Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Октябрьская средняя общеобразовательная школа

Приложение к ООП НОО,
утвержденной Приказом от 31.09.2023 № 96

Приложение к ООП ООО,

утвержденной Приказом от 31.08.2023 года № 96

Гобова Марина Александровна

Подписано цифровой подписью: Гобова Марина Александровна
Дата: 2023.10.16 11:04:26 +05'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Аэробика»

Нормативный срок изучения предмета: 1 год

Класс: 1-6 класс

п.Октябрьский, 2023 г.

Пояснительная записка.

В настоящее время занятия аэробикой популярны в молодежной и детской среде. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современным танцам, аэробика позволяет исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря ей дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений

Элементы аэробики используются во время школьных и городских физкультурных мероприятий, а также для самостоятельных занятий дома.

Цель работы: развитие и коррекция физических качеств у учащихся средствами оздоровительной аэробики и формирование навыков здорового образа жизни.

Заниматься на занятиях оздоровительной аэробики могут все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия строятся с учетом индивидуальных психофизиологических возможностей каждого ребенка. Программа рассчитана на 1 год обучения для учащихся 1-4 классов с нагрузкой 1час в неделю.

Задачи программы

1. развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей.
2. повышение работоспособности и двигательной активности.
3. воспитание правильной осанки.
4. развитие музыкальности, чувства ритма.
5. нормализации массы тела.
6. улучшение психического состояния, снятие стрессов.
7. повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Оптимальная наполняемость учебной группы — 20 человек. Обучение на занятиях оздоровительной аэробики начинают с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального воздействия: движения в суставах конечностей, движения головой, тазом. Такие упражнения требуют концентрации внимания только на одной части тела, небольшой группе мышц, не требуют высокого уровня координации движений. Постепенно усложняются комплексы, разучиваются более трудные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц.

Учащиеся младших и средних классов в процессе работы учатся сосредотачивать свое внимание на полезности упражнения (развитии силы, ловкости и т.д.), могут импровизировать под музыку. Показ, разучивание и объяснение важности упражнений нацеливает их на более сознательное усвоение двигательных навыков, возможностей физического развития, способствует укреплению логической и двигательной памяти, мышления.

Структура урока (занятия) оздоровительной аэробики

Преимущество урочной формы проведения занятий заключается в том, что учебный процесс возглавляет инструктор-преподаватель, решающий поставленные задачи, в ходе урока, и обеспечивающий его максимальную продуктивность.

При разработке тренировочной программы определяются цели, продумывается направленность и содержание занятий на различные по длительности циклы (годовой, полугодие, триместр, месяц, еженедельный и ежедневный). На уроке решаются поставленные педагогом задачи — воспитательные, оздоровительные, образовательные. В зависимости от основной цели занятия для старшеклассниц используется различный объем средств (содержание и виды движений).

Общая структура урока аэробики состоит из различных частей урока, в которых решаются частные задачи — подготовительная, основная и заключительная части.

В подготовительной части урока используются упражнения, которые направлены на:

а) постепенное повышение частоты сердечных сокращений;

б) увеличение температуры тела;

в) подготовка опорно-двигательного аппарата к последующим нагрузкам, усиление притока крови к мышцам, образование синовиальной жидкости и увеличение подвижности в суставах.

В основной части урока задачей преподавателя является достижение:

а) увеличения частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны»;

б) повышения функциональных возможностей разных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной);

в) увеличения расхода калорий при выполнении специальных упражнений (аэробных).

В заключительной части урока необходимо:

а) постепенно снизить обменные процессы в организме;

б) понизить частоту сердечных сокращений до близкой к норме;

в) посредством стретчинга увеличить амплитуду движений в суставах и эластичность мышц.

Далее представлена общепринятая схема урока оздоровительной аэробики.

Общая структура урока (занятия) аэробики

Часть урока	**Направленность и продолжительность части урока**	**Основные упражнения**	**Указания**
Подготовительная	1. Разминка 1.1. Разогревание (Warm up) Продолжительность подготовитель ной части урока от 5 до 10 мин	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой. Упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды
	1.2. Стретчинг — упражнения на гибкость (Stretching)	Полуприсяду, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра,

