Департамент образования г. Москвы

Юго-Западный административный округ

Государственное образовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа № 121

«утверждаю» Рекомендована

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Х. Волчкова методическим советом

«\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2011г. ГОУ СОШ № 121

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.Э. Шадзевская

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНАЯ

Образовательная программа

Дополнительного образования

« Аэробика »

Педагог дополнительного образования:

Ивашина И.В.

Москва 2011

**Пояснительная записка**

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность:**

**Новизна**  программы состоит в том, что она направлена на гармоничное развитие личности подростков средствами современных методик фитнеса и новейших здоровье-сберегательных технологий, давно признанных во всем мире, и плотно вошедших в график наиболее успешных людей планеты.

Это направления физической культуры в настоящее время очень популярно и **актуально**среди подростков и молодежи, так как дает возможность доступными методами развивать свое тело и, прежде всего, совершенствовать личность, осуществлять поиск духовной гармонии с внешним и внутренним миром, приобщаться к здоровому образу жизни.

В этот возрастной период внимание заострено на собственное «я». Подросток ищет в себе уникальную личность, пытается найти свой собственный стиль, стать непохожим на сверстников, и в то же время стремиться быть успешным в коллективе, стать полноценной частью окружающего его общества**.** Данная программа предусматривает не только индивидуальную работу над собой, своим, в каждом случае, уникальным телом, но и работу в парах, группе, что позволит обучающемуся преодолеть свои комплексы и научиться комфортно чувствовать и работать в коллективе. В этом видится **актуальность** образовательной программы.

**Отличительными особенностями** данной программы являются сочетание теоретического и практического материала, ее универсальность. В программе сделан акцент на фитнес-направление «Аэробика», что объясняется относительной простотой и доступностью данной программы на начальных этапах обучения фитнесу. Программа «Аэробика» в заявленном возрастном периоде учащихся (11-13 лет) более других помогает развить координацию, выносливость, в дальнейшем легче усвоить другие представленные к изучению программы.

**Педагогическая целесообразность программы —** наряду с физическим развитием происходит развитие таких качеств характера как упорство, стремление к созиданию, вера в свои силы, стремление к победе и нацеленность на успех, формируется индивидуальный стиль.

Развивается уверенность в себе, умение объективно оценивать себя в обществе. Программа направлена так же на укрепление психического здоровья учащихся.

**Цель программы** – Развитие личности подростка средствами фитнеса. Добиться оптимального функционирования и максимального улучшения состояния здоровья, а также повышение уровня работоспособности у детей, занимающихся аэробикой.

**Задачи программы:**

**обучающие**

* обучить практическим навыкам фитнес -программ;
* познакомить учащихся с культурой и историей фитнес – аэробики и ее видами;
* дать представления о значении фитнеса в жизни современного человека;
* способствовать формированию понятий физического и психического здоровья;
* обучить элементам базовой аэробики;
* Научить обучающихся разнообразным приемам анализа и синтеза танцевальных комбинаций;
* Формирование привычки и устойчивого интереса к систематическим занятиям аэробики.

**Развивающие**

* развить у учащихсяпластичность тела, правильную осанку, гибкость, физическую силу выносливость, повысить мышечный тонус;
* способствовать развитию навыков самостоятельной работы;
* развивать положительный эмоциональный отклик на занятия спортом и формирование позитивной оценки собственного «я»;
* формирование важных двигательных умений и навыков;
* повысить функциональные возможности организма
* повысить уровень развития силовой выносливости;
* улучшить силовые кондиции;
* скорректировать фигуру путем целенаправленного воздействия на проблемные зоны;
* сформировать мышечный корсет;
* развить координационные способности;
* изменить состав тела в сторону снижения жирового компонента массы;
* развитие воли, терпения, трудолюбия;
* развитие творческих способностей личности (воображение, фантазия, мышление);
* формирование важных музыкально-двигательных умений и навыков.

**воспитательные**

* создать условия для самореализации подростков через осознание и понимания собственного тела;
* способствовать развитию таких личностных качеств как коммуникабельность, ответственность, сила духа, эмоциональная устойчивость;
* помочь адекватно воспринимать свое тело и соизмерять свои индивидуальные физические возможности с возможностями других людей в зависимости от субъективных физиологических факторов и показателей;
* сформировать устойчивый интерес к занятиям фитнесом, к здоровому образу жизни
* улучшить эмоциональное состояние занимающихся;
* воспитание моральных, волевых, эстетических качеств;
* воспитание дисциплинированности;
* развитие двигательной памяти, внимания, общей культуры движений.

