

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»**

ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ЗВЕЗДА СЕВЕРА»

РАССМОТРЕНО

Руководитель кафедры

Хамицкая Н.Л.

Протокол №1

от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель методического
совета школы

Кревная О.А.

Протокол №1

от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МАОУ «ООШ №2»

Выговская Т.В.

Приказ № 101од

от «30» августа 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФИТНЕС»**

(наименование курса внеурочной деятельности)

14-16 лет

(возраст обучающихся)

1 год (34 ч.)

Срок реализации программы

Программа составлена

руководитель ШСК «Звезда Севера»
Карпота О.И.

г. Полярный
2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности «Фитнес» составлена основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

В настоящее время занятия фитнесом популярны в молодежной и детской среде. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современным танцам, фитнес 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 фитнеса используются во время школьных и городских физкультурных мероприятий, а также для самостоятельных занятий дома.

Цель программы «Фитнес» – формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнеса для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Данный курс «Фитнес» направлен на реализацию следующих задач:

- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, данная программа в своем содержании **направлена на:**

- реализацию **принципа вариативности**, который заложен в планировании учебного материала в соответствии возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал или

помещение приспособленное для занятий фитнесом, тренажерный зал, инвентарь, оборудование, стадион, спортивно – игровые площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию **принципа достаточности сообразности**, определяющего распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.
- соблюдению дидактических правил - **от известного к неизвестному и от простого к сложному**, которые отражены в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, переноса учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной и соревновательной деятельности;
- расширение **межпредметных связей**, ориентирующих учителя физической культуры во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- **усиление оздоровительного эффекта**, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений фитнеса в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно – оздоровительной деятельности.

Отличительные особенности программы:

- 1) использование музыкального сопровождения в развитии физических качеств школьников;
- 2) многообразие используемых средств и методов;
- 3) практические занятия, теоретико-методические занятия по фитнес-аэробике как массовому виду спорта с использованием видеоматериалов;
- 4) имеется ярко выраженный образовательный эффект программы, который заключается в расширении анатомо-физиологических знаний в области физической культуры.

Структура организации учебного процесса.

Программа составлена по принципу последовательного практического изучения различных направлений (тем) занятий. Каждое занятие является комплексным уроком, включающим упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы и гибкости или упражнения, направленные на коррекцию осанки и состояния позвоночника. Включен также теоретический курс о фитнесе, о фитнес-аэробике, как виде спорта с использованием видеоматериалов.

Формы организации учебного процесса.

Занятия проводятся в форме практических уроков, проводимых преподавателем «вживую» под фонограмму в формате занятий аэробикой, фитнес-аэробикой, кондиционной гимнастикой, силовой аэробикой с различным оборудованием, а также в формате занятий «здоровая спина» и «стретчинг».

Уроки могут носить игровой характер, проводиться в виде мини-соревнований и игровых заданий. Предполагается наличие индивидуальных заданий для самостоятельной работы дома.

В целях четкой организации учебно-воспитательного процесса, травм безопасности занятий, а также учитывая специфику программы, в занятиях используются:

- строевые упражнения;

- проведение урока, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего урока в режиме «нон стоп»;

- для объяснения упражнений методом «нон стоп» используются вербальные и визуальные команды преподавателя, которые имеют свою специфику и описаны во множестве учебных пособий по аэробике и фитнесу;

- также используются общепедагогические приемы физической культуры: зеркальный показ, медленное пошаговое выполнение движения, проводка по движению и др.;

- темп (ударность) музыкального сопровождения определяет темп движения, что позволяет преподавателю не давать подсчет, а направить свои усилия на решение педагогических задач.

Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть занятий включает в себя:

- технику безопасности во время занятий фитнесом;

- основы здорового образа жизни;

- информация о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса.

Практическая часть занятий включает в себя:

- обучение двигательным действиям аэробики, гимнастики, акробатики, подвижных игр;

- организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Структура занятий

Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть

Разминка составляет 10-15% всего времени занятия. Выполняются упражнения, которые воздействуют по возможности на большие группы мышц низкой ударности, низкой интенсивности, стретчинг, дыхательные упражнения.

Основная часть

Выполняются упражнения низкой, средней и высокой степени интенсивности, высокоударные, танцевальные ритмические движения, сюжетно-ролевые упражнения.

Заключительная часть

Продолжительность заминки составляет около 5-7 мин. Выполняются низкоударные упражнения низкой интенсивности, дыхательные упражнения, стретчинг.

Содержание курса

Непосредственно содержание программы для учащихся одинаково, но имеются различия в физической нагрузке, определяемые следующими параметрами: силовая тренировка – вес отягощения, количество повторений, паузы отдыха между сериями повторений; аэробная тренировка – темп музыкального сопровождения, определяющий темп движений, соотношение различных блоков программы.

Что касается разделения на группы по половому признаку, то для школьников возможно и желательно совместное проведение занятий.

Программа по физической культуре на основе фитнес – аэробики включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы:

«Знания о физической культуре и спорте» - 1 час

«Способы физкультурной деятельности» - 2 часа

«Физическое совершенство» - 31 час

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Знания о физической культуре.

История физической культуры. История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Физическая культура и спорт (основные понятия). Физическая подготовка и её базовые основы, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Физические качества – общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями. Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля. Педагогические гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий. Понятие фитнес-аэробика. Направления в фитнес-аэробики. Виды танцевальной аэробики. Определение функционального тренинга и функционального упражнения.

