

Управление образования администрации города Тулы
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Принято
педагогическим советом
протокол №1
от «30» августа 2017 г.



«Утверждаю»

Директор *Л.Н. Краснова* - Л.Н. Краснова
Приказ № 06 от «31» августа 2017 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«АЭРОБИКА»

Направленность: физкультурно - спортивная
Срок реализации: 3 года

Степанова Инна Николаевна,
педагог дополнительного образования

г. Тула – 2017г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа «Аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Красота фигуры и пластика движений присуща девочке с рождения. Однако эти качества утрачиваются, если не получают развития, не совершенствуются. Но дело не только в красоте. Гармоничное сложение, ловкие движения являются одним из основных признаков здоровья человека, ведь недостатки телосложения затрудняют работу внутренних органов. Все девушки хотят быть стройными, гибкими, иметь правильную осанку, легкую походку, хотят улучшить свою фигуру, добавив там, где недостает, и, убрав лишнее. Для этого нужно мобилизовать свою волю, чтобы достало сил, вести физически активный образ жизни. Обязательно надо заниматься шейпингом или любым видом аэробики (базовая аэробика, степ, аква-аэробика, А - бол аэробика и т.д.). Силовые тренировки направлены на укрепление здоровья, развитие силы, выносливости, формирование красивого тела. Все цели достигаются за счет общей тренировки мускулатуры и целенаправленной нагрузки на отдельные мышцы. Занятия аэробикой вносят в жизнь элемент забавности и удовольствия, раскрашивают жизнь новыми красками, формируют культуру здоровья и здорового образа жизни.

Современная оздоровительная аэробика - очень динамичная структура. Виды аэробики предназначены для целенаправленного развития форм тела.

Изменения произойдут постепенно, в результате систематической работы над собой, требующей большого упорства и силы воли. Контуры тела определяются мышечным рельефом. Слабые мускулы спины, например, не позволяют сохранить правильную осанку, девочки и девушки сутулятся. Это приводит к уплощению грудной клетки, бездействию грудных мышц, их жировому перерождению. Упражнения с отягощениями (гантели 1,5-2 кг) помогают нормализации массы тела. Ни один вид спорта не приведет к такой коррекции фигуры, как атлетизм, шейпинг, аэробика. Кроме того, с помощью силовых упражнений развиваются и совершенствуются такие важные качества, как выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость.

Шейпинг - это комплекс упражнений, направленных на конкретные группы мышц. Название «шейпинг» произошло от английского слова «форма» и говорит о том, что с их помощью можно целенаправленно формировать те или иные зоны, исправлять то, что казалось неизменным от природы.

Шейпинг родился из сочетания аэробики и атлетизма, взяв все самое лучшее из того и из другого. С помощью аэробики, шейпинга улучшается настроение, оказывается большое оздоровительное воздействие, а темп упражнений дает большой тренировочный эффект. Занятия аэробикой благотворно сказывается на всем нашем организме: улучшается дыхание, сердечнососудистая система, развиваются мышцы, которые в свою очередь формируют наш скелет, придавая всей фигуре стройную осанку. Улучшается общее самочувствие, появляется уверенность в себе, а вместе с уверенностью приходит чувство оптимизма.

***Цель дополнительной образовательной программы «Аэробика»:** Укрепление психического и физического здоровья детей и молодежи, формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.*

Задачи:

Личностные –

- сформировать потребность в общественной активности, гражданской позиции, культуре общения и поведения;
- сформировать представление о здоровом образе жизни и необходимости соблюдения правил личной гигиены, режима дня, сбалансированного питания, отказ

- от вредных привычек;
- прививать любовь к водным процедурам, поддержанию чистоты тела и снятия усталости, нервного и психического напряжения;
- содействовать развитию эстетического восприятия окружающего мира, людей;
- воспитание потребности в самообладании, способности к самообразованию, трудолюбию, оптимистичности, аккуратности, самостоятельности, ответственности, активности, уверенности в себе.

Метапредметные –

- развитие мотивации к занятиям аэробикой;
- развивать силу, ловкость, выносливость, правильную осанку, координацию движений;
- прививать навыки осознанного отношения к закаливанию организма, своим движениям, действиям, поступкам.

Образовательные (предметные) –

- развить познавательный интерес к здоровому образу жизни, занятиям спортом в целом;
- включить в познавательную деятельность по укреплению здоровья;
- обучить жизненно – важным двигательным навыкам;
- помочь правильно уменьшить лишний вес, улучшить фигуру, осанку, сон;
- научить различным способам закаливания организма (обтирание, обливание).

Дополнительная образовательная программа «Аэробика» состоит из двух разделов: «Базовая аэробика» и «Силовая аэробика».

В программу обучения включается в настоящее время апробированный вид аэробики Резист - А - бол - аэробика на мячах.

Возраст обучающихся: 7-24 лет.

Сроки реализации программы: 3 года.

Режим занятий:

1 год обучения - 72 часа (2 раза в неделю по 1 часу), «Базовая аэробика» для детей 6-15 лет.

2 год обучения - 72 часа (2 раза в неделю по 1 часу), «Базовая аэробика» для детей 6-15 лет.

3 год обучения - 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа), «Силовая аэробика» для девушек 8-18 лет.

По результатам итоговой аттестации при невыполнении нормативов, обозначенных в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Аэробика», обучающимся 2-3 года обучения предоставляется возможность продолжить обучение повторно.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Анализ и систематизация занятий с обучающимися, приводят к выводу, что аэробика – это вся система оздоровительной физической культуры, включая здоровый образ жизни (рациональное питание, отказ от вредных привычек, психотренинг).

Результаты зависят:

- от количества повторений движений,
- увеличения амплитуды движений,
- увеличения длины мышц и сухожилий,
- увеличения силы и выносливости для наиболее важных групп мышц,
- повышение тонуса и рельефности групп мышц.

Способы оценки результативности:

К способам проверки относятся записи в личные дневники наблюдений обучающихся, где отслеживаются изменения, улучшения в строении фигуры – это вес, рост, объемы тела. Параллельно педагогом заполняется карта наблюдений ЗУН обучающихся.