		перемещениями в сочетании с движениями руками, растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы	без использования махов и пружинящих движений
Основная	2. Аэробная часть (Aerobics) Продолжительность от 20 до 40 мин 2.1. Аэробная разминка (3-10 мин)	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях
	2.2.«Аэробный ПИК» (рекомендуется не менее 15—20 мин)	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками	Выполнение сочетаний - «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений
	2.3. Первая аэробная «заминка» (2-5 мин)	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками, амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений. Движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде, полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется
	3. Упражнения на полу (Floor work) — «фитнесс» (5-10 мин) 3.1. Упражнения для мышц туловища	В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины	Выполнять от 1 до 3 серий по 10-16 повторений движений. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности занимающихся
	3.2. Упражнения для мышц бедра	В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра	Можно использовать упражнения с утяжелителями с амортизаторами, на тренажерах
	3.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях	
Заключительная	4. Вторая «заминка» «остывание». Снижение) нагрузки (Cool down) (2-5 мин)	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением

	4.1. Глубокий стретч Упражнения на гибкость, общая «заминка»		

Изначально структура урока рассчитана на занятие продолжительностью от 45 до 60 мин. В отдельных типах уроков может отсутствовать силовая серия упражнений и за счет нее удлиняться аэробная часть.

На основе работ К.Б. Андреасяна для работы в школе в программе предложены несколько вариантов построения занятий оздоровительной аэробикой разной целевой направленности.

Классификация уроков (занятий)

Тип урока	**Части урока**	**Длительность, мин**	**Планируемая ЧСС, уд/мин**
Обучающий	Урок:	30-40	110-150
	Разминка	2-5	90-120
	Стретчинг	3-4	110-90
	Аэробная	12-25	130-150
	Заминка	2-5	90-100
Силовой	Урок:	35-40	110-150
	Разминка	2-5	90-120
	Стретчинг	3-5	100-150
	Фитнесс	15-25	90-130
	Заминка	2-5	80-90
Ударный	Урок:	30-40	150-190
	Разминка	2-5	90-120
	Стретчинг	3-4	90-110
	Аэробная	10-15	130-150
	«Пиковая» аэробная	10-15	160-180
	Заминка	2-5	до 110
Танцевально-разогревающий	Урок:	15-20	до 110
	Разминка	2-5	90-120
	Танцевальная	7-12	140-180
	Заминка	2-5	до 110

На уроке оздоровительной аэробики в аэробной части используются упражнения - основные «базовые» шаги и прыжки. Упражнения аэробного воздействия несут основную функциональную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Базовые шаги имеют различную степень интенсивности. Добавление работы рук повышает степень физической нагрузки на организм. Таким образом, сочетая базовые движения друг с другом и с движениями рук составляют комплексы — композиции для аэробной части занятия.

При составлении комплекса — композиции (комбинации) учитывают его направленность (танцевальный, силовой и т.д.). С учетом творческого подхода и методики создания соединений в комбинации выстраивают последовательность упражнений, которые имеют логический переход от одного к другому, объединяются в единое целое и накладываются на музыкальное сопровождение.

Используя стандартный набор базовых элементов и сочетая их в различной последовательности можно повысить интенсивность занятия. Кроме этого, при составлении комбинации необходимо учитывать размеры спортивной площадки, зала, возможность перемещения при выполнении упражнений с правой и левой ноги.

На занятиях силовой направленности большое внимание уделяется проработке основных групп мышц. Упражнения выполняются сериями по необходимому количеству повторений. Дополнительное применение инвентаря, а также различных положений туловища в пространстве при выполнении упражнений ведет к увеличению нагрузки. Для скорейшего восстановления после занятия используются элементы стретчинга, упражнения на релаксацию и дыхание.

Структура урока оздоровительной аэробики силовой направленности.

1. Разминка. Состоит из выполнения связки (на 32 счета) — базовых шагов с постепенным добавлением и усложнением работы рук. Продолжительность части — 5 мин. Комбинация шагов для разминки:

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Jumping Jacks = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

2. Стретчинг. В этой части занятия выполняются упражнения на растяжение основных групп мышц, необходимых для дальнейшей работы: а) упражнения на растяжение задней поверхности голени; б) передней поверхности голени; в) внутренней поверхности голени. Продолжительность части 5 минут.

3. Фитнесс — силовая часть. Основная часть урока, направленная на проработку основных групп мышц: упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра; упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра и мышц таза; упражнения для мышц спины, верхнего плечевого пояса, рук, мышц груди; упражнения для прямых и косых мышц живота; упражнения для мышц стопы и голени. Исходное положение для выполнения упражнений может быть разное, а также применяют статическую, изометрическую и динамическую нагрузку. Продолжительность части 25 минут.