**Оздоровительные:**

* укрепление здоровья;
* формирование правильной осанки;
* своевременное развитие всех систем и функций организма;
* соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил;
* активизация обменных процессов и укрепление ЦНС.

**Срок реализации** программы рассчитана на 66 часов, 2 часа в неделю.

**Предполагаемые результаты:**

**Занимающиеся должны знать:**

* Технику безопасности на занятиях аэробикой;
* Историю развития аэробики;
* Основы анатомии, физиологии и гигиены:
* Гигиенические требования к проведению занятий;
* Рациональное питание и режим дня;
* Анатомические сведения (части тела, суставы, движения в суставах, мышцы);
* Правильная осанка на занятиях аэробикой и в жизни;
* Профилактика травматизма, запрещенные упражнения;
* Функциональные возможности различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной).
* Терминологию оздоровительной аэробики;
* Психологическую, моральную и волевую подготовку спортсмена;
* Правила пользования спортивным оборудованием и инвентарем.

**Занимающиеся должны уметь:**

* Выполнять основные элементы классической аэробики (march, out, out-in, V – Step, A – Step, mambo, basic – step, box – step, jazz – square, pivot, kick ball change, step touch, double step touch, knee up, lift side, curl, open step, toe touch, lunge, cha – cha – cha, shasse, shasse mambo, grape vine, double knee up, back lift), джек, ланч, скип;
* Выполнять основные хореографические элементы (прыжки, подскоки, шпагат);
* Составлять комплекс общеразвивающих упражнений;
* Выполнять базовые шаги аэробики
* Составить комбинацию на 8, 16, 32 –счета;
* Составлять комбинации разных видов аэробики.

**Содержание работы на первый год обучения**

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие функций организма занимающихся;
2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений;
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;
4. Специальная двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений;
5. Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов;
6. Начальная хореографическая Начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики;
7. Привитие интереса к регулярным занятиям фитнес аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
8. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

**Программа на первый год обучения**

* 1. **Основные понятия курса:** Правила техники безопасности по фитнес аэробике. Правила поведения на занятиях. Ознакомление обучающихся с планом занятий. Пояснение основных понятий фитнеса.
  2. **История развития и современного состояния фитнес аэробики**
* **Фитнес-аэробика** – один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, собравший все лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики.  Своеобразие фитнес-аэробики определяется органичным соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Фитнес-аэробика доступна людям различного возраста и пола, особо популярна среди  детей, подростков и молодежи.
* Фитнес-аэробика - это один из наиболее «здоровых» видов спорта, в котором важную роль играют красота, гармония и совершенство. Несмотря на относительную простоту и доступность, фитнес-аэробика – достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций.
* Инициатором развития фитнес аэробики на мировом уровне является FISAF - Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса. В России официальным представителем FISAF является Федерация фитнес аэробики России (ФФАР).

**Соревнования по фитнес аэробике проводятся по трем дисциплинам:**

* аэробика;·
* степ-аэробика;
* хип –хоп - аэробика.

3. **Строение и функции организма человека.**

Сведения об опорно-двигательном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

* 1. **Изучение обязательных элементов**

march, out, out-in, V – Step, A – Step, mambo, basic – step, box – step, jazz – square, pivot, kick ball change, step touch, double step touch, knee up, lift side, curl, open step, toe touch, lunge, cha – cha – cha, shasse, shasse mambo, grape vine, double knee up, back lift, ), джек, ланч, скип.

**Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения. Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «галка», «круг», «диагональ», «интервал», «дистанция», «направляющий», «замыкающий». Повороты направо, налево, кругом, вполоборота, расчет.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движение. С движением. С движением вперед обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемены направления, захождение плечом.

Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

**Хореографическая подготовка**

Элементы классического танца:

* Полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
* Приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
* Выставление ноги на носок ( батман тандю) в различном темпе;
* Махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);
* Полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тондю сутеню);
* Приседание на одной ноге, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
* Нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги спереди или сзади (сюр ле ку де пье);
* Резкое сгибание ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибание на 45° (батман фраппе);
* Круги ногой по полу (рон де жамб портер);
* Подъем на полупальцы (релеве);
* Махи ногами на 90° и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
* Махи ногами вперед – назад, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман деволопе)

**Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны;

Движение прямыми и согнутыми руками в различном темпе;

Круги руками в лицевой, боковой, горизонтальных плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные);

Сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание и разгибание рук в различных упорах;

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями;

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.

Наклоны с поворотом: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу и гимнастической скамейке;

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях с отягощениями. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу без отягощений и с отягощениями, ноги удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седее и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами. Полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону ( с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетание с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге , с одной ноги на другую, прыжки из приседа.

Махи ногами с опорой руками о стенку и без опоры руками.

Движение ногой в горизонтальной плоскости (из исходного положения стойка на одной ноге, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед.

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях. Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движением туловища, руками.

Упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

**Изучение и совершенствование техники элементов фитнес аэробики:**

Базовые шаги:

* Ходьба: утрированная ходьба, при которой вес переносится с одной ноги на другую;
* Подъем колена: движение выполняется стоя, при этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остается на полу (неап);
* Выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную вперед и согнутую в колене, другая нога прямая, другая нога на полу (ланч);
* Бег: движение, при котором вес тела переносится с одной ноги на другую попеременно скачками; выполняется на месте или с продвижением;
* Прыжки ноги врозь – вместе: из основной стойки толчком двумя ногами, прыжок ноги врозь с приземлением в исходное положение (аэроджек);
* Из исходного положения основная стойка толчком двумя ногами прыжок ноги врозь с приземлением в полуприсед ноги врозь; толчком двумя ногами вернуться в исходное положение (джек);
* Скип: движение начинается с прыжка на одной ноге с последующим скачком на этой же ноге, в то время как свободная нога сгибается и выпрямляется вперед;
* Махи ногами: выполняются поочередно.

**Разнообразные виды передвижения:**

* Тустеп: шаг правой ногой вперед, приставить левую, шаг правой вперед; следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - 1 и 2 –раз и два);
* Полька: шаг правой ногой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой; следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и два и);
* Скоттиш: шаг правой ногой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок на правой, следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз, два, три, четыре);
* Подскок: шаг правой ногой вперед, подскок на правой, следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и);
* Скольжение: шаг правой ногой в сторону, приставить левую; следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и);
* Галоп: шагом правой ногой, толчком правой ногой – прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и всторону (раз – и);
* Пони: шаг правой ногой вперд или в сторону, оттолкунуться носком левой ноги и в шаге приставить ее к правой; следующий шаг – с левой ноги (ритм – раз и).

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН (в часах).**

для занимающихся первого года обучения на 2011-2012 г.

**Теоретическая подготовка** -3 часа:

* причины травм и их профилактика, Т.Б. – 1 час
* история развития и современное состояние фитнес аэробики – 1 час
* строение и функции организма человека. Гигиена – 1 час

**Практические занятия** - 63 часа

* ОФП – 10 часов
* Акробатика – 10 часов
* Хореография – 10 часов
* Обязательные элементы (база) – 10 часов
* Постановка программ и отработка программ - 23 часа

