Муниципальное общеобразовательное учреждение

Пречистенская средняя школа

Утверждена приказом директора

№ 115 от 03.09. 2020 год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

программа: «Фитнес» (обучающихся 11-15 лет).

Направление: физкультурно – спортивное.

Срок реализации 1 год (на 34 часа).

Составитель: Богданова Светлана Владимировна

Учитель физической культуры первой категории

п.Пречистое

2019 — 2020 уч.год

**Пояснительная записка.**

  **Цель программы**: создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий танцевальной аэробикой.

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** | **5-7 класс** |
| Обучающие | отработка базовых шагов аэробики в связках;освоение детьми движений и связок различных стилей танцевальной аэробики.создание танцевального номера. |
| Развивающие | продолжать развивать аэробный стиль выполнения упражнений;продолжать развитие специальных качеств.продолжать развивать критичность и самокритичность. |
| Воспитывающие | продолжать  воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;продолжать воспитывать доброжелательное отношение к товарищам;воспитываться ответственность каждого за успех общего дела;воспитывать организованность. |

Направленность (профиль) программы - физкультурно-спортивная.

   ***Актуальность программы****:* программа выходит за рамки основной образовательной программы и соответствует психофизическим особенностям детей школьного возраста.

Программа предназначена для:

создания условий для укрепления здоровья и разностороннего развития, спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

обогащения двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности.

достижения более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств.

формирования у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

Форма обучения - коллективная, групповая, тренировочные занятие, контрольное занятие, коллективно – творческие занятия.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

Виды занятий:

Фронтальная

Работа в парах, тройках, малых группах

Индивидуальная

Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

Тестирование.

       **Режим занятий:**

Занятия по данной программе проводятся в форме урока (40мин.) 1 раз в неделю.

Место проведения: Актовый зал, спортивный зал, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 5-7 классов с разным уровнем физической подготовленности. Количество обучающихся – 10-15 человек.

**Характеристика целевой группы:**

Максимальный численный состав группы определяется полезной площадью спортивного сооружения, общепринятыми санитарно-гигиеническими нормами и требованиями техники безопасности, однако не может превышать двукратного минимального количества обучающихся. Допускаются зачисление в группы и более младших по возрасту детей при индивидуальном разрешении органов здравоохранения. Запись по аэробике проводится по желанию детей, предоставлению медицинской справки и заявления от родителей.

Состав группы зависит от степени подготовленности детей и их возраста.

 Распределение учебного времени по темам является примерным и может корректироваться педагогом в зависимости от уровня подготовленности обучающихся.

При выполнении нормативов по общефизической подготовке необходимо оценивать технику выполнения упражнений.

Занятия должны проводиться в помещении с соблюдением всех правил технической безопасности и гигиенических норм. Дети более восприимчивы к тепловой нагрузке, для них характерна пониженная способность отдачи тепла из-за ограниченного потоотделения. При занятиях обязательно постоянное наблюдение со стороны учителя.

Силовая подготовка должна проводиться вместе с воспитанием других физически качеств, т.е. принцип гармоничного развития должен соблюдаться.

Для девочек характерна некоторая задержка в развитии силовых качеств в пубертатном периоде вследствие повышенного уровня эстрогена, что приводит к отложению большого количества жира в период полового созревания. Кроме того, в этом периоде девочки обычно становятся менее активными, чем мальчики.

Пубертатный период часто рассматривается как критический период. Именно в это время создаётся прекрасный потенциал оздоровительной тренировки для сердечно - сосудистой системы в зрелом возрасте. Если в юношестве упущено время для активной оздоровительной тренировки, в зрелом возрасте очень трудно восстановить упущенные возможности.

 Для детей, характерна, ограниченная возможность выполнения работы анаэробного характерна, так как они не могут приспособиться к высокому уровню молочной кислоты в крови. Это приводит к необходимости быть осторожным при использовании упражнений в анаэробном режиме мышечной деятельности, увеличивать паузы отдыха при их выполнении.