4. Заминка. В этой части занятия упражнения направлены на восстановление, растяжение и расслабление мышц, которые были задействованы в основной части занятия. Это упражнения на растяжение мышц спины, живота, передней и задней поверхности бедра, подколенных сухожилий, передней и задней поверхности

голени, ягодичных мышц, отводящих и приводящих мышц бедра, мышц рук, мышц шеи. Продолжительность части 5 минут.

Время выполнения каждого упражнения в комплексе определяется уровнем подготовленности группы и задачами, поставленными на занятии.

Учебно-тематический план на I год обучения (1 час в неделю)

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе	
			теория	практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	
2	Основы знаний	освоение в процессе занятий		
3	Базовая аэробика	12	4	8
4	Степ-аэробика	2	1	1
5	Силовая аэробика	2	1	1
6	Танцевальная аэробика	6	-	6
8	Пилатес. Элементы йоги	4	-	4
9	Фитбол — аэробика	6	-	6
	Итого	34	6	28

План-график распределения учебного материала по оздоровительной аэробике (34 часа)

Содержание	Месяцы с начала учебного года									
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	часы
Базовые основы оздоровительной аэробики 4										
Основы знаний	Освоение в процессе занятий									
Базовая аэробика										8
Комбинации на основе базовых шагов и движений	8									
Степ-аэробика										2
Вариации базовых шагов		1							1	
Соединения базовых шагов										
Комбинации на основе базовых шагов и движений										
Силовая аэробика		1				1				2
Силовые упражнения на степ-платформах										
Степ вдвоем										
Зачетные упражнения										

Танцевальная аэробика										6
Комбинации на основе базовых шагов и движений			5			1				
Зачетная комбинация			+							
Пилатес. Элементы йоги							2		2	4
Фитбол — аэробика								3	3	6

Содержание занятий.

Вводное занятие. План и содержание работы на новый учебный год. Расписание занятий; правила поведения и техника безопасности на занятиях. Беседы о питании; профилактика травматизма.

Базовая аэробика. Включает в себя выполнение необходимых базовых шагов. Представляет собой некий синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз, отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту.

Упражнения выполняются в положении стоя (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону), лежа, сидя, в упорах (в партере).

Степ-аэробика. Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц ног. Особенностью её является использование специальной степ-платформы, на которой выполняются различные шаги в разных направлениях.

Также платформу можно применять для выполнения упражнений на укрепление основных групп мышц.

Силовая аэробика. Аэробика направленная на коррекцию фигуры и укрепление мышц, исправление осанки, развитие силовых качеств. На уроках используется дополнительное оборудование (бодибары, эспандеры, гантели, гимнастические палки и т.д.).

Танцевальная аэробика. Уроки аэробики направлены на укрепление мышц, особенно нижней части тела, улучшение координации движений, осанки, приобретение навыков танцевальных движений. В результате регулярных занятий происходит уменьшение подкожной жировой прослойки, снижение веса и изменение в положительную сторону соотношения жировой и мышечной массы. Типичным для данного вида аэробики является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу (фанк, сити-джэм, хип-хоп, латино, афро, самбо, восточные танцы и т.д.)

Пилатес. Элементы йоги. Занятия направлены на развитие гибкости, силы мышц, исправление осанки, снятие стрессов. Элементы йоги, включают простейшие асаны, упражнения на дыхание.

Фитбол — аэробика. Аэробика с использованием мячей большого и малого диаметра, выполнение упражнений в стойке и партере. Занятия развивают координацию движений, гибкость, помогают скорректировать фигуру, способствуют исправлению осанки и укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Поурочное планирование группы фитнес-аэробики.

Урок 1. Собеседование, введение в учебный курс.

1. Обучение музыкальной грамоте (такт, сильная, слабая доли).

2. Первая медицинская помощь при травмах (растяжение, ушиб).
3. Ознакомление с базовыми шагами в базовой аэробике (step-touch, stepline, vistem, neap и т. д.).
4. Силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку.

Урок 2. Техника безопасности на занятиях.
1. Обучение музыкальной грамоте (счет в музыке).
2. Основы физиологии (определение ЧСС за 1 минуту).
3. Разучивание простых базовых шагов на месте.
4. Упражнения для спины и пресса, стретчинг

Урок 3. ПМП при травмах.
1. Обучение музыкальной грамоте (счет на 4, 8).
1. Разучивание простых базовых шагов в движении вперёд, назад. Упражнения на координацию движений на месте.
3. Силовые упражнения для мышц ног.
4. Стретчинг основных (крупных) мышц ног (бицепс бедра, квадрицепс бедра, икроножная мышца, мышцы голени).

