

Структурное подразделение реализующее общеобразовательные
программы дополнительного образования детей
«станция юных техников»
государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской
области средняя общеобразовательная школа №14 имени полного
кавалера ордена славы Николая Георгиевича Касьянова города
Жигулёвска городской округ Жигулёвск Самарской области
(СПДОД СЮТ ГБОУ СОШ №14)



Утверждаю:
Руководитель СПДОД СЮТ:
Кивгазова Н.И.
28 августа 2017 г.

Принята на заседании
педагогического совета
от 28 августа 2017г
Протокол № 1

Образовательная предпрофильная программа
«Инструктор по фитнес - аэробике»

Автор - составитель:
Сафронова Раиса
Николаевна,
педагог дополнительного
образования

г.Жигулёвск
2017г.

Введение.

Ускорение темпов социальных, экономических, технологических, экологических, климатических и других изменений в мире привело к новым проблемам, связанным с состоянием здоровья человечества.

Поэтому в настоящее время особую актуальность приобретают проблемы укрепления здоровья подрастающего поколения. Выявлены недостаточные показатели физического развития, снижение физической подготовленности, прогрессирование дефицита двигательной активности. Один из наиболее доступных, эффективных способов улучшения здоровья подрастающего поколения – приобщение к занятиям физической культурой и спортом. Физические упражнения должны стать неотъемлемой частью образа жизни, средством удовлетворения потребностей в двигательной активности, гармонично развитой личности, совершенствования.

В последние годы стало особенно заметно проявление интереса широкого круга людей к занятиям различными видами массового спорта и двигательной активности для отдыха и восстановления сил, для обеспечения хорошей спортивной формы и состояния здоровья. Этому в немалой степени способствовали появившиеся публикации, видеопродукция и большое количество клубов здоровья, основной целью которых является привлечение людей к оздоровительным тренировкам. Среди этих оздоровительных тренировок особое место заняла аэробика. Систематические занятия аэробикой не только позволяют повысить уровень мышечной тренированности и улучшить состояние сердечно - сосудистой системы, но и доставляют огромное удовольствие занимающимся. Фитнес-аэробика стала пользоваться большой популярностью. Бурное развитие аэробики обусловлено новизной разнообразных двигательных действий, эмоциональность занятий, использование современной музыки и многое другое. Последние достижения в области оздоровительных занятий показали значение

двигательной активности и фитнеса - как важнейших и необходимых элементов для сохранения здоровья человека. Занятия аэробикой проводятся 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 может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Пояснительная записка

Данная авторская программа нацелена на ознакомление будущими специалистами новейших технологий двигательной активности, которые решают проблемы профилактики заболеваний различного профиля, реабилитации и мотивации населения к активному образу жизни.

Программа рассчитана на 16 часов. Занятия по программе предполагают краткосрочную форму обучения в условиях учреждения дополнительного образования. Продолжительность занятий - 1 раз в неделю по 1 часу. Программа предполагает обучение учащихся 9-11 классов общеобразовательных школ в количестве 10 – 15 человек.

Актуальность

Гиподинамия способствует новому росту двигательной активности человечества и в частности аэробики, поскольку последняя явилась синтезом элементов физической культуры, музыки и танца. Она развивает легкость, осанку, гибкость, силу, координацию; улучшает системы кровообращения, дыхания и тканевого обмена, что придает занятиям особую оздоровительную ценность.

Следует отметить, что из всех факторов, которые могут повлиять на приобщение человека к двигательной активности и сделать эти занятия

неотъемлемым компонентом его жизни, наиболее важным является фигура специалиста-профессионала.

В настоящее время, время бурного развития фитнес - индустрии, активного строительства и открытия спортивно - оздоровительных и фитнес - центров, особенно актуален вопрос комплектования тренерского состава этих центров квалифицированными кадрами.

