

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 21»**

---

663319, Красноярский край, город Норильск, улица Хантайская, дом 17,  
тел./факс (3919) 43-28-44, E-mail: moy211@rambler.ru

**ПРИНЯТА**

на заседании методического совета  
от «\_\_» октября 2021 г.  
протокол № \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора МБОУ «СШ №21»  
№\_\_ от «\_\_» октября 2021 г.  
\_\_\_\_\_ В.В. Решетняк

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**Т/о «Фитнес»**

1 год обучения

Возраст – 15- 18 лет

Направление: физкультурно – спортивное;

Тип программы – образовательная;

Срок реализации программы – 1 год.

Программа «Фитнес» разработана для дополнительного образования. Учебно – методическое пособие С.А. Яшина.

Программу составила педагог дополнительного образования Пипия Д.Р.

г. Норильск  
2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	7
КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	11
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	15
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	16
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	17

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Актуальность программы

В современных условиях развития общества проблема здоровья учащихся является как никогда ранее актуальной. Здоровье как биологический фактор, определяющий структуру личности, имеет многомерный и индивидуализированный характер и определяет состояние приспособительных возможностей организма к меняющимся условиям окружающей среды. Фитнес — один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Благодаря доступности занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей нужно с раннего возраста. Развитие физической культуры и спорта связано с постоянным увеличением ее видового разнообразия, появлением новых видов физкультурно - спортивной деятельности, возрастанием популярности нетрадиционных систем физических упражнений, обновлением перечня видов спорта и спортивных дисциплин. Среди них довольно широкое распространение и признание получил в последние годы так называемый «оздоровительный фитнес». В переводе с английского языка «фитнес (fitness)» означает пригодность, соответствие. Вошедшее в обиход российского человека в 90-х годах XX в. Слово фитнес стало на сегодняшний день одним из самых часто употребляемых в контексте активной двигательной деятельности. Являясь новым видом физической активности, фитнес нашел свое воплощение в отечественной оздоровительной физической культуре, поскольку вобрал в себя приемы и методы как лечебной физической культуры, направленной на восстановление временно утраченных функций, так и гигиенической, поставив цель – улучшение физических качеств, совокупность которых обеспечивает надежность функционирования органов и систем человека в условиях современной среды. Даже поверхностное ознакомление с оздоровительным фитнесом подтверждает это положение, поскольку в качестве определяющих успешность оздоровления факторов он рассматривает: систематические физические нагрузки, сбалансированное питание, здоровый и достаточный сон, релаксацию и устойчивость к стрессам.

## **Нормативные основания для разработки и реализации программы**

Программа «Фитнес» разработана на основе образовательных программ дополнительного образования. Учебно – методическое пособие С.А. Яшина.

Данная программа направлена на укрепление здоровья, физического и психического развития, используя средства фитнес-аэробики. Физическое упражнение, как сущность физического воспитания – это главное средство, воздействия на физическое развитие.

1. Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11. 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 "Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования";
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 28 декабря 2010 г. N 2106 г. Москва «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»).

## **Новизна, отличительные особенности программы**

Как показывают результаты многочисленных исследований, оздоровительный эффект фитнес - тренировок основывается на тесной взаимосвязи работающих мышц с нервной системой, обменом веществ, внутренними органами. Систематические занятия фитнесом оказывают значительное влияние на улучшение деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, усиливают иммунную защиту

организма, повышают его устойчивость к инфекционным болезням, к воздействию различных факторов внешней среды, стимулируют интеллектуальную деятельность человека, повышают продуктивность физического и умственного труда.

#### **Цель рабочей программы:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

#### **Задачи обучения:**

- улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме;
- повышение устойчивого интереса к занятиям физической культуры.

#### **Сроки реализации программы**

**Срок реализации программы – 1 года.**

**Режим занятий:**

Два раза неделю.

**Наполняемость групп:**

Группы формируются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся без конкурсного отбора на основании заявлений родителей (законных представителей). Наполняемость в группе – от 12 человек.

