

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУСТВ»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «31» августа 2015 г.



Утверждаю  
Директор школы МАУДО «ДШИ»  
Е.В. Стоян  
Приказ № 50 от «31» августа 2015 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
социально-педагогической направленности  
**«Танцевальная аэробика»**

Срок реализации: до 3 лет  
Возраст учащихся: 9 -14 лет

Автор-составитель:  
Алхимова Татьяна Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

г. Щекино, 2015 г.

## Рецензия

на дополнительную общеобразовательную  
общеразвивающую программу «*Танцевальная аэробика*»  
Муниципального автономного учреждения  
дополнительного образования «Детская школа искусств»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная аэробика» составлена педагогом дополнительного образования Алхимовой Т.С., дополнена и утверждена на заседании педагогического совета 31.08.2015 года (протокол № 1).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная аэробика» рассчитана на срок обучения до 3 лет, включает в себя три самостоятельно реализуемые части со сроками реализации по 1 году, что позволяет охватить дополнительным образованием большее количество детей и подростков и удовлетворить социальный заказ на данную дополнительную образовательную услугу

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является результатом социального заказа, имеет социально-педагогическую направленность и валеологический характер, ориентирована на детей и подростков 9 -14 лет. Ведущая деятельность – групповые занятия, форма объединения – учебная группа.

Данная программа построена на основе дидактических принципов наглядности, активности, систематичности, доступности, посильности, здоровьесбережения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ставит своей целью совершенствование физических характеристик и креативных способностей посредством занятий танцевальной аэробикой. Задачи, решаемые в ходе реализации целевой установки, раскрывают направленность данной программы, способствуют повышению культурного уровня, закреплению полученных знаний, снятию мышечных и внутренних зажимов.

В пояснительной записке обоснованы актуальность и практическая значимость программы, указан объём учебной нагрузки, сделан акцент на влияние учебного материала на здоровье учащихся и формирование эмоционально-волевой сферы, прописаны ожидаемые результаты и сроки аттестации, указаны формы организации деятельности в объединениях. Анализ возрастных особенностей обучающихся позволяет определить оптимальную нагрузку для учащихся, расставить необходимые акценты в межличностной коммуникации.

Методическое обеспечение программы включает перечень форм и типов учебного занятия, методов, приёмов и дидактического материала по каждой теме, структуру учебного занятия, нормативную таблицу оценивания результатов обучения, рекомендации по организации учебного процесса на каждом году обучения.

Продолжительность учебного занятия не противоречит нормам СанПиН для учреждений дополнительного образования и регулируется локальными нормативными актами МАУДО «Детская школа искусств».

Отслеживание результативности осуществляется по разработанной педагогом системе оценивания и в соответствии с Положением об аттестации обучающихся МАУДО «Детская школа искусств».

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная аэробика» соответствует Уставу МАУДО «Детская школа искусств», лицензии на право ведения образовательной деятельности, не дублирует содержание основных общеобразовательных программ, соответствует специфике дополнительного образования, может быть использована в учреждениях дополнительного образования.

Рецензент:

\_\_\_\_\_  
Е.Э. Маторина  
старший специалист МКУ ИМЦ КПО

## Рецензия

на дополнительную общеобразовательную  
общеразвивающую программу «*Танцевальная аэробика*»  
Муниципального автономного учреждения  
дополнительного образования «Детская школа искусств»

Составитель программы: педагог дополнительного образования  
Алхимова Татьяна Сергеевна

Направленность программы: социально – педагогическая.

Уровень: ознакомительный.

Реализуется в рамках объединения учащихся 9 -14 лет.

Срок реализации: до 3 лет

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная аэробика» составлена для занятий в объединениях хореографического отделения, скорректирована и дополнена в соответствии с последними нормативными документами и утверждена на заседании педагогического совета 31.08. 2015 года (протокол № 1).

Дополнительная общеразвивающая программа призвана способствовать повышению уровня физического развития, профилактике и коррекции осанки, а также формированию позитивного отношения к здоровому образу жизни.

Основная цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная аэробика» - совершенствование физических характеристик и креативных способностей посредством занятий танцевальной аэробикой.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная аэробика» состоит из следующих структурных элементов: титульный лист, пояснительная записка, учебно-тематическое планирование по предмету «Танцевальная аэробика» по годам обучения, содержание учебно-тематических планов, знания и умения по каждому году обучения, методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы, список литературы для педагогов и учащихся.