 Ведущим типом деятельности становится общение со сверстниками. Стремление подростка занять удовлетворяющее его положение среди сверстников сопровождается повышенной приспосабливаемостью к ценностям и нормам группы сверстников.

В этот период необходимо особое внимание уделить системе растяжек - стретчингу. Упражнения на растяжку способствуют адаптации организма к быстрому росту. Особое внимание требуется уделять общению во время и после занятий, создавая ситуацию успеха для каждого обучающегося.

Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

* Федеральный закон от 29.12.2012г. No 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* СанПиН 2.4.4.3172 — 14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утв. Постановлением государственного врача РФ от 4 июля 2014 г №41;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. N 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726 р);
* Примерные требования к программам дополнительного образования детей, направленные письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844.
* Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «О направлении рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»

Программа ориентирована на обучающихся 5-7 классов (11-13 лет). Для реализации программы отводится 1 час в неделю, 34 часа в год.

         Данная программа является модифицированной и составлена на основе программы по спортивной аэробике по учебному пособию В.Ю.Давыдова, А.И. Шамардина, Г.О. Красновой «Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудования и инвентарь)». Как и опорная программа, она содержит нормативные требования по физической, специальной, хореографической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса. Занятия по фитнесу, основанные на  добровольным выборе учеников позволят повысить мотивацию к занятиям физической культурой, качественнее усвоить необходимые знания, двигательные умения, навыки, способы физкультурной и спортивной деятельности средствами аэробики.

.

**Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название раздела | Название темы | Количество часов |
| теоретических | практических |
| **1.**Теоретическая подготовка | Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес (виды фитнеса)? Влияние физических упражнений на организм (на опорно – двигательный аппарат, кровеносную, дыхательную систему). Что такое аэробика (виды аэробики), гимнастика, партерная гимнастика? Гигиена спортивных занятий. История развития фитнеса в мире и России. Классификация видов аэробики. История развития фитнеса в мире и России. Классификация видов аэробики. | 2 | 0 |
| 2.Комплексы упражнений | Комплекс утренней гимнастики с элементами классической аэробики. Упражнения и комплексы из видов фитнес – аэробики для коррекции нарушений осанки. | 1 | 0 |
| 3.Партерная гимнастика и оздоровительная аэробика | Основные шаги базовой аэробики, партерная гимнастика, оздоровительная аэробика и её влияние на развитие организма. Ознакомление и разучивание от одной до четырёх связок из базовых элементов аэробики, ознакомление и разучивание от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики | 1 | 3 |
| 4.Классическая аэробика. | Базовые шаги без смены лидирующей ноги: March, Out. Out-in, V-Step, A-Step, Basic-step. Повторение изученных базовых шагов без смены лидирующей ноги. | 0 | 5 |
| 5.Специально физическая подготовка. | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики с движениями рук. Разучивание техники выполнения. Упражнения на развитие гибкости. Повторение техники выполнения упражнений  на развитие осанки. Комплекс йоги. Дыхательные гимнастика. Стрельниковой.. | 0 | 10 |
| 6.Степ-аэробика. Силовая аэробика. | Танцевальные связки аэробики. Пилатес. Элементы йоги. | 0 | 7 |
| 7.Танцевальная аэробика. | Добавление силовых элементов. Упражнения для мышц рук с гантелями. Базовые элементы и их разновидности (средний темп). Техника выполнения силовых упражнений для рук с гантелями. | 1 | 4 |