Существующая в настоящее время государственная система подготовки тренерских кадров не удовлетворяет потребностям современной фитнес – индустрии и данная программа поможет восполнить тренерскими кадрами фитнес - центры.

Значимость программы.

Данная программа призвана:

- познакомить учащихся с набором профессий по направлению «Фитнес - аэробика;
- помочь учащимся в профессиональном самоопределении и личностной самореализации;
- предоставление возможности практического опыта по проведению современных оздоровительных занятий.

Новизна программы прослеживается в продуктивном внедрении в образовательный процесс здоровьесберегающие технологии и раскрытия творческого потенциала личности.

Цель программы: помочь в профессиональном самоопределении и личностной самореализации.

Задачи:

Обучающие:

- знакомство с профессией инструктора по различным направлениям оздоровительной аэробики;

- выявление уровня и качества практической подготовки.

Воспитательные:

- профильное самоопределение;
- формирование чувства ответственности за жизнь и здоровье занимающихся;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- формирование личности обучающихся в процессе занятий и приобщение к общечеловеческим ценностям.

Развивающие.

- самосовершенствование;
- раскрытие возможностей творческого потенциала;
- развитие интереса к профессии, несущей «здоровье».

Формы и методы обучения:

Занятия разнообразны по форме и содержанию. Формы обучения ориентированы на инновационные технологии в мире фитнес - аэробики:

- коммуникативно-направленная групповая работа /танцевальная, смешанная, силовая/;
- составление индивидуальных фитнес - классов с учетом целей и уровня подготовленности занимающегося;
- игровые, интервальные, круговые тренировки-занятия.

Теоретический материал (правила соревнований, беседы по технике безопасности и т.д.) в виде информационных бесед дается на каждом занятии в объеме, определенным тематическим планированием.

Практическая часть – основная составляющая занятий, которая состоит из разнообразных упражнений, проводимых под музыку определенного ритма.

Планируемые образовательные результаты

Личностные УУД:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Познавательные результаты:

- освоение обучающимися учебного предмета, опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению в практике повседневной жизни;
- умение делать простые выводы;
- выполнение задания по аналогии.

Регулятивные результаты:

- самостоятельно организовывать свое рабочее место;
- определение цели учебной деятельности с помощью педагога;
- при выполнении заданий следовать инструкциям педагога и алгоритмам, описывающим стандартные учебные действия;
- осуществление само и взаимопроверку выполненного задания;
- корректирование выполнения задания;
- оценивание выполнения своего задания по следующим параметрам: легко или трудно выполнять, в чём сложность выполнения.

Коммуникативные результаты:

- соблюдение в повседневной жизни нормы речевого этикета и правила общения;

- участие в диалоге; слушать и понимать других, реагировать на реплики, задавать вопросы, высказывать свою точку зрения;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре;
- сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- организация и проведение занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

К концу года обучающиеся должны знать:

- историю фитнеса;
- требования к инструктору;
- права и обязанности;
- специфику профессии;

- виды частных методик;
- основные направления аэробики;
- перспективы профессионального роста;
- технологию построения занятия;
- базовые движения и перемещения;
- травмоопасные упражнения;
- основные движения руками;
- противопоказания для занятий.

Уметь:

- создавать рекламу;
- четко подавать команды (визуальные и голосовые);
- составлять схему занятия;
- грамотно проводить занятия;
- слышать музыку, ритм и такт движений;
- выполнять базовые шаги классической аэробики под музыкальное сопровождение.

Ожидаемые результаты программы:

- определение профиля для дальнейшего обучения;
- владение практическими навыками классической аэробики;
- реализация потребностей к личностному саморазвитию.

Структура занятия.

В подготовительной части занятия используются упражнения, обеспечивающие:

1. Постепенное повышение частоты сердечных сокращений.
2. Увеличение температуры тела.
3. Подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам.

4. Увеличение подвижности в суставах.