В пояснительной записке программы определены 3 основные задачи обучения (обучающая, развивающая и воспитательная), выделены актуальность и практическая значимость, обозначены формы подведения итогов.

Занятия подчиняются принципам систематичности и регулярности. Объём учебной нагрузки (по каждому году обучения): в неделю – 2 раза по 2 часа, в учебный год – 144 часа.

Учебно-тематический план включает перечень тем, количество часов по каждой теме с разделением на теорию и практику.

Содержание учебно-тематического плана раскрывается через краткое описание тем.

В методическом обеспечении расписаны принципы организации и структура учебных занятий при наличии необходимых материалов и инструментов, характеристики учебных занятий, дана нормативная таблица оценивания результатов обучения.

В последней части дополнительной общеразвивающей программы приводятся списки рекомендуемой литературы для педагогов и обучающихся.

Отслеживание результативности проводится в соответствии с нормативной таблицей успешности учащихся, с Положением об аттестации обучающихся МАУДО «Детская школа искусств».

Заключение: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная аэробика» соответствует требованиям, предъявляемым к данному документу, направленности, может быть использована в учреждениях дополнительного образования.

Рецензент:

\_\_\_\_\_  
Н.В.Капова  
заместитель директора по УВР

## Пояснительная записка

Программа «Танцевальная аэробика» имеет социально-педагогическую направленность и призвана способствовать повышению уровня физического развития, профилактике и коррекции осанки, а также формированию позитивного отношения к здоровому образу жизни.

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса снижается двигательная активность детей. А детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной двигательной активности. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений дает заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности.

Данная программа направлена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребенка. Нужно помочь ребенку научиться правильно и красиво двигаться. Детей необходимо обучать осознанным двигательным действиям и закладывать в память правильные образцы движений.

Таким образом, актуальность данной программы подтверждается самой действительностью: современный ритм жизни ребенка увеличил нагрузку на нервную систему, мозг, сердце, сосуды, и в тоже время сократил работу мышц. А ведь у человека есть врожденная потребность в движении. В зависимости от того, удовлетворяется ли она и как именно удовлетворяется, эта потребность может или развиваться, или постепенно угасать. Движение – важный естественный стимул жизнедеятельности организма, тренировка различных его органов и систем. Благодаря движению повышается общий жизненный тонус, возрастает работоспособность, человек лучше переносит нагрузки, он более устойчив к болезням. Все это весьма благоприятно сказывается на общем состоянии, самочувствии, внешнем виде и возможностях человека – силе, ловкости, подвижности, выносливости. Именно поэтому достаточное количество движений совершенно необходимо для нормального развития и здоровья детей.

Занятия аэробикой способствуют не только физическому развитию детей, но и формируют такие черты характера, как настойчивость, целеустремленность, воля, способность к самооценке и самоконтролю, у детей возникает привычка, а затем потребность твердо соблюдать определенные правила поведения. На развитие таких качеств и направлена программа, что объясняет ее педагогическую целесообразность.

### **Цель:**

Совершенствование физических характеристик и креативных способностей посредством занятий танцевальной аэробикой.

### **Задачи:**

*обучающие:*

- формирование первоначальных знаний по физиологии;
- повышение уровня ритмической подготовки, развитие хореографических способностей;

*развивающие:*

- развитие креативных способностей;
- развитие физических качеств, укрепление опорно–двигательного аппарата, формирование правильной осанки;
- повышение физической работоспособности и снятие утомляемости.

*воспитательные:*

- воспитание у учащихся эмоционально положительного отношения и интереса к занятиям танцевальной аэробикой;
- воспитание дисциплинированности, аккуратности, вежливости и трудолюбия.

Занятия танцевальной аэробикой призваны развивать организм, укрепить его, усовершенствовать, оздоровить. Добиваться этого можно удачно сочетая общеразвивающие гимнастические упражнения и простейшие элементы танца, бег и прыжки.

Занятия подчиняются принципам систематичности и регулярности, проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность учебного занятия соответствует СанПиН для учреждений дополнительного образования.

Возраст учащихся 9 – 14 лет. На первый год обучения принимаются дети 9 – 11 лет.

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы - 3 года.

Основной **формой** учебного процесса является учебное занятие. С целью реализации программы, создания ситуации успешности, стимулирования познавательной активности и мотивации обучения предусмотрены следующие формы организации деятельности учащихся:

- выступления и концерты;
- фестивали и танцевальные конкурсы;
- тематические праздники;
- открытые занятия для родителей;
- экскурсии.