Содержание учебно-тематического плана

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела, темы | Количество часов | Содержание раздела, тем | Формы контроля |
| Теоретическая подготовка | 2 | Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Влияние физических упражнений на организм (на опорно – двигательный аппарат, кровеносную, дыхательную систему). Гигиена спортивных занятий. История развития фитнеса в мире и России. Классификация видов аэробики. История развития фитнеса в мире и России. Классификация видов аэробики. | Устный опрос |
| 2.Комплексы упражнений | 1 | Комплекс утренней гимнастики с элементами классической аэробики. Упражнения и комплексы из видов фитнес – аэробики для коррекции нарушений осанки. | Предварительный, текущий  |
| 3.Партерная гимнастика и оздоровительная аэробика | 4 | Правила техники безопасности во время занятий гимнастикой с элементами акробатики. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги. Развитие гибкости. Разучивание шагов классической аэробики в движении, вперед, назад, на месте, с изменением направления. Стретчинг. Выполнение упражнений и базовых комплексов без музыкальногои с музыкальным сопровождением. Подбор музыкального сопровождения к «аэробическим» комбинациям с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение.Совершенствование комбинации из разученных элементов. | Текущий, итоговый |
| 4.Классическая аэробика. | 5 |  Развитие силы мышц туловища с использованием сопротивления собственного веса. Развитие силы мышц туловища с использованием гантелей.  | Оперативный  |
| 5.Специально физическая подготовка. | 10 | Развитие силы  мышц нижних конечностей, туловища с использованием фитболов. Стретчинг. Развитие силы  мышц верхних конечностей, туловища с использованием фитболов. Стретчинг. Разучивание и выполнение с учетом индивидуальных особенностей физического развития: комплексы и комбинации упражнений. Составление (совместно с учителем) и осваивание комплекса и комбинации из изученных упражнений. Развитие силы  мышц нижних и   верхних конечностей. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики с движениями рук. Разучивание техники выполнения. Упражнения на развитие гибкости. Повторение техники выполнения упражнений  на развитие осанки. Комплекс йоги. Дыхательные гимнастика. Стрельниковой. Упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на   воспитание  общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты. | Текущий, итоговый |
| 6.Степ-аэробика. Силовая аэробика. | 7 | ТБ во время занятий на степ – платформе. Ознакомление с базовыми шагами степ- аэробики. Упражнения на развитие осанки. Базовые шаги и связки аэробики. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги. Выполнение упражнений и базовых комплексов степ- аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением. Подбор музыкального сопровождения к комбинациям степ – аэробики с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение. | Предварительный, текущий |
| 7.Танцевальная аэробика. | 5 | Совершенствование комбинаций из изученных элементов степ-аэробики под музыкальное сопровождение. Добавление силовых элементов. Упражнения для мышц рук с гантелями. Базовые элементы и их разновидности (средний темп). Техника выполнения силовых упражнений для рук с гантелями. Комплексы упражнений с гантелями. | Текущий Итоговый  |

**Планируемые результаты**

По окончании **срока реализации программы,**учащиеся должны

**знать:**

- правила безопасности труда и личной гигиены

- основные хореографические понятия (правильная осанка постановка рук и ног);

- названия шагов в фитнесе;

**уметь:**

- пользоваться инвентарем;

- владеть чувством ритма.

- исполнять не сложные танцевальные элементы;

- распознавать характер музыки.

- правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса;

- работать в коллективе.

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности, укреплении здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

Обучающиеся должны

**знать и помнить**:

- правила безопасного поведения;

- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;

- смысл спортивной и хореографической терминологии;

- основные понятия музыкальной грамоты;

**Планируемые результаты:**

В результате освоения данной программы воспитанники должны

**уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия;

- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.

Знать и иметь представление:

О режиме дня и двигательном режиме;

о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособности;

о гигиенических правилах при выполнении физических упражнений;

о причинах травматизма на занятиях фитнесом и правилах его предупреждения;

о правильной осанке и причинах нарушений осанки.

У учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;

Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов. Итоговый анализ работы проводится в конце года в виде творческого отчета- проекта о работе в данной группе.

Механизм оценки результатов.

В конце года обучения проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке с анализом результатов тестов.

Диагностический инструментарий

для оценки результативности программы

Диагностика образовательной программы

Определение практических знаний учащихся проводится в соответствии с ожидаемыми результатами образовательной программы по годам обучения.