Формы оценки результативности:

- контрольные упражнения;
- самоанализ деятельности обучающимися;
- анализ деятельности обучающихся педагогом;
- тестирование;
- анкетирование;
- открытые занятия, где старшие группы демонстрируют младшим свои результаты и достижения. Занятия строятся на показе того, чему научились дети (начало, середина и конец учебного года).

Уровень сложности освоения программы: базовый**Планируемые результаты освоения программы:**

В обучающемся будут преобладать такие личностные качества, как общественная активность, гражданская позиция, культура общения и поведения, самообладание, способность к самообразованию, трудолюбию, оптимистичности, уверенности в себе, навыков здорового образа жизни.

Обучающийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи: осознанно относиться к закаливанию организма, своим движениям, действиям, поступкам.

Обучающийся от поверхностного интереса перейдет к углубленному изучению здорового образа жизни, занятий аэробикой по программе, способен проявлять потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.

Обучающийся будет знать и уметь (Требования к ЗУН по годам обучения):

Требования к знаниям, умениям, навыкам (ЗУН):**в 1 год обучения обучающийся должен:**

<i>Знать:</i>	<i>Уметь:</i>
<ul style="list-style-type: none"> - значение правильного режима дня юного спортсмена; - изучение техники выполнения упражнений; - структуру занятия; - правила использования спортивного инвентаря. 	<ul style="list-style-type: none"> - контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, - добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физического состояния организма; - управлять своими эмоциями; - уметь владеть техникой выполнения упражнений.
<p><i>Иметь навыки:</i> выполнение несложной низкоударной нагрузки, шагов базовой аэробики. Выносливость, гибкость, снятие эмоционального напряжения, представление о здоровом образе жизни.</p>	

во 2 год обучения обучающийся должен:

<i>Знать:</i>	<i>Уметь:</i>
<ul style="list-style-type: none"> - задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом; - значение и содержание самоконтроля - как вести индивидуальный дневник наблюдений. 	<ul style="list-style-type: none"> - технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации; - выполнять более сложные движения базового и первичные движения силового характера;

	- владеть техникой базовой аэробики.
<i>Иметь навыки:</i> исполнение сложных элементов базовой аэробики. Выносливость, терпение, следование требованиям здорового образа жизни.	

в 3 год обучения обучающийся должен:

<i>Знать:</i>	<i>Уметь:</i>
- задачи силовой аэробики для занимающимися физической культурой и спортом; - значение и содержание самоконтроля.	- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях тренировочной деятельности и организации собственного досуга; - правильно и грамотно владеть техникой упражнений как базовой, так и силовой аэробики; - увеличивать количество повторений движений, свою силовую нагрузку и выносливость; - вести индивидуальный дневник наблюдений.
<i>Иметь навыки:</i> исполнение сложных технических элементов базовой и силовой аэробики, соблюдение режима дня, сбалансированное питание, снятие усталости, нервного психического состояния.	

Планируемые результаты согласно уровню освоения программы:

<i>Уровень</i>	<i>Результативность</i>
Базовый (общекультурный)	Освоение ОП; Участие в общегородских и региональных мероприятиях не м.20% обучающихся;

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Базовая аэробика.

Базовая аэробика - это синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, подскоков, скачков, выполняемых под музыкальное сопровождение, 120-160 ударов в минуту без пауз.

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

Общие задачи:

Развитие силы мышц, выносливости, гибкости, укрепление сердечнососудистой системы, снижение жировой прослойки, снятие эмоционального стресса. Уровень физической нагрузки тесно связан с техникой выполнения движений. Первый вариант техники - это низкоударная нагрузка. Она означает, что одна нога находится на упоре и выполняет пружинистые движения в голеностопном суставе. Безударная нагрузка - при этом вся подошва одной ноги постоянно находится в контакте с полом.

Первая заминка - это танцевальные, низкоударные упражнения низкой интенсивности.

В партерной части - упражнения на развитие силы мышц рук, спины, груди, брюшного пресса и ног.

Учебный план 1 года обучения.

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
1.	Вводное занятие.	1	1	-	Тестирование работоспособности.
2.	Обучение разминке.	9	2	7	Зачётные упражнения по базовым шагам.
3.	Обучение аэробной части.	28	2	26	Анкета для оценки двигательной активности.
4.	Обучение партерной части.	27	2	25	Тест для оценки физических качеств.
5.	Аттестация обучающихся	3	1	2	Тестирование работоспособности.
6.	Резерв.	4	-	4	
	Итого:	72 ч.	8 ч.	64 ч.	

Содержание учебного плана 1 года обучения.

1. Вводное занятие.

Знакомство с обучающимися. Презентация программы обучения аэробике. Знакомство с оборудованием. Задачи на 1 учебный год. Тестирование.

2. Обучение разминке.

Разминка простая. Изучение основных шагов базовой аэробики низкой ударности и низкой интенсивности.

3. Обучение аэробике.

С помощью аэробной части увеличивается ЧСС (частота сердечных сокращений) до целевого значения и сохраняет ее в течение аэробной части.

Результаты: возрастает ЧСС, увеличивается количество крови, поступающей с каждым ударом к сердцу (ударный объем кровообращения); увеличивается количество крови, поступающей к сердцу в минуту (минутный объем кровообращения); увеличивается приток крови к работающим мышцам; увеличивается систолическое кровяное давление; увеличивается объем вдыхаемого в минуту воздуха; увеличивается потребление кислорода в минуту; уменьшается жировая прослойка; тренируется выносливость и сердечнососудистая система.

Основные базовые шаги.

Низкой ударности, низкой интенсивности.

- | | |
|-----------------------------------|---------------------|
| 1. Марш. | 7. Шаг с поворотом. |
| 2. Приседания. | 8. Повторы. |
| 3. Приставной шаг. | 9. Шаг с касанием. |
| 4. Виноградная лоза. | 10. Выпады. |
| 5. Два приставных шага в сторону. | 11. Мамба. |
| 6. V-степ. | |

Низкой ударности, высокой интенсивности.

1. Подъем колена вверх.
2. Подъем ноги в сторону.
3. Захлест ноги назад.
4. Выброс прямой ноги вперед.
5. Шоссе.

Высокоударный шаг.