Основной формой обучения и воспитания детей является групповое занятие. В соответствии с нормами Сан Пин 2.4.4.1251 – 03, наполняемость в группах предполагает состав учащихся от 12 до 15 человек.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

Учащиеся научатся делать:

- технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, методику их разучивания и совершенствования;
- основные принципы и методы самостоятельной фитнес - тренировки;
- основы здорового образа и стиля жизни, требования личной и общественной гигиены и особенности самоконтроля за своим физическим состоянием;
- методику использования физических упражнений в целях укрепления здоровья и совершенствования функциональных систем организма человека.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять базовые шаги классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним;
- организовать самостоятельную тренировку с учетом требований ее безопасности;
- технически правильно выполнять двигательные действия «фитнес - аэробики».

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

- 1. Раздел 1. Вводное занятие. Приветствие. Безопасность при занятиях фитнесом.**
- 2. Раздел 2. Теоретическая и практическая подготовка.**

### *Тема 2.1. Фитнес как часть физической культуры общества.*

Определение понятия «фитнес». История развития фитнеса в России и зарубежных странах. Фитнес как физическая форма. Фитнес как совокупность средств и методов физического воспитания. Фитнес-спорт. Классификация фитнес - программ.

Краткие сведения об опорно-мышечном 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.

### *Тема 2.2. Строение и функции организма человека.*

Краткие сведения об опорно-мышечном 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.

### *Тема 2.3. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.*

Сущность самоконтроля и его роль в занятиях фитнесом. Дневник самоконтроля. Его форма, содержание. Методики оценки уровня здоровья. Тестирование физического развития, функционального состояния организма.

### *Тема 2.4. Основы здорового образа жизни.*

Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.

### *Тема 2.5. Аэробика как часть фитнес – программы.*

История развития оздоровительной аэробики. Классификация видов аэробики. Оздоровительное значение аэробных упражнений. Структура занятия классической аэробикой. Средства аэробики.

*Тема 2.6. Основы методик самостоятельных занятий физическими упражнениями.*

Оптимальная двигательная активность. Формы самостоятельных занятий, их характеристики. Содержание самостоятельных занятий. Комплексы физических упражнений в режиме учебного дня. Особенности самостоятельных занятий фитнесом.

### **3. Раздел 3. Практические занятия. Общая физическая подготовка.**

*Тема 3.1. Строевые упражнения.*

Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, влоборота. Расчет. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

*Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения с предметами.*

С набивными мячами: поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

*Тема 3.3. Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Для рук: поднимание и опускание рук вперед вверх, назад в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные,

последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе. Круги и дуги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные).

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, движения по дуге вперед, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед в сторону. Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь. Удержание туловища в наклонах, в упорах 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, вперед наружу (и внутрь), назад наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа. Махи ногами без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из исходного положения стойка на одной ноге, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в упорах. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

*Тема 3.4. Общеразвивающие упражнения из других видов физической культуры.*

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости.

Атлетическая гимнастика: жим лежа, подтягивание, жим с груди стоя, приседания, сгибание рук стоя, подъемы на носки стоя, подъем туловища, подъем ног, «становая тяга». Принцип пирамиды. Тренировка с партнером. Дроп - сеты. Частичные повторения.

#### **4. Раздел 4. Практические занятия. Специальная физическая подготовка.**

*Тема 4.1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.*

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений: сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклон назад – мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными

наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20–40 с).

#### *Тема 4.2. Упражнения для развития скоростно - силовых качеств.*

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 с., 8 с. и т. д.). Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10 с. – 15 раз, повторить серию 3–4 раза с интервалом отдыха 1–3 мин), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

Пружинистый шаг (10–15 с), пружинистый бег (20–45 с). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3–4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя ногами на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.

Прыжки в глубину с высоты 30–40 см в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3–4 прыжка, 5–6 серий, отдых 1 мин).