Оценка знаний и умений проводится по 10-ти бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню.

Форма проведения – сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Низкий – от 1 до 3 баллов, средний – от 4 до 7 баллов и высокий –  от 8 до 10 баллов.

Формы проведения занятий:

- классическая аэробика;

-упражнения на координацию;

-упражнения с элементами стретчинга;

- Упражнения с инвентарем.

Оценочный материал (двигательных навыков учащихся).

Практическая подготовка по ОФП и СФП +базовые шаги.

Низкий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Средний уровень – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок

**Высокий уровень**– движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

Таблица контрольных нормативов ОФП

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные нормативы | 8-10 баллов | 5-7 баллов | 1-3 балла |
| 1. | Челночный бег 10метров | 9.0 | 9.2 | 9.4 |
| 2. | Отжимания 30-20 сек | 6 | 4 | 2 |
| 3. | Пресс за 30 сек | 15 | 14 | 13 |
| 4. | Приседания 30 сек | 20 | 15 | 10 |
| 5. | Прыжки из приседа за 20 сек | - | - | - |
| 6. | Шаги классической аэробики | - | - | - |

Таблица контрольных нормативов СФП

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные нормативы | 8-10 баллов | 5-7 баллов | 1-3 балла |
| 1. | Шпагат в 3 положениях | полное касание бёдер пола | неполное касание | до пола 20 см |
| 2. | Мост задержка 10 сек | 10 сек | 5 сек | 3 сек |
| 3. | Наклоны вперед из седа, ноги вместе задержка 10 сек | 10 сек | 5 сек | 3 сек |
| 4. | Равновесие ласточка 15 сек | 15сек | 10сек | 5сек |
| 5. | Равновесие дерево 15 сек | 15сек | 10 сек | 5сек |

**Форма аттестации:**

Зачет – контрольные упражнения;

Фестиваль творчества (выступление на «Радуге»);

Открытое занятие.