1. Пони.
2. Прыжки ноги вместе и врозь.
3. Первая заминка.

Результаты: более быстрое снижение молочной кислоты в крови, быстрее восстановление, поддержание притока крови от конечностей к сердцу; снижение содержания химических веществ.

4. Обучение партерной части.

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

Верхние пучки мышц брюшного пресса. При ослаблении мышц брюшного пресса возникает эффект живота, начинающегося прямо под грудью, «подпирающего» ее. Темп упражнений средний. Дыхание свободное и ровное. Выдох должен совпадать со сгибанием туловища, в этот момент нужно как можно сильнее втянуть живот. Вдох делают в исходном положении. И.П. Руки за головой, переплетены «в замок», локти прижаты к полу. Поднять корпус с пола и вернуться в И.П. Подбородок тянется в потолок, мышцы шеи тоже получают нагрузку.

Верхние косые мышцы. Упражнения укрепляют как живот, так и талию. Если забыть о них, то это приведет к общему нарастанию жира на ребрах.

И.П. - Руки вытянуты вперед к одному колену. Руками дотянуться до него, «чиркнуть» по нему. Лопатки на воздушной подушке.

Боковые мышцы. Если о них забыть возникает несколько жировых складок на боку, создающих впечатление «перевязочек».

И.П. - лежа на боку, ноги согнуты под углом 90 градусов, колено на колене, стопа на стопе. Руки в «замке» за головой, локти разведены. Наибольшие рывки корпуса по направлению к бедру.

Нижние косые мышцы. Эти мышцы подобно лепестку, обхватывают талию и продолжаются на спине, захватывая поясницу и верхнюю часть ягодиц. Именно они делают талию рельефной и избавляют от жирового пояса.

И.П. - Лежа на полу, позвоночник весь на полу, руки в стороны. Прямая нога поднята вверх, другая согнута в колене и «приклеена» к первой. Большим пальцем ноги коснуться противоположной ладони.

Нижние пучки брюшного пояса. Это и есть то, что обычно называют словом «животик». Самые «трудные» мышцы, требуется большая упорная работа над этой группой мышц.

И.П. — Руки в стороны. Согнутые ноги подняты на 1 см от пола, поясница полностью лежит на полу. Поддержать ноги и как «иголочками», мягкими, точными движениями стоп касаться пола.

Помимо эстетического, движения на пресс оказывают большой лечебный эффект. Они способствуют излечению от гастрита, цистита, нормализуют деятельность кишечника.

Развитый брюшной пресс - это «подпорка» для внутренних органов. Если ее нет, позвоночник под тяжестью внутренних органов «проваливается» вперед и его мышцы находятся в постоянном напряжении.

Формирование правильных линий талии.

Окружность талии должна равняться росту минус 100. Как этого достичь. Чтобы талия стала тоньше, нужно, прежде всего, избавиться от лишнего жира, который откладывается на брюшной стенке, укрепить мышцы живота и спины. Важно поддерживать талию не только

мышцами, но и с помощью пояса или ремня. Упражнения разрабатывались с помощью системы - калланепеки, воздействие на глубоко расположенные мышечные группы в течение длительного времени. На занятии используются физические и статические упражнения. Упражнения имеют лечебный эффект, помогают при радикулите и отложении солей в поясничном отделе.

И.П. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы на полу. Наклон согнутых ног в сторону так, чтобы они коснулись пола. Спину не отрывать от пола.

Стройные ноги. Боковая поверхность бедра. Упражнения для ног не только позволят укрепить мышцы ног, но и обеспечат их гармоничное развитие и придадут походке легкость и грациозность. Недостатки, возникающие при нарастании жира в области боковой поверхности бедра, известны всем: это «галифе» или «ушки», образующиеся на уровне бедер и искажающие плавную линию фигуры. Исправить этот недостаток трудно, но возможно, хотя придется изрядно попотеть.

И.П. Лежа на боку, ноги согнуты под углом 90 градусов, колено на колене, стопа на стопе прижаты к животу. Поднимая лежащую ногу сверху, держа голень параллельно полу 10 раз, задержать 2 секунды.

И.П. Лежа на спине. Одна нога на полу, другая согнута в колене и лежит на первой. Скрестить руки и взяться за колено стоящей ноги. Подтянуть колено к груди. Задержать 10 секунд.

Внутренняя поверхность бедра. Если не укреплять эти мышцы, то они станут дряблыми. Исправлять этот недостаток большим количеством повторений 20-25 раз.

И.П. Лежа на боку, упор на локоть. Вторая рука на колене согнутой ноги. Стопу лежащей ноги чуть приподнять, поднимать ногу к плечу и опускать обратно. Повтор 20 раз.

Передняя поверхность бедра. Передняя поверхность бедра укрепляется на протяжении всего комплекса. При работе мышц брюшного пресса, мышц боковой поверхности бедра.

Если эти мышцы не будут работать, то ноги станут слабыми. В мышцах передней поверхности бедра заложена основная сила и выносливость.

И.П. Стоя, руки на бедрах приседаем, широко разводя колени.

Задняя поверхность бедра. Мышцы ног должны быть укреплены по всем сторонам, в том числе и задняя поверхность бедра. Упражнения выполняются в среднем темпе по 15-20 раз каждой ногой. После выполнения упражнений стретчинг обязательно.

И.П. Стоя на коленях, опор на ладони. Поднимать согнутую в колене ногу вверх. Нога на уровне бедра, ниже не опускать.

Верхняя часть ягодиц. Упражнения для укрепления мышц ягодиц. Иногда даже и не у очень полных женщин линия ягодиц начинается от талии слишком круто. При таком недостатке надо как можно больше загружать небольшую область в верхней части ягодицы, примыкающую к талии сбоку. Делаются упражнения с большим числом повторений на одну и ту же группу мышц.

И.П. Сидя на полу, бедро одной ноги направлено вперед, другой – в сторону. Голени согнуты под углом 90 градусов, руки прямые упираются в пол. Кисти рук вперед. Ногу, лежащую сзади, поднимаем до параллели пола и возвращаем в И.П.