Ожидаемые **результаты:**

- овладение простейшими танцевальными движениями и комбинациями;
- улучшение состояния здоровья детей.

Итоговая и промежуточная **аттестация** проводится два раза в год в соответствии с разработанной системой оценивания и внутришкольным положением «Об аттестации обучающихся»:

контрольное занятие – декабрь;

- итоговое занятие – май.

**Учебно-тематический план  
1-й год обучения**

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Воздействие аэробики на организм человека	1	1	2
3	Ритмика. Музыкальное движение		12	12
4	Общеразвивающие упражнения		14	14
5	Упражнения на формирование осанки	2	20	22
6	Хореографическая подготовка		24	24
7	Базовые шаги аэробики низкой интенсивности	1	15	16
8	Базовые шаги аэробики высокой интенсивности	1	15	16
9	Базовые шаги аэробики высокой ударности	1	15	16
10	Танцевальные комбинации	2	18	20
	<b>Итого:</b>	9	135	144

## Содержание учебно-тематического плана

### 1. Вводное занятие.

Введение в предмет. Техника безопасности на занятиях. История развития танцевальной аэробики.

### 2. Воздействие аэробики на организм человека.

Физиологический и биологический эффект занятий. Самоконтроль дыхания и пульса во время занятия. Определение интенсивности занятий с помощью пульса. Краткие сведения о строении и функциях человека, влияние на него физических упражнений.

### 3. Ритмика. Музыкальное движение.

Темп. Музыкальное вступление. Характер музыки. Музыкальный размер. Ритмические упражнения.

### 4. Общеразвивающие упражнения.

Изучение и выполнение упражнений. Для рук: поднимание и опускание; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; сгибание и разгибание рук из различных исходных положений и в разном темпе. Для шеи и туловища: повороты; наклоны; круговые движения головой и туловищем с различным положением рук с изменением темпа и амплитуды движений. Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой; приседания; выпады; прыжки.

### 5. Упражнения на формирование осанки

Совершенствование равновесия и ориентации в пространстве; дыхательные упражнения; упражнения на расслабление.

### 6. Хореографическая подготовка.

Элементы классического танца: полуприседание (деми плие) в 1,2,3 позиции; приседание (гран плие) в 1,2,3 позиции; выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе; махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете); пассе партер; подъем на полупальцы (релеве); махи ногами на 90° из 3 позиции (гран батман жете).

Промежуточный контроль освоения дополнительной общеразвивающей программы

### 7. Базовые шаги аэробики низкой интенсивности.

Марш, приседания, приставной шаг, шаг – поворот, выставление ноги на носок и пятку, открытый шаг, выпад, скрестный шаг.

### 8. Базовые шаги аэробики высокой интенсивности.

Подъем колена вверх, подъем ноги в сторону, захлест ноги назад, махи ногами, пружинистые шаги.

### 9. Базовые шаги аэробики высокой ударности.

Бег, подскоки, прыжки.

### 10. Танцевальные комбинации

Связка из 3-4 элементов на заданную тему.

Итоговый контроль освоения дополнительной общеразвивающей программы

В конце **первого года** обучения обучающиеся должны

**знать:**

- историю развития танцевальной аэробики;
- базовые шаги различной степени сложности;
- понятия: музыкальное вступление, ритм, музыкальный размер.

**уметь:**

- выполнять базовые шаги, элементы аэробики;
- исполнять танцевальные комбинации.

**Учебно-тематический план  
2-й год обучения**

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Разнообразные направления в аэробике	2		2
3	Ритмика. Музыкальное движение	1	9	10
4	Общеразвивающие упражнения		12	12
5	Хореографическая подготовка		18	18
6	Базовые шаги аэробики разнообразных направлений	3	39	42
7	Танцевальные комбинации		58	58
	Итого:	7	137	144

## Содержание учебно-тематического плана

### 1. Вводное занятие

Техника безопасности на занятиях. Травмоопасные и запрещенные движения в аэробике.

### 2. Разнообразные направления в аэробике

Отличительные особенности направлений (классическая аэробика, степ – аэробика и др.)

