

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Абанская средняя общеобразовательная школа №3

Согласовано

С заместителем директора
по ВР Н.А.Мытько

Принято

Методическим советом
от 30.08.2024
протокол № 1

Утверждено

приказом директора Абанской
СОШ№3
Н.П. Путинцевой
от №212 от 29.08.2024

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес-аэробика»

Возраст обучающихся: 9-17 лет
Срок реализации: 1 год обучения
Уровень: базовый

Автор-составитель:
Мытько Наталья Александровна
Педагог дополнительного образования

п. Абан, 2024г.

1. Пояснительная записка (основные характеристики).

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Фитнес-аэробика» составлена в соответствии с требованиями

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с требованиями и нормами СанПин 2.4.4.1251-03,
 - Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам Абанской СОШ №3
 - Порядка аттестации о промежуточной аттестации по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам Абанской СОШ №3
 - Правил приема, обучающихся в дополнительные общеобразовательные программы Абанской СОШ №3
 - Положения о порядке разработки, структуре и утверждении дополнительных общеобразовательных программ Абанской СОШ №3
- С учетом рабочей программы воспитания Абанской СОШ №3

Направленность

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Фитнес – аэробика» носит **физкультурно-спортивную** направленность.

Уровень: стартовый

Актуальность

В настоящее время занятия аэробикой популярны в молодежной и детской среде. Здесь фитнес-аэробика по сравнению с другими видами спорта достигла феноменальных результатов. Масштабы и число всевозможных спортивных мероприятий, чемпионатов и первенств по фитнес-аэробике для молодежи огромны.

Они привлекают эмоциональностью и созвучием современным танцам, аэробика позволяет исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря занятиям фитнес-аэробикой дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений. Занятия фитнес-аэробикой позволяют бороться с лишним весом- одной из болезни цивилизации.

В отличие от профессионального спорта и от спортивной аэробики в том числе, в фитнес-аэробике нет рискованных и травмоопасных элементов. Фитнес-аэробика синтезировала все лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. Это гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья человека.

Элементы аэробики используются во время школьных и районных физкультурных мероприятий, а также для самостоятельных занятий дома. В следствии перечисленных факторов и возникла необходимость в разработке такой программы.

Новизна программы состоит в том, что в Абанской СОШ №3 такая программ всего одна, в п. Абан-их только две, для нашего района в целом и для нашей школы такая программа нова и актуальна. В рамках программы дети не только повторяют комбинации за педагогом, разучивают их, но и разрабатывают свои комбинации, которые в дальнейшем могут использовать в жизни и продолжать занятия самостоятельно в домашних условиях, содержание ее доступно для учащихся, а реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона. Программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности и позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях. Занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка используется и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Учет половозрастных, физических и психических особенностей Программа направлена именно на такой возраст, когда девушки начинают обращать внимание на то, как они выглядят, стараются измениться внешне.

Цель и задачи программы

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

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.

Возраст детей

Заниматься на занятиях фитнес-аэробики могут все желающие в возрасте 9-17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу, или 1 раз 2 часа, в год- 72 часа.

Оптимальная наполняемость учебной группы — 15 человек.

Формы и режим занятий;

Продолжительность занятия составляет 45мин (2 раза в неделю), при занятии 1 раз в неделю занятия проходит 45+45минут 10минутный перерыв.

Занятия проходят в **групповой форме**. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с воспитанниками:

Фронтальная

Работа в парах, тройках, малых группах

Индивидуальная

И такие формы деятельности как:

Круговая тренировка по станциям

«Круг Осанки»

Эстафеты

Подвижные игры

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников, такие как:

Соревновательные выступления

Показательные выступления

Фестиваль аэробики

Игра по станциям «Быть здоровым классно»

Психологические тренинги

Ролевые игры

Фитнес марафон

Планируемые результаты и способы их проверки

Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
<ul style="list-style-type: none">• знают единые требования о правилах поведения в спортивном коллективе; требования к внешнему виду на занятиях;• называют танцевальные названия изученных элементов• могут свободно и грамотно ориентироваться в терминологии• воспроизводят заданный	<ul style="list-style-type: none">• корректируют свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;• контролируют собственное исполнение, согласовывая его с коллективным,	Признают ценности здоровья своего и других людей, проявляют оптимизм в восприятии мира

<p>ритмический рисунок хлопками;</p> <ul style="list-style-type: none"> • владеют корпусом во время исполнения движений; • ориентируются в пространстве; • координируют свои движения; • анализируют музыкальный материал; • самостоятельно выполняют изученные элементы • выполняют движения и комбинации в ускоренном темпе; • технически грамотно выстраивают и исполняют комбинации классической и степ аэробики; 		

Способы проверки Педагогом заполняются листы наблюдения во время контрольного урока на котором обучающимися демонстрируют изученные комбинации классической и (или) степ аэробики

Формы подведения итогов реализации Образовательной программы является контрольный урок, на котором обучающиеся демонстрируют изученные комбинации классической и (или) степ аэробики