Укрепление мышц ягодиц. Упражнения помогают не только делать красивой фигуру, исправлять недостатки, но и оказывают большое оздоровительное значение. Улучшается работа внутренних органов, лечение от цистита. С помощью упражнений на ягодичные мышцы улучшаются половые функции органов, а также предотвращение болезненных менструаций.

И.П. Лежа на боку, ноги подтянуты к животу, поднимать медленно верхнюю ногу вверх и опускать вниз. И.П. 8 раз по 2 сета (повтора).

5. Аттестация обучающихся.

Тестирование работоспособности, физической подготовленности обучающихся.
Анкета для оценки двигательной активности.

6. Резерв. Экскурсии. Воспитательные мероприятия. Повторение пройденного.

Учебный план 2 года обучения.

№ п/п	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
1.	Вводное занятие.	1	1	-	Тест.
2.	Разминка.	9	2	7	Зачётные упражнения по базовым шагам.
3.	Аэробная часть.	28	2	26	Анкета для оценки двигательной активности.
4.	Партерная часть.	27	2	25	Тест для оценки физических качеств.
5.	Аттестация обучающихся	3	-	3	Оценка работоспособности по «Гарвардскому» степ-стопу.
6.	Резерв.	4	-	4	
	Итого:	72	8 ч.	64 ч.	

Содержание учебного плана 2 года обучения.

1. Вводное занятие.

Рассказ об объединении, встречи с выпускниками и обучающимися 3-го года обучения - показательные выступления. Задачи и планы на 2 учебный год. Организационные моменты. Тестирование.

2. Разминка.

В разминку включаются упражнения низкой ударности, низкой интенсивности (приставные шаги, марш на месте, полуприседания), а также стрейчинг с небольшой амплитудой движений.

Основные шаги, используемые в разминке:

1. Марш.
2. Приседания.
3. Шаг с поворотом;
4. Выпад.
5. Открытый шаг.

В разминке также используются упражнения на растягивание, что позволяет эффективно разогреть те группы мышц, которые будут в наибольшей степени включены в работу.

3. Аэробная часть.

Отрабатывается техника выполнения упражнений, разученных в 1 год обучения. Добавляются шаги высокой ударности, высокой интенсивности.

4. Партерная часть.

В упражнения включаются утяжелители для ног. При укреплении верхней части ягодич упражнения 15 раз по 2 сета.

5. Аттестация обучающихся.

Тестирование работоспособности, физической подготовленности обучающихся. Анкета для оценки двигательной активности.

6. Резерв. Экскурсии. Воспитательные мероприятия. Повторение пройденного. Беседы. Открытые занятия для родителей.

Силовая аэробика.

Силовая аэробика – это комплекс упражнений в партере на развитие силы и выносливости всех групп мышц (мышечного пресса, мышц рук, рук, спины, груди, брюшного пресса, ног и ягодич). В силовой части занятия широко применяются отягощения.

Учебный план 3 года обучения.

№п/п	Тема	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
1.	Вводное занятие.	2	2	-	Тест.
2.	Разминка.	16	2	14	Зачётные упражнения по базовым шагам.
3.	Аэробная часть.	55	5	50	Тест на двигательную активность.
4.	Силовая аэробика.	74	5	69	Тестирование силовой подготовленности.
5.	Обучение стретчингу.	28	3	25	Оценка гибкости плечевого пояса.
6.	Обучение йоге.	28	3	25	Контрольные упражнения, оценивающие гибкость.
7.	Аттестация обучающихся.	2	-	2	Подвижная эстафета.
8.	Резерв.	10	-	10	
	Итого:	216	21	195	

Содержание учебного плана 3 года обучения.

1. Вводное занятие.

Знакомство обучающихся с программой 3 года обучения. Задачи и планы на новый учебный год. Правила поведения на занятиях и в Центре внешкольной работы. Организационные моменты. Тестирование.

2. Разминка.

Начало каждого занятия необходимо предварять разминкой, чтобы разогреть и подготовить мышцы для последующей работы. Дыхание должно быть ровным, а не прерывистым. Начинаем разминку с отдельных участков тела, постепенно приближаясь к сердцу. При разминке необходимо держать правильную осанку (большая тройка + мягкие колени):

- a. подбородок к центру,
- b. грудь и плечи симметрично,
- c. мышцы живота и ягодиц напряжены,
- d. не допускать переразгибания, прогиба в пояснице, чрезмерной амплитуды движений, круговых движений плечами, руками, наклонов в сторону и т.д. Иметь удобную обувь (кроссовки).

3. Аэробная часть.

Отрабатывается техника выполнения упражнений, разученных в 1-2 годы обучения

Добавляется аэробика на мячах. (А-бол аэробика)

RESIST-A-BALL

Дополнительная программа «А-бол-аэробика» - аэробика с использованием специальных мячей. Она забавна и безопасна, была специально разработана для увеличения эффективности упражнений по коррекции фигуры, развитию координации и гибкости, исправлению осанки, для детей 16 лет и старше.

В последние годы с бурным развитием современного общества усиливается стрессовое воздействие на организм человека, снижается его физическая активность. Поэтому большое внимание врачи всего мира стали уделять развитию новых направлений оздоровительной аэробики.

Впервые мяч стали использовать в 1909 г. в Швейцарии для лечения людей с различными заболеваниями позвоночника. Врачами была проведена большая исследовательская работа, на основании которой было сделано заключение о преимуществах использования мячей для лечебной терапии.

И вплоть до 1992 года мяч активно использовали во многих клиниках мира для лечения различных заболеваний позвоночника.

В 1992 году Майк и Стефания Моррис обратили внимание на возможность включения работы на мяче не только в лечебную терапию, но и в систему оздоровительных занятий (аэробику). Именно Майк и Стефания Моррис явились основоположниками программы RESIST-A-BALL

Преимущества А-бол аэробики:

1. Она дает уникальную возможность для тренировки двигательного контроля и равновесия.
2. Тщательная проработка всей группы мышц.
3. Снятие нагрузки с позвоночника, перераспределение тонуса всей группы мышц, тренировка правильной осанки тела, чувства естественной координации тела.
4. Одновременная тренировка мышц спины и брюшного пресса, которые являются залогом отсутствия болей в спине.
5. Великолепная возможность для проведения стретчинга всех групп мышц.
6. Эффективное средство для сжигания большого количества калорий, чем при обычной «силовой» тренировке.