***Календарно-поурочное планирование  5-7 класс***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **№** | **Тема** | **Дата планируемая** | **Дата фактическая** |
|  | **1 четверть (8)** |
|  | *Теоретическая подготовка (1)* |
| 1 | 1. | Т.Б. Гигиена спортивных занятий. Влияние физических упражнений на организм (на опорно – двигательный аппарат, кровеносную, дыхательную систему). Что такое фитнес? Понятие фитнес-аэробика. | 03.09 |  |
| **Комплексы упражнений** |
| 2 | 1. | Комплекс утренней гимнастики с элементами классической аэробики. Упражнения и комплексы из видов фитнес – аэробики для коррекции нарушений осанки. | 10.09 |  |
|  |  | **Партерная гимнастика и оздоровительная аэробика** |  |  |
| 3 | 1 | Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Движения рук в стиле «Тектоник» | 17.09 |  |
| 4 | 2 | Оздоровительная аэробика и её влияние на развитие организма. Ознакомление и разучивание от одной до четырёх связок из базовых элементов аэробики. | 24.09 |  |
| 5 | 3 | Ознакомление и разучивание от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики. Ходьба с изменением скорости и длины шага. Различные виды ходьбы - носках, высоким, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, имитация перешагивания через барьеры. | 01.10 |  |
| 6 | 4 | Танцевальные шаги, ходьба с взмахом ног и поворотом на носках. Стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед. Элементы йоги. Шаги базовой аэробики и их комбинация. Упражнения на полу. | 08.10 |  |
| **Классическая аэробика.** |
| 7 | 1. | Базовые шаги без смены лидирующей ноги. March. Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Out. Out-in | 15.10 |  |
| 8 | 2. | Базовые шаги без смены лидирующей ноги. V-Step. Базовые шаги без смены лидирующей ноги. A-Step Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Basic-step. Дыхательные гимнастика.  | 22.10 |  |
| 9 | 3. | Knee Up. Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Kick. Lift side. Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Curl  | 05.11 |  |
| 10 | 4 | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Open Step. Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Grapevine. Дыхательные гимнастика.  | 12.11 |  |
| 11 | 5 | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Shasse. Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные. Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Toe Touch (Heel Touch) | 19.11 |  |
| **Специально физическая подготовка.** |
| 12 | 1. | Базовые шаги и связки аэробики. Скретчинг. Развитие силы  мышц верхних конечностей, туловища с использованием фитболов. | 26.11 |  |
| 13 | 2. | Базовые шаги и связки аэробики. Скретчинг. Развитие силы  мышц нижних конечностей, туловища с использованием фитболов.  | 03.12 |  |
| 14 | 3 | Базовые шаги и связки аэробики. Упражнения на развитие осанки. Скретчинг. | 10.12 |  |
| 15 | 4 | Базовые шаги и связки аэробики. Упражнения на развитие осанки. Дыхательные гимнастика.  | 17.12 |  |
| 16 | 5 | Танцевальные связки аэробики, Силовые упражнения для мышц живота и спины . | 24.12 |  |
| *Теоретическая подготовка (1)* |
| 17 | 2 | История развития фитнеса в мире и России. Классификация видов аэробики. История развития фитнеса в мире и России. Классификация видов аэробики. | 14.01 |  |
| **Специально физическая подготовка**. |
| 18 | 1 | Танцевальная аэробика. Скретчинг. Упражнения для мышц рук с гантелями. | 21.01 |  |
| 19 | 2 | Танцевальная аэробика. Скретчинг. | 28.01 |  |
| 20 | 3 | Базовые шаги и связки аэробики. Силовые упражнения для мышц рук. | 04.02 |  |
| 21 | 4 | Танцевальные связки аэробики . Силовые упражнения для мышц живота. | 11.02 |  |
| 22 | 5 | Танцевальные связки аэробики . Силовые упражнения для мышц живота | 18.02 |  |
| **Степ-аэробика. Силовая аэробика.** |
| 23 | 1. | Вариации и соединения базовых шагов. | 25.02 |  |
| 24 | 2. | Комбинации на основе базовых шагов и движений. | 04.03 |  |
| 25 | 3. | Силовые упражнения на степ-платформах. Степ вдвоем. | 11.03 |  |
| 26 | 4. | Комбинации на основе базовых шагов и движений. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук | 18.03 |  |
| 27 | 5 | Танцевальные связки аэробики. Элементы йоги. Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. | 01.04 |  |
| 28 | 6 | Танцевальные связки аэробики. Пилатес. Элементы йоги. | 08.04 |  |
| 29 | 7 | Комбинации на основе базовых шагов и движений. Выполнение упражнений и базовых комплексов степ- аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением. | 15.04 |  |
| **Танцевальная аэробика.** |
| 30 | 1 | Комплекс  танцевальной аэробики. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Техника выполнения силовых упражнений для рук с гантелями.  | 22.04 |  |
| 31 | 2 | Комплекс  танцевальной аэробики. Упражнения для мышц живота. Упражнения для мышц рук с гантелями. Базовые элементы и их разновидности (средний темп). | 29.04 |  |
| 32 | 3 | Комплекс  танцевальной аэробики. Упражнения для мышц живота. Комплексы упражнений с гантелями. | 06.05 |  |
| 33 | 4 | Базовые шаги и связки аэробики. Упражнения на развитие осанки. Комплексы упражнений с гантелями. | 13.05 |  |
| 34 | 5 | Базовые шаги и связки аэробики. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Упражнения на развитие осанки. Комплексы упражнений с гантелями. | 20.05 |  |

**Методическое обеспечение**

1. Специальная литература.

2. Аудиозаписи.

3.Диагностические карты по усвоению знаний, умений, навыков, карты индивидуального развития каждого учащегося.

 Список литературы.

 Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.

 Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика:. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.

 Комплексной программы физического воспитания (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич).

 Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009.