#### *Тема 4.4. Упражнения для развития координации движений.*

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

## 5. Раздел 5. Практические занятия. Специальная техническая подготовка.

### *Тема 5.1. Обучение и совершенствование базовых шагов аэробики.*

Основные базовые шаги:

- низкой ударности, низкой интенсивности: марш (march- «М»), базовый шаг (Basic Step), приседание (squat, V-step- «V»), приставной (Step touch), виноградная лоза (Grape vine), два приставных шага в сторону (Step line);
- низкой ударности, высокой интенсивности: подъем колена вверх Knee up, подъем ноги в сторону Lift leg side, захлест ноги назад Leg curl, махи сгибая - разгибая ногу Kick-«К»;
- основные базовые шаги высокой ударности: бег Jog, подскоки Skip, rick kick, пони (Pony), прыжки (Scoop, Pendulum), прыжки ноги вместе и ноги врозь Jumping jack.

Движения руками, разучиваемые после освоения базовых шагов:

- движения руками низкой амплитуды: сокращение бицепса Biceps curl, низкая гребля Low row, низкий удар Low pinch, сокращение трицепса сзади Triceps press back;
- движения руками высокой амплитуды: сгибание рук над головой Alternating overhead press, вперед-вверх L-front, вперед вниз Slice.

### *Тема 5.2. Обучение и совершенствование разнообразных видов передвижений.*

Тустеп, полька, скоттиш, подскок, скольжение, галоп, пони, ча-ча-ча, чарльстон, скрестный шаг, прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед книзу или в сторону книзу.

**Календарно-тематический план на 2021 учебный год  
Группа № 1 (8-11е классы)**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Примечание</b>
1	01.09.2021	<b>Раздел 1. Вводное занятие. Приветствие. Безопасность при занятиях фитнесом.</b>	<b>1</b>	
<b>Раздел 2. Теоретическая подготовка.</b>			<b>9</b>	
2	06.09.2021	Тема 2.1. Фитнес как часть физической культуры общества.	2	
3	08.09.2021	Тема 2.2. Строение и функции организма человека.	1	
4	13.09.2021	Тема 2.3. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.	2	
5	15.09.2021	Тема 2.4. Основы здорового образа жизни.	1	
6	20.09.2021	Тема 2.5.Аэробика как часть фитнес – программы.	2	
7	22.09.2021	Тема 2.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	
<b>Раздел 3. Практические занятия. Общая физическая подготовка.</b>			<b>54</b>	
8	27.09.2021	Тема 3.1. Строевые упражнения.	2	
9	29.09.2021	Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	
10	04.10.2021		2	
11	06.10.2021		1	
12	11.10.2021		2	
13	13.10.2021		1	
14	18.10.2021		2	
15	20.10.2021		1	
16	25.10.2021		2	
17	27.10.2021		1	
18	01.11.2021		2	
19	03.11.2021		1	
20	08.11.2021		2	

21	10.11.2021		1	
22	15.11.2021		2	
23	17.11.2021		1	
24	22.11.2021		2	
25	24.11.2021	Тема 3.3. Общеразвивающие упражнения из других видов физической культуры.	1	
26	29.11.2021		2	
27	01.12.2021		1	
28	06.12.2021		2	
29	08.12.2021		1	
30	13.12.2021		2	
31	15.12.2021		1	
32	20.12.2021	Тема 3.4. Общеразвивающие упражнения без предметов.	2	
33	22.12.2021		1	
34	27.12.2021		2	
35	29.12.2021		1	
36	10.01.2022		2	
37	12.01.2022		1	
38	17.01.2022		2	
39	19.01.2022		1	
40	24.01.2022		2	
41	26.01.2022	Тема 3.5. Общеразвивающие упражнения из других видов физической культуры	1	
42	31.01.2022		2	
43	02.02.2022		1	
<b>Раздел 4. Практические занятия. Специальная физическая подготовка.</b>			<b>24</b>	
44	07.02.2022	Тема 4.1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	2	
45	09.02.2022		1	
46	14.02.2022		2	
47	16.02.2022		1	
48	21.02.2022		2	
49	23.02.2022		1	
50	28.02.2022	Тема 4.2. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	2	
51	02.03.2022		1	