Урок 4.
1. Беседа на тему техники безопасности на занятиях оздоровительной аэробики.
2. Разучивание базовых шагов в аэробике, совершенствование техники выполнения упражнений. Методика составления простых связок.
3. Силовые упражнения для мышц спины.
4. Упражнения с гимнастическими палками для мышц спины.

Урок 5.
1. Знакомство занимающихся с основами физиологии человека.
2. Разучивание базовых шагов классической аэробики.

Урок 6.
1. Разучивание шагов базовой аэробики в движении вперед, назад, на месте, с изменением направления.

Урок 7.
1. Упражнения в партере для развития силовых качеств.
2. Обучение простым перестроениям.

Урок 8.
1. Упражнения на координацию. Знакомство со стретчингом. Упражнения на растяжку.

Урок 9.
1. Беседа с учащимися на тему техники безопасности на занятиях оздоровительной аэробики.
2. Обучение базовым шагам степ-аэробики.

Урок 10.
1. Разучивание базовых степ шагов степ-аэробики.

Урок 11.
1. Разучивание базовых шагов степ-аэробики.

Урок 12.
1. Разучивание базовых шагов степ-аэробики.

Урок 13.
1. Упражнения с гимнастическими скакалками.

2. Упражнения на осанку.

Урок 14.

1. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на осанку.

Урок 15.

1. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие и координацию.

Урок 16.

1. Зачетный урок по музыкальной грамоте и базовым шагам степ-аэробики.

Урок 17.

1. Зачетный урок по технике выполнения базовых шагов степ-аэробики.

Урок 18.

1. Знакомство учащихся с изометрическими упражнениями. Комплекс упражнений пилатес.

Урок 19.

1. Знакомство учащихся с йога-аэробикой. комплекс упражнений.

Урок 20.

1. Комплекс силовой аэробики для верхнего плечевого пояса. Упражнения на осанку.

Урок 21.

1. Знакомство учащихся с восточными танцами.

Урок 22.

1. Обучение базовым шагам восточного танца.

Урок 23.

1. Составление базовой комбинации восточного танца.

Урок 24.

1. Разучивание комбинации восточного танца.

Урок 25.

1. Знакомство учащихся с танцевальной аэробикой. Изучение базовых шагов танцевальной аэробики.

Урок 26.

1. Разучивание базовых шагов танцевальной аэробики. Составление мини-комбинаций.

Урок 27.

1. Разучивание танцевальной связки к Новому году.

Урок 28.

1. Разучивание танцевальной связки к Новому году.

Урок 29.

1. Степ-аэробика. Закрепление базовых шагов. Совершенствование техники.

Урок 30.

1. Составление музыкального квадрата из базовых шагов степ-аэробики.

Урок 31.

1. Разучивание связки степ-аэробики к Новогоднему выступлению.

Урок 32.

1. Разучивание связки степ-аэробики к Новогоднему выступлению.

Урок 33.

1. Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики.

Урок 34.
1. Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики.

На каждом уроке проводятся подвижные игры на внимание отдых и релаксацию.

Организационно-методические рекомендации по реализации курса.

Содержательная часть видов фитнес – аэробики направлена на общефизическую и специальную физическую подготовку, а также на формирование и совершенствование технических навыков и умений. Программный материал расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития обучающихся благодаря использованию в ней методов обучения танцевальным движениям, знакомству с музыкой, построению спортивных и показательных программ. Занятия аэробной направленности способствуют:

- развитию координационных способностей и тренировке вестибулярного аппарата, развитию чувства ритма;
- воспитанию общей и силовой выносливости;
- формированию и сохранению правильной осанки, снижению лишнего веса;
- развитию двигательной памяти и эстетическому воспитанию;
- выработке устойчивой привычки заниматься физическими упражнениями;
- профилактике заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- снижению психологического стресса и увеличению способности к релаксации, эмоциональной разрядке.

Требования по техники безопасности во время занятий видами фитнес-аэробики.

Во время выполнения комплексов и упражнений классической аэробики существуют запрещенные движения: быстрые вращения головой и излишние наклоны вперед и назад шеи; стойка на лопатках (упражнения типа «плуг» и «берёзка»); упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти; прогиб туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти; подъём двух прямых ног из положения, лёжа на спине; переход из положения, лёжа в положение, сидя с прямыми ногами; сгибание туловища из положения, лёжа на спине с прямыми ногами; «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 °; наклоны вперёд, стоя на прямых ногах; прогиб туловища назад в положении стоя; осевая нагрузка; глубокие наклоны туловища в стороны; круговые движения туловищем;- вращательные движения коленями; работа с отягощениями на выпрямленных руках;- продолжительная работа руками выше уровня плеч; резкие скручивания туловища («мельница»); все баллистические движения (высокие махи ногами и т.п.); упражнения в позе «барьериста»; движения с чрезмерной амплитудой; максимальные нагрузки; продолжительное изометрическое напряжение. Во время выполнения комплексов и упражнений степ-аэробики существуют запрещенные движения: шаг на платформу спиной вперёд; спуск с платформы шагом вперёд; прыжок с платформы на пол.

