ Москва 1997г.
13. Серия журналов «Сила и красота» начиная с 1997г. СПб «Уайдерспорт – СУ»
14. «Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг «- Г. Горцев.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.
15. Тестирование физической подготовленности в аэробике. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. – М.: 2001.
16. «Физкультурное граффити – игры, эстафеты, аттракционы и забавы», Алешин В. В., Портнов Ю.М. Москва, 1996 г.
17. «Энциклопедия идеальной женской фигуры» - практическое пособие, Л.Харт и Л. Непорент, Ярославль «Гринго» 1995г.