Таким образом, использование мяча во время занятий поможет занимающимся снять нагрузку с позвоночника, восстановить правильную осанку тела, укрепить мышцы туловища, предотвратить возникновение болей в спине, поднять мышечный тонус, развить силу и выносливость мышц. Упражнения на мячах доступны для людей различных возрастных групп, уровней подготовки и физической выносливости, возможны проведения

оздоровительных занятий для людей с некоторыми видами заболеваний.

Размеры мяча. Для того чтобы определить правильные размеры мяча, сажаем занимающегося на мяч. Угол между бедрами и коленями при этом должен быть близок к 90 градусам. Для детей мяч с диаметром 35 и 45 см, для взрослого 55 и 65 см.

Выбор одежды. Рекомендуются надевать на ноги кроссовки, на тело длинные лосины, чтобы во время занятий не появилось ощущение дискомфорта.

Размеры зала. Расстояние от мяча до других предметов в зале должна быть не меньше, чем длина вашего тела. Мяч сделан из специальных высококачественных компонентов с использованием специальной технологии, позволяющей сделать мяч эластичным и нетоксичным. Мяч легко хранить на стене между двумя натянутыми лентами.
Техника выполнения упражнений на мяче. Выполняя упражнения на мяче, сохраняя правильную осанку, сесть на мяч и медленно подвигаться на нем в одну и другую сторону, не забывая сохранять правильную осанку.

Пример: базовое положение, сидя на мяче. Сесть сверху на мяч, руки расслаблено положить на колени, ноги на ширине плеч. Держать угол в тазобедренном суставе в 90 градусов. Сесть в центр мяча, сохраняя правильную осанку. Чтобы занимающийся почувствовал мяч, посадить его на мяч и попросить подвигаться вверх, вниз на мяче, не отрывая ягодиц от мяча, а ног от пола. После чего попросить поднять сначала одну ногу, затем - другую.

Программа «Резист-А-бол аэробика» включает в себя проработку всех групп мышц. Каждое упражнение имеет 2 или 3 уровня сложности. Начинаем с более простого и переходим к более сложному.

Пример, силовое упражнение на мяче.

Мышцы: прямая мышца живота, наружная косая мышца живота.

Фиксированные положения: шеи, бедра, ног.

Типы движений: сгибание в поясничном отделе.

Исходное положение: из положения с поясницей, лежащей на мяче. Руки вдоль туловища, ступни стоят на полу на ширине плеч. Носки направлены вперед или чуть-чуть в стороны. **Выполнение упражнения.** Поднимать таз до тех пор, пока бедра не поднимутся. Затем вернуться в и.п.

Техника выполнения: для поднимания таза используйте мышцы брюшного пресса, следить за правильным положением позвоночника.

Усложнение. Интенсивная вариация.

Из того же исходного положения. Ступни стоят близко друг к другу, руки скрещены на груди. Угол в коленном суставе около 90 градусов. Выполнять поднимание таза, следить за правильным положением позвоночника.

Использование мяча добавит новую струю в традиционную аэробику, внесет в нее элемент забавности и удовольствия, раскрасит ваше занятие яркими красками.

4. Силовая аэробика.

Результаты: увеличение амплитуды движений, развитие гибкости; развитие силы, корректировки фигуры. Развитие быстроты, выносливости; увеличение амплитуды движений, увеличение длины мышц и сухожилий, повышение тонуса и рельефность групп мышц.

Добавляются упражнения с отягощениями гантелей 1,5-2 кг для рук и пресса.

После аэробной части основные упражнения силового характера. Упражнения для рук, плеч, мышц спины, мышц груди. При выполнении этой группы упражнений нужно следить за координацией движений.

Примеры упражнения. И.п. Лежа на спине, руки с гантелями вытянуты вперед. Разводить и сводить руки перед грудью. 20 раз по 3 сета.

5. Обучение стретчингу.

Укрепление позвоночника. Улучшение осанки. Упражнения для улучшения координации движений.

Виды стретчинга.

Статический вид - медленное растягивание до ощущения напряженности в мышце, с последующей фиксацией позиции на 20-30 сек.

Динамический вид – движение постепенно изменяется от одного положения к другому. Баллистический стретчинг применять не рекомендуется.

Стретчинг - упражнения, которыми принято заканчивать тренировку - растяжка связок и мышц.

В конце занятия делается стретчинг для всех основных видов связок, чтобы снять напряжение и убрать лишнюю рельефность мышц. Эти упражнения называются «заминкой». Упражнения делаются медленно, вдумчиво, нужно уловить суть движений. Элемент растяжки доводится до своей максимальной амплитуды, до болевой точки и на ней останавливается.

Упражнения направлены на растяжение связок ног и мышц корпуса.

И.П. Прямую ногу отведите назад, поставьте ее на полупальцы. Опорная нога согнута в колене, стопа полностью стоит на полу, прямые руки с внутренней стороны опорной ноги.

6. Обучение йоге.

Восточная система гимнастики - йога. Упражнения желательно делать девушкам, детям - подросткам – всем, кто ведет малоподвижный образ жизни или имеет любые нарушения осанки. Упражнения прорабатывают шею и шейный отдел позвоночника — «болезненное место» каждого второго человека, мышцы, поддерживающие грудь. Упражнения также помогают укрепить мелкие мышцы, поддерживающие позвоночник, лопатки, «предохраняют» от сутулости, помогают расправить плечи и удерживать их в таком положении.

Йога требует сосредоточенности, углубленности в себя, требуется во время выполнения медленно «подключаться» к органу, на который делается упражнение. Любое движение связано со стретчингом, поэтому нужно двигаться не торопясь, осторожно. И.П. Подбородок тянется вперед и вверх, растягивается передняя поверхность шеи.

7. Аттестация обучающихся.

Анкета «Оценка гибкости плечевого пояса». Контрольные упражнения, оценивающие гибкость. Тестирование силовой подготовленности. Зачётные упражнения по базовым шагам.