Физическая культура человека. Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течении дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма половой принадлежности, состояния самочувствия. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятия, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Восстановительные мероприятия. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры. Основы музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат). Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия физическими упражнениями. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация активного отдыха средствами физической культуры.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий (игры, конкурсы, эстафеты) с привлечением обучающихся школы на спортивных площадках и в спортивных залах.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия (массаж, банные процедуры). Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики. *Классическая аэробика:* базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Функциональная тренировка (тренинг): выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из легкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы, чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, утяжелителей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор – лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

Подготовка к показательным выступлениям. Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

Упражнения общеразвивающей и специальной направленности. *Специальная физическая подготовка.*

Классическая аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

Разновидности аэробики: хип-хоп аэробика, танцевальная аэробика, аэробика в русском стиле, стретчинг, пилатес, шейпинг, калланетика.

Функциональная тренировка (тренинг): 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.

Планируемые результаты

Программа по внеурочной деятельности «Фитнес» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;
ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

установка на здоровый образ жизни;
основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;
ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

оценивать правильность выполнения действия;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;

проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;

самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;

контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Календарно-тематический план

№ п/п	наименования разделов и тем	характеристика основных видов деятельности учащихся	плановые сроки прохождения	Дата провед.
I Способы физкультурной деятельности (1 час)				
1.	Техника безопасности на занятиях фитнесом.	Знать правила поведения на занятиях фитнесом. Понимать важность соблюдения гигиены во время и после занятий. Соблюдать правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
II Знания о физической культуре (2 часа; 1 час в неделю)				
2.	Классификация видов аэробики	Уметь различать отличительные особенности различных видов аэробики		
3.	Диагностика физической подготовленности	Выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. Анализировать показатели.		
III Физическое совершенство (31 час; 1 час в неделю)				
4.	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, составлять и выполнять комплекс упражнений по коррекции и нарушений осанки. Выполнять упражнения на совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.		
5.	Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости	Составлять комплекс упражнений для развития выносливости и выполнять их во время самостоятельных занятий.		
6.	Упражнения на развитие выносливости	Составлять комплекс упражнений для развития выносливости и выполнять их во время самостоятельных занятий.		
7.	Упражнения на развитие быстроты.	Составлять комплекс упражнений для развития быстроты и выполнять их во время самостоятельных занятий.		

	Прыжки высокой амплитуды.			
8.	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.	Составлять комплекс упражнений для увеличения амплитуды и гибкости, выполнять их во время самостоятельных занятий.		
9.	Упражнения на развитие силы	Составлять комплекс упражнений для развития силы с учетом индивидуальных особенностей собственного организма, и выполнять его во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
10.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Составлять комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и выполнять их во время самостоятельных занятий.		
11.	Упражнения на развитие координации	Составлять комплекс упражнений для развития координации и выполнять их во время самостоятельных занятий.		
12.	Упражнения на развитие гибкости	Составлять комплекс упражнений для развития гибкости и выполнять их во время самостоятельных занятий.		
13.	Упражнения на развитие ловкости	Составлять комплекс упражнений для развития ловкости и выполнять их во время самостоятельных занятий.		
14.	Упражнения на развитие мышц спины	Составлять комплекс упражнений на развитие мышц спины и выполнять их во время самостоятельных занятий.		
15.	Прыжки.	Осваивать технику выполнения прыжков, соблюдать технику безопасности		
16.	Базовые шаги аэробики	Выявлять типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) своих сверстников, уметь анализировать и исправлять их.		
17.	Понятие связка, комбинация. Разучивание связки № 1	Уметь выполнять сложно координационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль		
18.	Разучивание связки № 2	Уметь выполнять сложно координационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль		
19.	Разучивание связки № 3	Уметь выполнять сложно координационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль		

20.	Разучивание связки № 4	Уметь выполнять сложно координационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль		
21.	Разучивание связки № 5	Уметь выполнять сложно координационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль		
22.	Разучивание связки № 6	Уметь выполнять сложно координационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль		
23.	Разучивание связки № 7	Уметь выполнять сложно координационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль		
24.	Разучивание связки № 8	Уметь выполнять сложно координационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль		
25.	Сборка связок в комбинацию	Уметь выполнять сложно координационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль		
26.	Отработка комбинации	Уделить особое внимание на артистичность выполнение упражнений		
27.	Отработка комбинации	Уделить особое внимание на артистичность выполнение упражнений		
28.	Разновидности аэробики. Стретчинг.	Самостоятельно подбирать упражнения для растяжки.		
29.	Стретчинг.	Индивидуальный подбор упражнений для стретчинга		
30.	Стретчинг.	Индивидуальный подбор упражнений для стретчинга		
31.	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Самостоятельно составлять комплексы из изученных упражнений, подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния, осваивать их. Выполнять нормативы по физической подготовленности		
32.	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Самостоятельно составлять комплексы из изученных упражнений, подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния, осваивать их. Выполнять нормативы по физической подготовленности		

33.	Диагностика физической подготовленности	Выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. Анализировать показатели.		
34	Резервный урок			
	Итого:		34 часа	

Учебно-методическое обеспечение:

1. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики. Авторы: Слуцкер О.С. Полухина Т.Г Козырев В.С.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
3. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. – Спорт Академ Пресс.-М., 2002
4. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика): прогр. курса по выбору для специальности 032101.65: рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта : утв. эксперт. учеб-метод. советом РГУФКСиТ / сост. Лисицкая Т.С. [и др.] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24
5. Бегун. И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. Центр «Школьная книга» М.2007. стр.
6. Т. С. Лисицкая «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с.
7. С. В. Колесникова Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157 с.