В основной части занятия необходимо добиться:

1. Увеличения частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны».
2. Повышения функциональных возможностей разных систем организма (сердечно - сосудистой, дыхательной, мышечной).
3. Повышения уровня мышечной тренированности и развития физических качеств;
4. Повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

В заключительной части урока используются упражнения, позволяющие:

1. Постепенно снизить обменные процессы в организме.
2. Понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к норме.

Формы контроля:

1. Для оценки уровня знаний проводится текущий контроль обучаемых в виде физкультурно-спортивных тестов, конкурсов, презентаций.
2. Составление связок на основе базовых шагов, созданных обучающимися на занятиях /танцевальный квадрат/.

Итоговый контроль:

Итоговой формой работы по программе является подготовка и защита фитнес - проекта с привлечением компетентных специалистов.

Методы применяемые на занятии:

1. Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая - то одна тема, направление перемещений или стиль движений.
2. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение

движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

3. Метод повторений.

4. Метод музыкальной интерпретации.

1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п. – на акцентированные сильные доли такта).

2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

5. Метод «Бейс - хореографии» нацелена на развитие координации. Он строится обычно на одну восьмерку. Основная восьмерка состоит из простых базовых движений. Затем сложность постепенно увеличивается при использовании методов изменения координационной сложности движения. Время выполнения восьмерки остается неизменным, т.е. возрастает только сложность. В использовании этого метода отмечаются только положительные черты: отсутствие отстающих, каждый может остановиться на подходящем для него уровне сложности не мешая другим; так как связки движений короткие, инструктор имеет возможность исправлять ошибки.

6. Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

7. «Калифорнийский стиль». Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

Приемы применяемые на занятии:

1. Размещение занимающихся должно быть таким, чтобы они могли сравнивать свои действия с действиями педагога. Стоя в «шахматном» порядке, дети могут видеть инструктора и себя в зеркало.

2. Обучение:

- а) оперативный комментарий и пояснение, - что на какой счет делать, название движения, основные моменты техники, направление и т.д.;
- б) показ – на занятиях используется преимущественный показ (повышается моторная плотность занятия). Простые по координации движения показывают фронтально (зеркально), а сложные – педагог выполняет спиной к занимающимся;
- в) совместные показ и объяснение - показ движения, одновременно называя его, комментируя.

3. Непосредственное проведение упражнений:

- а) симметричное выполнение упражнений (движения должны выполняться в ту и в другую сторону;
- б) для управления группой используют символы принятые в аэробике.

4. Активизация внимания занимающихся: использование функциональной музыки, которая активизирует внимание за счет изменения ритма и темпа; включение хлопков, щелчков; чередование упражнений.

Учебно – тематический план

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие	2	1	1	Анкета Тест
2	Специализация.	2	1	1	Беседа
3	Частная деятельность	2	1	1	Опрос
4	Технология проведения занятий	2	1	1	Музыкальный диктант

					Тест
5	Практическая «проба»	8	-	8	Разминка Проект
	Итого:	16	4	12	

Содержание программы.

Тема 1. Вводное занятие.

Теория.

История фитнеса. Фитнес в России. Понятия «аэробика» и «фитнес». Знакомство со спецификой видов специальности. Виды ответственности. Виды физкультурно - оздоровительной деятельности. Личностные и общепрофессиональные требования к инструктору. Права и обязанности. Сферы деятельности. Тестирование, собеседование на профпригодность.

Практика.

Электронная презентация профессии: «Инструктор по аэробике» (частные методики).

Тема 2. Специализация.

Теория.

Виды частных методик. Рынок труда. Возможная заработная плата. Образование. Направления деятельности. Перспективы профессионального роста. Деловая карьера.

Практика.

Мастер – классы. «Ввод в специальность».

Тема 3. Частная деятельность.

Теория.

Открытие частного учреждения. Перспективы: оздоровительная направленность, спортивная направленность, подготовка специалистов. Негативы.

Практика.

Разработка проектов занятий и мероприятий спортивно – оздоровительной направленности.