8. Резерв. Повторение пройденного. Беседы. Подготовка и проведение открытых занятий для родителей.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал (паркетный пол).
2. Зеркала, коврики для партерной части.
3. Гантели для партерной части.
4. Мячи для занятий аэробикой на мячах.
5. Кассеты для музыкального сопровождения занятий, магнитофон.
6. Игрушки для игр с детьми, персонажи сказок и т.д., самодельные игрушки для игр (самолеты из бумаги и т.д.)
7. Коврики для упражнений.

8. Весы – анализаторы жировой ткани.

Информационное обеспечение.

В кабинете имеются в наличии – аудиоаппаратура, интернет источники.

Кадровое обеспечение.

Осуществляет реализацию программы педагог дополнительного образования высшей категории.

Формы аттестации (контроля):

тесты, оценки, анкеты, зачётные упражнения.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

аналитическая справка, грамота, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат).

Формы предъявления и демонстрации результатов:

аналитическая справка, диагностическая карта, открытое занятие, итоговый отчёт, портфолио, праздник, соревнование.

Оценочные материалы.

1-2 год обучения.

Тестирование работоспособности.

Важным моментом тестирования обучающихся аэробике является оценка работоспособности, которая во многом зависит от состояния сердечно-сосудистой системы. Именно оценка этого качества позволяет педагогу рекомендовать тип нагрузки, занятия в той или иной группе, а также осуществлять принцип индивидуализации.

Наиболее приемлемой методикой в УДОД является, например, простая методика «Гарвардский степ-тест», разработанная в США Джеймсом Фиксом. Для выполнения этого теста понадобится стабильная прочная скамейка, высота которой зависит от роста тестируемого.

Зависимость высоты скамейки и роста испытуемого.

Рост в см	Высота скамейки в см
меньше 152	30
меньше 160	35
меньше 175	40
меньше 180	45
больше 180	50

Тестируемый выполняет шаг на скамейку с приставлением другой ноги и шагом спускается с неё. Темп выполнения - средний. При этом не имеет значения, будет ли выполняться тест только с одной ноги (правой или левой) или после каждой минуты будет меняться нога. Важно, чтобы на скамейку шаг выполнялся всей стопой и с выпрямлением опорной ноги. Темп выполнения – 30 «восхождений» в минуту, т.е. каждые 2 сек. выполняется шаг на скамейку. Длительность выполнения теста – 4 мин. Таким образом, необходимо выполнить 180 шагов. Возможно использование метронома для соблюдения правильного темпа или просто подсчитывать, контролируя секундомером темп и время.

После окончания теста подсчитывается пульс (на запястье или в области шеи). Пульс регистрируется 3 раза. Первый раз – в течение 30 сек. Сразу после упражнения, второй – с началом второй минуты паузы после теста (30 сек). На третьей минуте после теста вновь необходимо сосчитать частоту сокращений также в течение 30 сек. Каждое измерение регистрируется в протокол. Работоспособность вычисляется по формуле:

2400

Пульс $(a + b + c) \times 2$

В числителе величина получается за счёт умножения 240 сек (длительность теста) на 100. В знаменателе сумма трёх измерений пульса умножается на два. Оценка работоспособности проводится по таблице:

Оценка работоспособности по «Гарвардскому» степ-стопу.

Показатели по формуле	Баллы
Меньше 50	0
51 - 60	1
61 - 70	2
71 - 76	3
77 - 85	4
86 - 90	5
91 и больше	6

Анкета для оценки двигательной активности.

Вопросы	Часто	Довольно часто	Редко	Никогда
Я делаю покупки на велосипеде	4	3	2	1
Я не пользуюсь лифтом	4	3	2	1
Я пользуюсь машиной родителей и для коротких дистанций (до 2 км)	1	2	3	4
Я совершаю длительные прогулки пешком	4	3	2	1
Я плаваю с удовольствием обычно более 5 дорожек	4	3	2	1
На каникулах предпочитаю только лежать на пляже	1	2	3	4
Я бегаю более 3 км	4	3	2	1

Полученные в результате анкетирования баллы суммируются и делятся на 7.

После 3-6-9 месяцев занятий аэробикой проводится повторное тестирование работоспособности обучающихся и соответствующая корректировка программ тренировки.

Тест для оценки физических качеств.

Описание упражнения: стоя спиной к стене на расстоянии шага выполнить приседания так, чтобы бёдра и голень были под прямым углом, руки на бёдрах, спина касается стены. Сохранить позу как можно дольше.

Измерение	Оценка
до 50 раз	0
до 60 раз	0
до 70 раз	1
до 80 раз	2
до 90 раз	3
до 100 раз	4

Тест для оценки физических качеств

№ п/п	Описание теста	Измерение	Требования к выполнению
1.	В упоре на коленях сгибание и разгибание рук (жим – руки).	30 сек.	Касание грудью пола. Полное выпрямление рук. Не прогибаться в спине.
2.	Лёжа на животе, руки за головой, ноги закреплены с помощью партнёра, поднятие и опускание туловища.	за 20 сек.	Поднятие туловища до максимально возможного положения.
3.	Лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены с помощью партнёра – поднятие и опускание туловища.	Повторный максимум за 20 сек.	Поднятие туловища до вертикального положения. Ноги прямые, локти в стороны.

3 год обучения.**Оценка гибкости плечевого пояса.**

Простейшим методом определения гибкости плечевого пояса является сгибание рук за спиной из положения одна рука вверх другая вниз. При этом тестируемый не должен выполнять упражнения превозмогая боль в плечевых суставах.

Выполнение теста	Общая характеристика	Баллы
Ладони касаются друг друга	очень хорошая гибкость	4
Пальцы касаются друг друга	хорошая гибкость	3
Между пальцами расстояние до 3 см	средняя гибкость	2
Между пальцами расстояние более 4 см	гибкость ниже средней	1

Контрольное упражнение выполняется в обе стороны (правая рука вверх, затем левая). Регистрируется лучший результат.

Контрольные упражнения, оценивающие гибкость.