Всего часов: 66

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Содержание  урока | Кол-во  часов |
| 1. |  | Правила техники безопасности на уроках фитнес аэробики. Правила поведения на занятиях. Ознакомление обучающихся с планом занятий. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся. Пояснение основных понятий фитнеса | 2 |
| 2. |  | История развития аэробики в России. Общеразвивающие упражнения (Разминка). Разучивание упражнений, используемых на занятиях аэробикой. ОФП. Заминка. Растягивание. | 2 |
| 3. |  | Виды аэробики, и их характеристика. Общеразвивающие упражнения (Разминка). Строевые упражнения.  Закрепление и совершенствование упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Изучение основных элементов в базовой аэробике - march, out, out-in. ОФП. Заминка. Растягивание. | 2 |
| 4. |  | Аэробика и ее классификация по различным признакам. Общеразвивающие упражнения (Разминка). Хореография. Ознакомление и разучивание запрещенных элементов и упражнений. Закрепление основных элементов в базовой аэробике - march, out, out-in. Постановка программы. ОФП. Заминка. Растягивание. | 2 |
| 5. |  | Влияние аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики. Общеразвивающие упражнения (Разминка). Хореография. Закрепление и совершенствование запрещенных элементов и упражнений. Постановка программы. Отработка программы. ОФП. Заминка. Растягивание. | 2 |
| 6. |  | Требования здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды и мест проживания. Общеразвивающие упражнения (Разминка). Постановка программы. Отработка программы. ОФП. Заминка. Растягивание. | 2 |
| 7. |  | Общеразвивающие упражнения. (Разминка). Хореография. Ознакомление и разучивание от одной до четырех связок из базовых элементов аэробики. Изучение основных элементов в базовой аэробике - V – Step, A – Step. Постановка программы. Отработка программы. ОФП. Заминка. Растягивание. | 2 |
| 8. |  | Общеразвивающие упражнения. (Разминка). Строевые упражнения. Закрепление и совершенствование от одной до четырех связок из базовых элементов. Закрепление основных элементов в базовой аэробике - V – Step, A – Step. Постановка программы. Отработка программы. ОФП. Заминка. Растягивание. | 2 |
| 9. |  | Общеразвивающие упражнения. (Разминка). Хореография. Закрепление и совершенствование от одной до четырех связок из базовых элементов. Постановка программы. Отработка программы. ОФП. Заминка. Растягивание. | 2 |
| 10. |  | Общеразвивающие упражнения. (Разминка). Строевые упражнения. Ознакомление и разучивание от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики. Изучение основных элементов в базовой аэробике - mambo, basic – step, box – step. Постановка программы. Отработка программы. ОФП. Заминка. Растягивание. | 2 |
| 11. |  | Общеразвивающие упражнения. (Разминка). Хореография. Закрепление и совершенствование от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики. Закрепление основных элементов в базовой аэробике - mambo, basic – step, box – step. Постановка программы. Отработка программы. ОФП. Заминка. Растягивание. | 2 |
| 12. |  | Общеразвивающие упражнения. (Разминка). Закрепление и совершенствование от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики Отработка композиции. ОФП. Заминка. Растягивание. | 2 |
| 13. |  | Общеразвивающие упражнения. (Разминка). Хореография. Ознакомление и разучивание упражнений, составляющих партерную часть занятия аэробикой Отработка композиции. ОФП. Заминка. Растягивание. | 2 |
| 14. |  | Общеразвивающие упражнения. (Разминка). Строеве упражнения. Закрепление и совершенствование упражнений, составляющих партерную часть занятия аэробикой Отработка композиции. ОФП. Заминка. Растягивание. | 2 |
| 15. |  | Общеразвивающие упражнения. (Разминка). Ознакомление и разучивание комплексов аэробики, направленных на развитие общей выносливости (два и более) | 2 |
| 16. |  | Общеразвивающие упражнения. (Разминка). Хореография. Закрепление и совершенствование комплексов аэробики, направленных на развитие общей выносливости (два и более). Отработка программы. ОФП. Заминка. Растягивание. | 2 |
| 17. |  | Общеразвивающие упражнения. (Разминка). Закрепление и совершенствование комплексов аэробики, направленных на развитие общей выносливости (два и более) Отработка композиции. ОФП. Заминка. Растягивание. | 2 |
| 18. |  | Общеразвивающие упражнения. (Разминка). Ознакомление и разучивание комплексов аэробики, направленных на развитие скоростно-силовых способностей (два и более Отработка композиции. ОФП. Заминка. Растягивание. | 2 |
| 19. |  | Общеразвивающие упражнения. (Разминка). Хореография. Закрепление и совершенствование комплексов аэробики, направленных на развитие скоростно-силовых способностей (два и более Отработка композиции. ОФП. Заминка. Растягивание. | 2 |
| 20. |  | Общеразвивающие упражнения. (Разминка). Закрепление и совершенствование комплексов аэробики, направленных на развитие скоростно-силовых способностей (два и более Отработка композиции. ОФП. Заминка. Растягивание. | 2 |
| 21. |  | Общеразвивающие упражнения. (Разминка). Ознакомление и разучивание комплексов аэробики, направленных на развитие гибкости (два и более) Отработка композиции. ОФП. Заминка. Растягивание. | 2 |
| 22. |  | Общеразвивающие упражнения. (Разминка). Закрепление и совершенствование комплексов аэробики, направленных на развитие гибкости (два и более) Отработка композиции. ОФП. Заминка. Растягивание. | 2 |
| 23. |  | Общеразвивающие упражнения. (Разминка). Хореография. Закрепление и совершенствование комплексов аэробики, направленных на развитие гибкости (два и более) Отработка композиции. ОФП. Заминка. Растягивание. | 2 |
| 24. |  | Общеразвивающие упражнения. (Разминка). Ознакомление и разучивание комплексов аэробики, направленных на развитие координационных способностей (два и более Отработка композиции. ОФП. Заминка. Растягивание. | 2 |
| 25. |  | Общеразвивающие упражнения. (Разминка). Закрепление и совершенствование комплексов аэробики, направленных на развитие координационных способностей (два и более Отработка композиции. ОФП. Заминка. Растягивание. | 2 |
| 26. |  | Общеразвивающие упражнения. (Разминка). Хореография. Закрепление и совершенствование комплексов аэробики, направленных на развитие координационных способностей (два и более). Отработка композиции. ОФП. Заминка. Растягивание. | 2 |
| 27. |  | Общеразвивающие упражнения. (Разминка). Строевые упражнения. Отработка композиции. ОФП. Заминка. Растягивание. | 2 |
| 28. |  | Общеразвивающие упражнения. (Разминка). Хореография. Отработка композиции. ОФП. Заминка. Растягивание. | 2 |
| 29. |  | Общеразвивающие упражнения. (Разминка). Отработка композиции. ОФП. Заминка. Растягивание. | 2 |
| 30 |  | Общеразвивающие упражнения. (Разминка). Хореография Отработка композиции. ОФП. Заминка. Растягивание. | 2 |
| 31. |  | Общеразвивающие упражнения. (Разминка). Отработка композиции. ОФП. Заминка. Растягивание. | 2 |
| 32. |  | Общеразвивающие упражнения. (Разминка). Отработка композиции. ОФП. Заминка. Растягивание. | 2 |
| 33. |  | Подведение итогов | 2 |