52	07.03.2022		2	
53	09.03.2022		1	
54	14.03.2022	Тема 4.3. Упражнения для развития скоростно - силовых качеств.	2	
55	16.03.2022		1	
56	21.03.2022	Тема 4.4. Упражнения для развития координации движений.	2	
57	23.03.2022		1	
58	28.03.2022		2	
59	30.03.2022		1	
<b>Раздел 5. Практические занятия. Специальная техническая подготовка.</b>			<b>14</b>	
60	04.04.2022	Тема 5.1. Обучение и совершенствование базовых шагов аэробики.	2	
61	06.04.2022		1	
62	11.04.2022		2	
63	13.04.2022		1	
64	18.04.2022		2	
65	20.04.2022	Тема 5.2. Обучение и совершенствование разнообразных видов передвижений.	1	
66	25.04.2022		2	
67	27.04.2022		1	
68	04.05.2022		1	
69	11.05.2022		1	
<b>Итого часов за 1 год.</b>			<b>102</b>	

**По программе – 102 ч.**

Фактически дано – \_\_\_\_\_ ч.

Сокращено - \_\_\_\_\_ ч.

Праздничные дни –(2,9.05)4ч

Больничный лист - \_\_\_\_\_ ч.

Активированный день - \_\_\_\_\_ ч.

Другое \_\_\_\_\_ ч.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Предлагаемый программой материал подобран с учетом возрастных физиологических и психологических особенностей обучающихся.

Система занятий основана на следующих принципах:

- Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, педагогического контроля, тестирования).
- Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост показателей физической подготовленности.
- Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Методическое обеспечение каждого раздела программы, помогает выстроить учебно-воспитательный процесс наиболее эффективно.

## **ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

- Класс, оборудованный вентиляционной системой, зеркалами;

- раздевалка для переодевания;
- аппаратура (музыкальный центр), компьютер;
- скакалки;
- мячи разных размеров;
- обручи.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. В.И. Лях «Физическая культура//Рабочие программы Предметная линия учебников М.: Просвещение 2012г.».
2. Программа «Фитнес-аэробика в школе »:- Липецк: Е. Ю. Пономарева, Долгалева Г.О., 2013
3. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.
4. Выготский Л.С. Психология развития человека. — М.: Изд-во Смысл; Издательство Эксмо, 2005. — 1136 с, ил. — (Библиотека всемирной психологии).
5. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Практическое пособие, 2002 год;
6. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Танцы на мячах».-С-Пб., 2008.
7. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей.-СПб.: Речь,2001.
8. Давыдов, В. Ю. Новые фитнес - системы (основные направления, методики, оборудование и инвентарь) : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова ; Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. – 2-е изд., перераб. и доп. – Волгоград : изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
9. 29. Спортивная аэробика в школе. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 96 с.

### Дополнительная литература:

1. Алексанян, С. Н. Информационные основы развития фитнеса в современной цивилизации / С. Н. Алексанян, Л. В. Федорова, О. А. Шарина // Современные проблемы развития физической культуры и спорта : сб. науч. ст. / под ред. И. В. Брызгалова, Л. А. Рапопорта. – Екатеринбург : ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2005. – Вып. 5. – Т. 2, No 16 (68). – С. 232–236.
2. Ишанова, О. В. Оптимизация физической нагрузки при оздоровительных занятиях аэробикой / О. В. Ишанова // Теория и практика физической культуры. – 2007. – No 8. – С. 69–70.

### Электронно - программные средства:

1. Аэробика: [www.Fitness-aerobics.ru](http://www.Fitness-aerobics.ru)
2. Академия: [www.wellness.ru](http://www.wellness.ru)
3. Йога: [www.Yoga-journal.ru](http://www.Yoga-journal.ru)
4. Центр фитбол: [www.fitbol.ru](http://www.fitbol.ru)