Описание тестов	Измерение в см	Оценка в баллах
1. Встать спиной к стене на небольшом расстоянии, пятки не касаются стены, стопы вместе. Удерживая линейку в правой, затем в левой руке, выполнить наклон точно в сторону (вправо, влево), руки прямые, спина касается стены. Расстояние от кончиков пальцев до пола до и после выполнения в обе стороны. Разница между первичным и вторичным измерением является показателем гибкости.	более 28	4
	более 22	3
	более 18	2
	менее 18	1
2. Сесть на стул, спиной прижаться к спинке стула ноги врозь, наклон вправо и влево выполняется медленно до болевых ощущений. Высота стула должна быть такой, чтобы	кисть касается пола	4
	кулак касается пола	3
	кончики пальцев касаются пола	2
	расстояние > 3 см	1

бёдра и голень образовывали прямой угол.		
3. Стоя на полу наклон вперёд, колени прямые	ладони лежат на полу кулаки касаются пола пальцы касаются пола расстояние > 3 см	4 3 2 1

Тестирование силовой подготовленности.

Несколько простейших контрольных упражнений позволит быстро и достаточно корректно оценить силовую подготовленность обучающихся.

1 тест – сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (отжимание).

С помощью этого теста оценивается общая сила.

2 тест – приседание у стены с опорой спиной. В этом контрольном упражнении работают мышцы туловища, но наибольшая нагрузка ложится на мышцы бедра. Этот тест оценивает главным образом силовую выносливость.

3 тест – этой группы характеризует прыгучесть – скоростную силу ног, как часто называют, взрывную силу. Это – прыжок вверх с места.

Описание тестов	Измерение	Баллы
1. Сгибание-разгибание рук в упоре. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Во время разгибания рук локти остаются слегка согнутыми, при сгибании рук грудь касается пола.	до 3 раз	0
	4-5	0
	6-7	0
	8-9	1
	10-12	2
	13-15	3
	16-18	4
	19-21	5
	22 и более	6
2. Стоя спиной к стене на расстоянии шага, выполнить приседание так, чтобы бёдра и голень были под прямым углом, руки на бёдрах, спина касается стены. Сохранить позу как можно дольше.	до 50	0
	60	0
	70	1
	80	2
	90	3
	100	4
	110	5
	120	6
3. Встать боком к стене. Правая или левая рука вверх, сделать отметку мелом на стене, удерживая его в пальцах. Выполнить прыжок вверх на максимальную высоту. Во время прыжка сделать ещё одну отметку на стене. Выполнить три раза. Регистрируется лучшая попытка.	менее 15см	0
	до 20	0
	23	0
	26	1
	30	2
	35	3
	35	3
	45	5
50	6	

Тест на двигательную активность.

В середине года: предлагается составить связку из 5-ти шагов низкой ударности, низкой интенсивности: «Марш», «Приставной шаг», «Виноградная лоза», «Открытый шаг», «Мамбо».

В конце года: предлагается составить связку из 5-ти шагов низкой ударности, высокой интенсивности с движениями рук: «Захлест ноги назад», «Подъем колена вверх», «Бег», «Прыжки», «Прыжки ноги вместе и врозь»; *руки:* а) подъем рук в стороны, б) сгибание рук над головой, в) вперед-вверх.

Методические материалы:

- Особенности организации ОП – очно
- Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой.
- Формы организации ОП: групповая.
- Формы организации занятия: беседа, встреча, игра, конкурс, мастер-класс, практическое занятие, тренировка, экскурсия.
- Педагогические технологии обучения: группового, коллективного, разноуровневого, развивающего, игровой деятельности, коммуникативная технология, здоровьесберегающая.

Алгоритм учебного занятия:

Разминка - 10 минут, аэробная часть - 15 минут, заминка - 2 минуты, партерные упражнения - 15 минут, заключительная заминка - 3 минуты. При средней длительности занятий 45 минут (Согласно требованиям СанПИНа в УДОД). В разминку включаются упражнения низкой ударности, низкой интенсивности, стретчинг с небольшой амплитудой движений. В аэробной части занятия выполняются следующие упражнения: низкоударные, низкой и высокой интенсивности и высокоударные (с большой амплитудой движения).

Компоненты тренировочного занятия 1-2 года обучения:

Части занятия	Вид упражнений	Продолжительность
Разминка простая.	Упражнения низкой ударности, низкой интенсивности (приставные шаги, марш на месте, полуприседания, виноградная лоза и т.д.) Стретчинг - маленькая амплитуда движений.	8-10 минут 1. На месте 2. Движения не связанные 3. Связка 4. Разучивание связки, динамичность.
Аэробная часть низкой интенсивности, инпакт высокой интенсивности.	Упражнения низкоударные низкой и высокой интенсивности и высокоударные (большая амплитуда движений). Подъем коленей, прыжки, бег.	15 минут стретчинг статический
1 - ая заминка.	Танцевальные, низкоударные упражнения низкой интенсивности	2 минуты

Партерная часть.	Упражнения на развитие мышц рук, спины, груди, брюшного пресса, ног и ягодиц.	15 минут стретчинг статический
2-ая заминка.	Танцевальные низкоударные упражнения низкой интенсивности.	3 минуты стретчинг статический

Комплекс меняется от простого к более сложному. Все упражнения направлены на коррекцию и поддержание красивой фигуры, а также помогают избавиться от лишнего веса. Для увеличения силы необходимо выполнять упражнения с отягощениями или без них, с увеличением нагрузки для каждой группы мышц.

Количество повторений 12-15 по 3 сета начальный этап, 15-20 раз по 3 сета усложнения.

Все упражнения делаются медленно, без рывков, с удовольствием, чтобы чувствовалось напряжение и сопротивление мышц. Можно делать упражнений меньше, но правильно и качественно.

Компоненты тренировочного занятия 3-го обучения.