2. Содержание программы

2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации, контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	Коллективная рефлексия
2	Основы знаний	освоение в процессе занятий			
3	Базовая аэробика Тема: Шаги без смены лидирующей ноги Тема: Шаги со сменой лидирующей ноги	15	1	14	Коллективная рефлексия
4	Степ-аэробика Тема: Шаги без смены лидирующей ноги Тема: Шаги со сменой лидирующей ноги	25	1	24	Коллективная рефлексия
5	Силовая аэробика Тема: Специальное оборудование Тема: Разновидности программ	10	1	9	Коллективная рефлексия
6	Танцевальная аэробика Тема: Разновидности танцевальной аэробики Тема: Танцевальные элементы	6		6	Коллективная рефлексия
8	Пилатес. Элементы йоги Тема: Разновидности йоги Тема: Асаны	6	1	5	Коллективная рефлексия
9	Фитбол — аэробика Тема: Мячи и особенности Тема: упражнения на фитболе	7	1	6	Коллективная рефлексия
10	Контрольный урок	1		1	Контрольные

					й урок
Итого	72	6	66		

2.2. Содержание учебно-тематического плана

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.). Табата тренировка

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-джем, 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.

3. Формы аттестации и оценочные материалы

Контрольный урок, коллективная рефлексия, опрос

Промежуточная аттестация проходит в форме контрольного урока в конце года, где обучающиеся демонстрируют изученную комбинацию классической или степ аэробики. Если обучающиеся демонстрируют на контрольном уроке уровень не ниже базового, то считается, что аттестация пройдена успешно и обучающимся в журнал объединения ставится «зачет».

По итогам промежуточной аттестации педагогом заполняется лист наблюдения, на основании которого делается вывод об уровне освоения обучающимися программы и заполняется протокол.

Обучающиеся имеют право повторить курс обучения.

Лист наблюдения

«2»-умние проявилось ярко

«1»-умение проявилось

«0»-умение не проявилось

Фамилия, имя	знают единые требования о правилах поведения в спортивном коллективе; требования к внешнему виду на занятиях;	называют танцевальные названия изученных элементов, могут свободно и грамотно ориентироваться в терминологии	владеют корпусом во время исполнения движений;	самостоятельно выполняют изученные элементы	технически и грамотно выстраивают и исполняют комбинации классической и степ	результат

						аэробики;	

4. Рабочая программа

4.1.. Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Группа	Продолжительность обучения		Продолжительность учебного года	сроки промежуточной аттестации	каникулы	Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий		
	Дата начала обучения	Дата окончания				понедельник	Вторник	четверг
Группа 1 ГО базовый уровень 2-4 класс	17.09.2024	27.05.25	36 недель	27.05.25	1-13 января		14:15-15:45	
Группа 1ГО 5-9класс	19.09.24	29.05.25	36 недель	29.05.25	27декабря-8января			15:30-17:00

Календарно-тематический план на 2024-25 учебный год

Дата 2-4 кл	Дата 5-9 кл	тема	Кол-во часов
17.09	19.09	Введение в курс. Инструктаж по технике безопасности. Разучивание простых базовых шагов классической аэробики	2ч
24.09	26.09	Первая медицинская помощь при травмах. Базовые шаги аэробики	2ч
1.10	3.10	Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Базовые шаги со сменой лидирующей ноги	2ч
8.10	10.10	Модификация базовых шагов. Упражнения на координацию	2ч
15.10	17.10	Упражнения на растяжку. Упражнения на осанку	2ч
22.10	24.10	Музыкальный квадрат. Упражнения с гимнастическими палками	2ч
29.10	31.10	Упражнения на равновесие. Музыкальная грамота, изменение темпа музыки, такта (обучение счету и т.д.)	2ч
5.11	7.11	Основные принципы составления комбинаций. Комбинация классической базовой аэробики	2ч
12.11	14.11	Базовая аэробика (связка на 32 счета с изменением направления движения).	2ч
19.11	21.11	Контрольный урок Базовая (классическая аэробика)	2ч
26.11	28.11	Степ аэробика	2ч
3.12	5.12	Базовые шаги степ-аэробики без смены лидирующей ноги	2ч
10.12	12.12	Базовые шаги степ-аэробики со сменой лидирующей ноги	2ч