Список литературы:

1. [Девис Б.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B4%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%81%20%D0%B1) [Мини-энциклопедия "Фитнес"](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%B8-%D1%8D%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%BA%D0%BB%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%8F%20%22%D1%84%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81%22): / Пер. с англ.; Под ред. Т. Казьминой.- М.: " Издательство " Олимп", 2000- 79с.

2. [Лисицкая Т.С.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%BB%D0%B8%D1%81%D0%B8%D1%86%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%82) Учебно-методическое пособие с компьютерной версии. [Аэробика. Хореография и дизайн урока](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0.%20%D1%85%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D1%8F%20%D0%B8%20%D0%B4%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D0%B9%D0%BD%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B0) / Т.С. Лисицкая. - М.: Федерация аэробики России, 2005.- С. 16-19,28,29.

3. [Лисицкая Т.С.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%BB%D0%B8%D1%81%D0%B8%D1%86%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%82), [Беляева И.М.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B1%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%B5%D0%B2%D0%B0%20%D0%B8) Учебно-методическое пособие : "[Аэробика. Хореография](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0.%20%D1%85%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D1%8F)" , С. 16.

4. [Тери О'Браен](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%BE%27%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B5%D0%BD%20%D1%82). [Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%B4%D0%B5%D1%8F%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%84%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81-%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B0). М.- 2001.- 164с.

5. [Садовская Ю.Я.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D1%81%D0%B0%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%8E), [Голубова Т.Н.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%83%D0%B1%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D1%82) [Взаимосвязь психофизиологического и социально-психологического уровней функционального состояния занимающихся аэробикой](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%B2%D0%B7%D0%B0%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%8F%D0%B7%D1%8C%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B8%20%D1%81%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B5%D0%B9%20%D1%84%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%81%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85%D1%81%D1%8F%20%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B9) // [Педагогiка, психологiя та медико-бiологiчнi проблеми фiзичного виховання i спорту](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3i%D0%BA%D0%B0,%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3i%D1%8F%20%D1%82%D0%B0%20%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%BE-%D0%B1i%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3i%D1%87%D0%BDi%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B8%20%D1%84i%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20i%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83) /зб.наук.праць за редакцiею проф. Ермакова С.С. - Харкiв: ХДАДМ (ХХПI), 2006. - №9.- C.137-141.