Части занятия	Вид упражнений	Продолжительность
Разминка простая.	Упражнения, повороты головой, наклоны туловищем, движения руками. Упражнения для подготовки мышц предстоящей работе.	10 минут
Аэробная часть.	Упражнения низкоударные низкой и высокой интенсивности и высокоударные (марш, приставной шаг, виноградная лоза, подъем колена вверх, пони, прыжки).	20 минут
Заминка.	Танцевальные, низкоударные упражнения низкой Интенсивности.	5 минут
Партерная часть (силовая).	Упражнения с отягощениями (1,5-2 кг) для укрепления мышц рук, плечей, верхних грудных мышц. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	20 минут

	(верхние пучки брюшного пресса, боковые мышцы и т.д.) Упражнения на укрепление мышц талии. Упражнения на укрепление мышц ног (боковая и внутренняя поверхность бедра). Упражнения на укрепление мышц ягодиц.	
Стретчинг - упражнения на развитие гибкости.	Статический стретчинг - медленное растягивание до ощущения напряженности в мышце с последующим фиксированием позиции на 20-30 с	20 мин
Йога.	Йога - система упражнений, основанных на восточной системе гимнастики. Упражнения на мышцы шеи, груди, позвоночника, лопаток, предохраняют от сутулости.	15 мин

Дидактические материалы.

Обучение упражнениям – это педагогический процесс, требующий планомерной и методически правильной организации действий педагога и обучающегося. Этот процесс направлен на решение основных задач обучения, формирование двигательных навыков и умений, развитие комплекса физических качеств, воспитание нравственно-волевых качеств обучающихся. Обучение упражнениям строится на основе общеизвестных дидактических принципов – исходных теоретических положений, определяющих действие педагога и обучающегося. В процессе занятий выполняются различные упражнения, разучиваются старые и повторяются новые, при этом движения вступают в определенное взаимодействие.

Изучение на занятиях движений может осуществляться несколькими методами: словесным, методом показа, методом целостного разучивания упражнения и методом расчлененного разучивания упражнения. Все эти методы широко используются на занятиях при обучении детей всех возрастов.

Оздоровительная аэробика – вид деятельности, в котором музыкальное сопровождение играет главенствующую роль. Музыкальное сопровождение с ярко выраженными ритмическими акцентами используется как методический прием в обучении. Музыкальное сопровождение во всех группах, обучающихся состоит в следующем:

1. Содействует эстетическому восприятию обучающихся.
2. Повышает эмоциональность занятия.
3. Обеспечивает большую действенность упражнений.

Также на занятиях используется метод просмотра видеоматериалов – метод включает просмотр видеокассет с записями уроков оздоровительной аэробики различных направлений отечественных и зарубежных инструкторов.

Метод присутствия на занятиях, проводимых опытными инструкторами, включает посещение ряда занятий, проводимых дипломированными инструкторами ведущих оздоровительных клубов.

Важная роль в воспитательной работе с обучающимися отводится лекциям, беседам из специальной литературы:

Беседа: «Женщина и спорт», «Зачем нужен спорт», «Сила в слабости», «Что огорчает в фигуре».

Цель беседы: воспитывать у девушек интерес, любовь к систематическим, постоянным занятиям спортом. Помочь забыть о своих комплексах, каждая хороша по-своему - индивидуальность. Вызвать интерес, желание к занятиям.

Беседа: «Наука о питании древняя и современная».

Цель беседы: дать понятие о необходимых питательных веществах (белки, жиры, углеводы, витамины). Научить правильно и рационально питаться, помочь сохранить свой нормальный вес в молодые годы. Рассказать девушкам о питании как о науке, о составе тела и о контроле над весом. Методы определения процента жира в организме.

Беседа «Ваша внешность».

Цель беседы: помочь девушкам правильно выбрать свой стиль, научить умению пользоваться косметикой. Помочь им быть уверенными в себе. Сформировать понятие личной гигиены.

Нет некрасивых девушек, есть девушки, не умеющие следить за собой. Эталоны женской красоты. Рассказать об основах гигиены, уход за руками, волосами, рекомендации по макияжу.

Беседа: «Закаливание организма».

Цель беседы: вызвать интерес к здоровому образу жизни, научить следить за своим здоровьем и привить любовь к процедурам закаливания.

Если хочешь быть здоров - закаляйся. Закаливание - средство профилактики самых разных болезней. Оно повышает сопротивляемость организма, терморегуляцию, воздействует на сердечнососудистую, дыхательную, нервную и эндокринную системы. Рассказать о видах закаливания. Рассказать о количестве времени приема ванн, о влиянии на организм бани. Дать понятие о массаже, видах массажа.

Литература:

1. Колесникова С. Детская аэробика. Изд. Феникс. Москва, 2005г.
2. Летувник С. Тренировка для женщин: ноги и ягодицы. Москва, 2011г.
3. Лисецкая Г.С., Сиднева А.В. Федерация аэробики России «Силовая тренировка», теория и методика. Москва 2012 г.
4. Лисецкая Г.С., Сиднева А.В. Тестирование физической подготовленности в аэробике. Москва 2012 г.
5. Лисецкая Г.С., Сиднева А.В. Москва 2011 г., Федерация аэробики России «Гибкость в фитнес - программах».
6. Лисецкая Г.С., Сиднева А.В. Федерация аэробики России «Основы анатомии. Опорно – двигательный аппарат». Москва 2011 г.
7. Мякинченко Е.Б., Ивлев М.П., Шестаков М.П. Тренировочная нагрузка на занятиях по базовой аэробике. Москва, 2013г.
8. Семенихин Д. Гид по жизни. Москва, 2013г.
9. Сиднева А.В., Алексеева Е.П. Федерация аэробики России «Учебное пособие по базовой аэробике». Москва, 2016 г.
10. Сиднева А.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика её преподавания. Н. пособие. Москва, 2010 г.
11. Стриано Ф. Анатомия упражнений для спины. Изд. ЭКСМО. Москва, 2012 г.
12. Сьюэлл К., Браун П. Клиенты на всю жизнь. Москва, 2010г.
13. Терра М. Двигательные способности школьников. Основы теории и методики развития. Изд. Спорт, Москва, 2010 г.
14. Федерация аэробики России «Фитнесс для детей и подростков». Информация собрана и обработана Карен Клиппинир и А. Лошаун Дейл, магистром гуманитарных наук, США, Москва, 2015 г.
15. Федерация аэробики России «Учебное пособие по аэробике на мячах» (А-бол аэробика) Москва, 2014 г.
16. Хаас Ж.Г. Анатомия танца. Изд. Попурри. Москва, 2011г.
17. Шипилина И.А. Аэробика. Москва, 2012г.
18. Элсуф С. Анатомия йоги. Изд. ЭКСМО. Москва, 2010г.