17.12	19.12	Модификация базовых шагов на степ платформе. Запрещенные упражнения на степе	2ч
24.12	26.12	Питьевой режим на занятиях. Краткий обзор вопросов физиологии.	2ч
31.12	9.01	Корректирующие упражнения на улучшение осанки	2
14.01	16.01	Упражнения на выносливость, интервальный тренинг. Упражнения с изменением направления для развития координации	2
21.01	23.01	Комплекс упражнений на дыхание. Комплекс упражнений для мышц спины.	2
28.01	30.01	Основные принципы построения степ комбинации. Комбинация на степ платформе	2
4.02	6.02	Комплекс степ-аэробики. Разучивание связки на 32 счета. Строение человека	2
11.02	13.02	Развитие силовых качеств. Силовая аэробика для верхнего плечевого комплекса	2
18.02	20.02	Упражнения с гантелями для развития силовой выносливости.	2
25.02	27.02	Комплекс статических упражнений на развитие физических качеств	2
4.03	6.03	Силовая аэробика (упражнения для мышц живота).	2
11.03	13.03	Стретчинг основных групп мышц. Упражнения на релаксацию	2
18.03	20.03	Комплекс силовой аэробики (упражнения для мышц спины, работа с гимнастическими палками, эспандерами).	2
25.03	27.03	Упражнения на дыхание. Силовая аэробика (упражнения с гантелями; корректирующих упражнений для мышц спины).	2
1.04	28.03	Круговая тренировка для развития физических качеств. Интервальная аэробика. Протокол Табата	2
8.04	3.04	Йога аэробика. Комплекс упражнений йога-аэробики (упражнения из пилатеса).	2
15.04	10.04	Комплекс простейших асан (совершенствование техники). Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок.	2
22.04	17.04	Направления танцевальной аэробики. Базовые шаги танцевальной аэробики	2
29.04	24.04	Комплекс танцевальной аэробики. Составление и разучивание танцевальной связки с мячом	2
06.05	25.04	Комбинация на 64 счета (2 музыкальных квадрата) для развития общей выносливости	2
13.05	15.05	Фитбол аэробика	2
20.05	22.05	Упражнения на координацию с фитболом. Комбинации упражнений с фитболом.	2
27.05	29.05	Контрольный урок (промежуточная аттестация)	2
		Итого	72

5. Организационно-педагогические условия образовательной программы материально-технические условия реализации Образовательной программы

- зал с зеркалами 6*11 метров
- степ-платформы 16 шт
- фитболы 16 шт
- гимнастические коврики 16 шт
- гири-16 пар
- бодибары 16 шт
- музыкальный материал
- музыкальный центр
- беседа в мессенджере «ВК»

учебно-методическое и информационное обеспечение

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.

Классификация 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

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

В подготовительной части занятия 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 занятия 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 занятия 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 занятия оздоровительной аэробики.

Общая структура занятия аэробики

Часть урока	Направленность и продолжительность части занятия	Основные упражнения	Указания
Подготовительная	1. Разминка 1.1. Разогревание (Warm up) Продолжительность подготовительной 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 перемещениями в сочетании с движениями руками, растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, 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) 4.1. Глубокий стретч Упражнения на гибкость, общая «заминка»	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

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.

Использование **дистанционных образовательных технологий** Для участников группы фитнес-аэробика в сети Интернет в «Вк» создается беседа «фитнес-аэробика», где происходит обмен информацией, даются объявления, рекомендации. Беседа в мессенджере «ВК» позволяет выстроить дистанционное обучение в период болезни руководителя или вызванное другими причинами.

Список литературы для педагога:

1. Андерсон Н. «Sweat System» //Материалы семинара подготовки инструкторов по аэробике. М.: Национальная школа аэробики, 1990
2. Андреасян К.Б. Моделирование годового цикла подготовки в спортивной аэробике./М.: РГАФК, 1996. 23 с.
3. Аэробика. Теория и методика занятий. Учебное пособие.- М: Спорт Академ Пресс, 2002. - 304 с.
4. Силлов, Дмитрий Бодибилдинг, фитнес, аэробика без стероидов, тренера и спортзала / Дмитрий Силлов. - М.: АСТ, 2012. - 437 с
5. Фирилева, Ж. Е. Лечебно-профилактический танец. Фитнес-данс / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. - М.: Детство-Пресс, 2007. - 384 с.
6. Одинцова И.Б. Аэробика и фитнес. - М.: Эксмо, 2002.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. – М.: Изд. «НЦ ЭНАС», 2002.-240с.
8. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2т. Т. II. Частные методики: – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216с.
9. Литвинов Е.Н и др. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2001.-235с.
10. Мясинченко Е. Аэробная и силовая фитнес – тренировка: как добиться наилучшего результата? // Журнал оздоровительной тренировки для профессиональных инструкторов «Аэробика». 2000, лето. С 2-6.
11. Освальд, К.Стретчинг для всех/ К.Освальд, С.Баско. –М. : Изд-во «ЭКСМО-. Пресс», 2001. – 192 с.
12. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова - М.: Издательский центр "Академия", 2006, 368с

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Фаро-Тейлор, Джани Как слепить великолепную фигуру / Джани Фаро-Тейлор. - Москва: Гостехиздат, 2009. - 192 с.

2. 28. Цикерман, Адам Программа здоровья. Сила десяти / Адам Цикерман , Билл Шлей. - М.: АСТ, Астрель, 2005. - 224 с.
3. Чайлдс, Г. Великолепная фигура за 15 минут в день / Г. Чайлдс. - М.: Попурри, 2012. - 532 с.
4. Чайлдс, Грир Великолепная фигура за 15 минут в день! / Грир Чайлдс , Бобби Катс. - М.: Попурри, 2012. - 208 с.
5. Сулим Е. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 14-17 лет. Серия «Растим детей здоровыми»/Под редакцией Пучкова И.В./- М.:Сфера, 2014.
6. .Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006.

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.