Планируемые результаты и способы их проверки

В каникулярный период режим занятий изменяется, т.к. дети отъезжают в оздоровительные лагеря, за город, посещают детские мероприятия вне школы.

I четверть обучения

Учащийся <u>будет знать:</u>

- единые требования о правилах поведения в спортивном коллективе;
- требования к внешнему виду на занятиях;
- музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- танцевальные названия изученных элементов.

Учащийся <u>будет уметь:</u>

- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным,
- анализировать музыкальный материал;
- самостоятельно выполнять изученные элементы танца.

II четверть обучения

Учащийся <u>будет знать:</u>

- термины азбуки танца;
- новые обозначения танцевально-акробатических элементов.

Учащийся <u>будет уметь:</u>

- грамотно исполнять элементы танца;
- самостоятельно отрабатывать технику движений в постановках;
- исполнять танцевальный номер в группе;
- работать над выразительностью исполнения танцевального номера;
- эмоционально и технически выступать перед зрителями.

III-IV четверти обучения:

Учащийся <u>будет знать:</u>

- названия всех танцевально-акробатических элементов и связок;
- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии танца

Учащийся <u>будет уметь:</u>

- выполнять движения и комбинации в ускоренном темпе;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу;
- владеть техникой исполнения;
- технически грамотно исполнять композиции;
- уверенно и эмоционально выступать на сцене перед различными категориями зрителями.

Контроль знаний и умений учащихся проводится на итоговых занятиях раз в полугодие и на отчетном концерте в конце учебного года.

Список использованной литературы.

1. Андерсон Н. «Sweat System» //Материалы семинара подготовки инструкторов по аэробике. М.: Национальная школа аэробики, 1990
2. Андреасян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: Авторев. диз... канд.пед. наук. М.: РГАФК, 1996. 23 с.
3. Аэробика. Теория и методика занятий. Учебное пособие.- М: Спорт Академ Пресс, 2002. - 304 с.
4. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: Учебное пособие. - Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. унта, 2004. - 124 с.
5. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. «Новые фитнесс системы. (новые методики, направления, оборудование и инвентарь): Учеб. пособ. - Волгоград: ВГАФК, 2001.
6. Ермолин С.Н., Сиднева Л.В. Питание и контроль массы тела при занятиях аэробикой. М.: Тровант, 1999. 94 с.
7. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений, - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 264 с.
8. Иванова О.А. Танцевальные упражнения в американской аэробике: Учеб. пособ. М.: 1998. - 34 с.
9. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт, 1987. 191 с.
10. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Пер. с англ. 2-е изд; доп. и перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989. 224 с.
11. Купер Л. Материалы семинара по аэробике «Лесли фитнесс - формат». М.: Национальная школа аэробики. 1991. 30 с.
12. Лапицкий Ф.Г., Шаулин В.Н. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. - М.: Просвещение, 1972. - 55 с.
13. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра - Спорт, 2000. - 192 с.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физической культуры. М.: 1991. 543 с.
15. Миссет Д. Джазесайз. М.: Национальная школа аэробики, 1992. 41 с.
16. Мякинченко Е.Б., Ивлев М.П., Шестаков М.П. и др. Тренировочная нагрузка на занятиях по базовой аэробике //Аэробика. 1999. осень.
17. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание в профессиональной подготовке учителя физической культуры: Авто-реф. дис. ... канд. пед. наук. М.: 1984. 24 с.
18. Селуянов В.Н. Методика силовой подготовки в оздоровительной физической культуре //Аэробика. 2000. Зима.
19. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Методика развития силы (STT и другие системы). М.: Тровант; Троицк, 1998. 46 с.
20. Сиднева Л.В. Степ-аэробика. Троицк, 1997. 12 с.
21. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по персональному тренингу //Федерация аэробики России. М.: 1996. 64 с.

22. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М.: Тровант., Троицк, 1997. 48 с.

23. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: Учеб. пособие. М.: 2000. 74 с.