Проект предварительной сметы. Реклама.

Тема 4. Технология проведения занятий.

Теория.

Музыкальная грамота. Условия успешности профильной специальности. Технология построения занятия. Технология проведения занятий с группами различной оздоровительной направленности.

Практика.

Изучение базовых движений. Основные перемещения и перестроения в аэробике. Команды инструктора (визуальные и голосовые). Основные движения руками. Упражнения различной направленности. Запрещенные упражнения. Виды контроля.

Тема 5. Практическая «проба».

Теория.

Преимущества классов аэробики. Доступность. Виды классов аэробики. Управление нагрузкой. Планирование занятия. Схемы занятий.

Практика.

Выбор частной методики: классическая аэробика, оздоровительные модули, фитнес – аэробика. Подготовка и защита фитнес – проекта (по выбору).

Календарно-тематический план

<i>№</i>	<i>Месяц</i>	<i>Ч</i>	<i>Врем</i>	<i>Фор</i>	<i>Ко</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Мес</i>	<i>Фор</i>
	<i>ц</i>	<i>и</i>	<i>я</i>	<i>ма</i>	<i>л-</i>		<i>то</i>	<i>ма</i>

		с л о	пров еден ия заня тия	заня тия	во ча со в		про вед ени я	конт роля
1	Сентябрь		15.00 - 15.45	Группа	1	История фитнеса. Фитнес в России. Понятия «аэробика» и «фитнес». Знакомство со спецификой видов специальности. Виды ответственности. Виды физкультурно - оздоровительной деятельности. Личностные и общепрофессиона льные требования к инструктору. Права и обязанности. Сферы деятельности. Тестирование, собеседование на профпригодность.	ГБ ОУ СО Ш	Анкетирование. Тестирование

2	Сентябрь		15.00 - 15.45	Групповая	1	Электронная презентация профессии: «Инструктор по аэробике».	ГБОУ СОШ	Беседа
3	Сентябрь		15.00 - 15.45	Групповая	1	Виды частных методик. Рынок труда. Возможная заработная плата. Образование. Направления деятельности. Перспективы профессионального роста. Деловая карьера. Специфика профессии.	ГБОУ СОШ	Опрос
4	Сентябрь		15.00 - 15.45	Групповая	1	Мастер – класс. «Ввод в специальность».	ГБОУ СОШ	Беседа
5	Октябрь		15.00 - 15.45	Групповая	1	Открытие частного учреждения. Перспективы. Негативы.	ГБОУ СОШ	Зачет
6	Октябрь		15.00 - 15.45	Групповая	1	Разработка проектов занятий и мероприятий. Проект	ГБОУ СОШ	Опрос

						предварительной сметы. Реклама.		
7	Октябрь		15.00 - 15.45	Групповая	1	Музыкальная грамота. Условия успешности профильной специальности. Технология построения занятия. Технология проведения занятий с группой лиц различной оздоровительной направленности.	ГБОУ СОШ	Музыкальный диктант
8	Октябрь		15.00 - 15.45	Групповая	1	Изучение базовых движений.	ГБОУ СОШ	Показ
9	Ноябрь		15.00 - 15.45	Групповая	1	Основные перемещения и перестроения в аэробике	ГБОУ СОШ	Тестирование
10	Ноябрь		15.00 - 15.45	Групповая	1	Команды инструктора. Основные движения руками.	ГБОУ СОШ	
11	Ноябрь		15.00 -	Групповая	1	Упражнения различной	ГБОУ	Беседа

			15.45	я		направленности. Запрещенные упражнения.	СО Ш	
1 2	Нояб рь		15.00 - 15.45	Группа я	1	Схема занятия по классической аэробике. Виды контроля.	ГБ ОУ СО Ш	Опрос
1 3	Дека брь		15.00 - 15.45	Группа я	1	Преимущества классов аэробики. Доступность. Виды классов аэробики. Управление нагрузкой. Планирование занятия. Выбор частной методики.	ГБ ОУ СО Ш	Беседа
1 4	Дека брь		15.00 - 15.45	Группа я	1	Основные этапы разучивания.	ГБ ОУ СО Ш	Опрос
1 5	Дека брь		15.00 - 15.45	Группа я	1	Сдача базовых движений и перемещений.	ГБ ОУ СО Ш	Показ разминки
1 6	Дека брь		15.00 - 15.45	Группа я	1	Подготовка и защита фитнес - проекта.	ГБ ОУ СО Ш	Проект

Кадровое обеспечение

Программа рассчитана на педагогов дополнительного образования, инструкторов и преподавателей по физической культуре. Желательно иметь педагогическое, физкультурное, медицинское образование или большой спортивный стаж плюс сертификат специализированных курсов.

Научно – методические условия

Готовность педагога к умению помочь школьникам реализовать свои возможности следует рассматривать как целостное системное образование личности, проявляющееся в потребности поддержания и сохранения здоровья, в создании благоприятного психологического климата на занятиях, стимулирующих готовность к здоровому образу жизни. Современные частные спортивные методики и технологии позволяют сохранять и укреплять здоровье, уравнивать эмоциональное состояние, совершенствовать физическую форму, защищают от контролируемых факторов риска, развивают физические способности, позволяют учащимся реализовать себя.

Одним из важных направлений решения этих проблем являются разработка и внедрение современных спортивно-оздоровительных технологий. За последние годы характер последних значительно трансформировался в сторону качества и эффективности. Новые методические решения, принципы феноменологии, специальная методика позволяют устранить ряд недостатков в практике оздоровления учащихся и создать необходимый энергетический потенциал растущего организма.

Спортивные и образовательные технологии можно рассматривать и как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики – одного из самых актуальных образовательных подходов, и как совокупность приемов, форм и методов организации процесса обучения учащихся без ущерба для их здоровья, и как качественную характеристику любой

педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье учащихся.

Занятия базовой аэробики проходят без каких-то особых аксессуаров, достаточно иметь подходящую одежду и запас выносливости. Нагрузка минимальная, а основная пластика движений взята из танцев. Занятия стимулируют работу сердечнососудистой и дыхательной систем, повышают общий тонус организма и выносливость, способствуют снижению веса.

Программа построена по модульному принципу, что позволяет специалисту строить программу курса, исходя из особенностей людей, занимающихся аэробикой.

Предложенные модули являются скорее набором, а не структурированной совокупностью. В некоторых случаях отдельные темы и разделы дублируются. Это позволяет комбинировать, выстраивать различные сочетания и последовательность модулей. Тематические блоки курируют набор упражнений, необходимый для нормализации различных отклонений состояния здоровья.

Целью данной программы является ознакомление будущих специалистов, использующих средства физической культуры, с теми новинками, которые наряду с развитием двигательных качеств и навыков содействуют развитию организма в целом. И четко обозначить задачи всех модулей, исходя из их направленности и лечебно-профилактического воздействия, научить новому оздоровительному виду деятельности обучающихся, преподать навыки организационного характера в дальнейшей практической деятельности по выбранному профилю.

В процессе занятий подробно рассматриваются отдельные модули, теоретический и практический разделы каждого модуля. Слушатели осваивают новые практические навыки, учатся анализировать и проектировать оздоровительные комплексы разной направленности, познают механизмы действия физических упражнений, учатся новой

терминологии и навыкам классификации современных оздоровительных методик.

Методическую базу оздоровительных занятий составляют материалы лекций, семинаров, новинок специализированной литературы, видео материалы международных фитнес - конвенций, электронная презентация.

Материально-техническое обеспечение

Успешная работа по программе должна обеспечиваться достаточной материально-технической базой. Для проведения занятий необходима спортивная площадка (зал) со специальным покрытием, зеркалами, вентиляцией. Дополнительно должны быть оборудованы раздевалки, душевые, туалеты. Необходимо специальное оборудование и музыкальная аппаратура. Интернет-ресурсы, видеоматериалы, музыкальная фонотека.

Организационные условия

Предлагаемая программа ориентирована на расширение знаний в области современных методик и новых форм физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися, на формирование стремления к расширению и углублению умений и навыков, а также на поиск творческих решений педагогических задач в области здоровьесбережения.

Специалисту необходимо помочь обучающимся реализовать свои возможности, создавая благоприятный психологический климат на занятиях, стимулирующих готовность к здоровому образу жизни. На примере различных направлений показать важность сохранения и укрепления здоровья.

Литература для педагога.

1. Аэробика // Федерация Аэробики России. – 2006. – С. 38-267.
2. Бабенкова, Е. А. Как помочь детям стать здоровыми: методическое пособие / Е. А. Бабенкова. – М. : Астрель, 2006. – 208 с.

3. Колесникова, С. В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы / С.В. Колесникова. – Ростов - на -Дону : Феникс, 2005. – 157с.
- а. Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта / В.С. Кузнецов. - Москва: Просвещение, 2007-425с
4. Ковшура, Е. О. Оздоровительная классическая аэробика / Е.О. Ковшура. - «Феникс» Ростов-на-Дону, 2009.- 167с.
5. Лисицкая Т.С, Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и методика / Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики, 2002.- 230с.
6. Т.С.Смирнов, Н.К. «Здоровье сберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: «Сфинкс», 2006. – 318 с.
7. Сиднева, Л.В., Алексеева, Е.П.: Учебное пособие по базовой аэробике / Л.В. Сиднева, Е.П. Алексеева. – Москва: Академия, 2005. – 186 с.
8. Турлова Л. В. Программа по дисциплине «Ритмика» / Турлова Л. В. - Троицкое, 2008. – 12 с.
9. Хоули Э.Т., Дон Френкс Б. «Руководство инструктора оздоровительного фитнеса» / Хоули Э.Т., Дон Френкс Б. - К: Олимпийская литература, 2004. – 168с.
10. Холодов Ж.К. «Теория и методика физического воспитания и спорта» / Холодов Ж.К. - Москва: Просвещение, 2008.- 489с.
11. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей / Щетинин М.Н. - М.: Айрис-пресс, 2008. – 146с.

Интернет ресурсы:

1. www.strelnihova.ru
2. [f-journal.ru>istoriya-fitnessa/](http://f-journal.ru/istoriya-fitnessa/)
3. <https://unitlib.ru/14975-aerobika-tom-i-teoriya-i-metodika-tatyana-lisickaya-larisa-sidneva.html>
4. <http://muz-color.ru/?s=Музыка+для+фитнеса+2017>
5. <http://zdravyshka.ru/Sport/Fitnes/fitnes-aerobika.html>

6. <http://fb.ru/article/218672/aerobika---chto-takoe-osnovnyie-ponyatiya-uprajneniya-dlya-nachinayuschih>

Литература для обучающихся.

1. Гальцова, Е.А., Власенко, О.П. Спортивный серпантин / Е.А.Гальцова., О.П. Власенко. - В: «Учитель», 2007- 128с
2. Зорина, И. В. Стратегия успеха в личной жизни / И. В.Зорина. СП: ОЛМА-ПРЕСС, 2002- 268с
3. Куркина, И.Б. Здоровье - стиль жизни / И.Б. Куркина. - С-П: «Москва», 2008.-205с.
4. Плотникова, Т.В. Фитнес для лентяек / Т.В. Плотникова. - Ростов-на-Дону «Феникс», 2005.-125с.
5. Рунова, М.А. Движение день за днём / М.А. Рунова. - М.: «Линка-пресс», 2007.- 67с.
6. «Учебник инструктора групповых фитнес занятий». М: Сфинкс, 2008 – 180с