### 3. Ритмика. Музыкальное движение

Основные понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат в аэробике

### 4. Общеразвивающие упражнения

Повторение упражнений первого года обучения

### 5. Хореографическая подготовка

Элементы классического танца: деми плие и гран плие в 1,2,5 позиции; батман тандю в различном темпе; батман тандю жете; батман фондю; ронде жамб пар тер; гран батман жете; прыжки (соте)

### 6. Базовые шаги аэробики разнообразных направлений

Базовые шаги *классической аэробики*: маршевые простые шаги, приставные шаги, сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетания маршевых и лифтовых элементов.

Базовые шаги *степ – аэробики*: шаги, прыжки и подскоки в различных направлениях

Промежуточный контроль освоения дополнительной общеразвивающей программы

### 7. Танцевальные комбинации

Базовые шаги аэробики в связках

Итоговый контроль освоения дополнительной общеразвивающей программы

В конце **второго года** обучения обучающиеся должны

**знать:**

- направления аэробики;
- базовые шаги различной степени сложности;
- понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат в аэробике.

**уметь:**

- выполнять базовые шаги различных направлений аэробики;
- исполнять танцевальные комбинации.

**Учебно-тематический план  
3-й год обучения**

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Стили танцевальной аэробики	2		2
3	Общеразвивающие упражнения		12	12
4	Хореографическая подготовка		18	18
5	Базовые шаги аэробики разнообразных стилей	3	57	60
6	Танцевальные комбинации		50	50
	<b>Итого:</b>	6	138	144

## Содержание учебно-тематического плана

### 1. Вводное занятие

Техника безопасности на занятиях. Правильное дыхание во время занятий

### 2. Стили танцевальной аэробики

Понятия и отличительные особенности стилей танцевальной аэробики (фанк–аэробика, хип-хоп-аэробика и др.)

### 3. Общеразвивающие упражнения

Повторение изученных упражнений

### 4. Хореографическая подготовка

Элементы классического танца: деми плие и гран плие; батман тандю в различном темпе; батман тандю жете; батман фондю; ронде жамб пар тер; гран батман жете; прыжки; батман девелопе

### 6. Базовые шаги аэробики разнообразных стилей

Базовые шаги *фанк-аэробики*: шаги, прыжки, повороты, выпады, волнообразные движения корпусом, плечами, руками

Базовые шаги *хип-хоп*: шаги, прыжки и подскоки в различных направлениях.

Промежуточный контроль освоения дополнительной общеразвивающей программы

### 7. Танцевальные комбинации

Базовые шаги аэробики в связках

Итоговый контроль освоения дополнительной общеразвивающей программы

В конце **третьего года** обучения обучающиеся должны

**знать:**

- стили танцевальной аэробики;
- базовые шаги различной степени сложности.

**уметь:**

- выполнять базовые шаги различных стилей танцевальной аэробики;
- исполнять танцевальные комбинации.

## **Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы**

Примерная структура учебного занятия по танцевальной аэробике:

1. Подготовительная (вводная) часть

2. Основная часть

Хореографическая подготовка. Базовые шаги аэробики. Связки из танцевальных элементов.

3. Заключительная часть

Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения.

На занятиях теория и практика неотделимы: для теории на каждом учебном занятии отводится 5 – 7 минут.

Материал изложен с учетом возрастных особенностей детей. Программа предусматривает три года обучения.

Освоение материала идет последовательно, но каждая ступень обучения предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает и умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. В каждый период обучения материал дается по основным разделам. Все разделы связаны между собой и в то же время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений и навыков.

### **Методы обучения:**

1. Объяснительно – демонстративный
2. Объяснительно – иллюстрированный
3. Репродуктивный
4. Проблемного обучения
5. Наглядный

### **Приемы обучения:**

1. Объяснение
2. Сообщение
3. Оздоровительные приемы (дыхательная гимнастика)
4. Анализ
5. Показ действий
6. работа с таблицами, схемами и т.д.
7. Повторение изученного
8. Проблемная ситуация
9. Обобщение

### **Типы учебных занятий:**

1. Вводное
2. Тренировочное
3. Обобщающее
4. Закрепление
5. Повторение
6. Итоговое

### **Первый год обучения**

Задача первого года обучения – познакомить детей с простыми движениями, которые оформлены в небольшие танцевальные связки. На первом этапе больше простейших упражнений и игр: марши и бег с различной координацией, прыжки, подскоки, галопы, наклоны, повороты, танцевальные движения.

Очень важно постепенное продвижение вперед по ступеням познания от простого к сложному, от малых нагрузок к максимальным.

Главное – научить детей ритмически двигаться в соответствии с различным характером музыки, активизировать их музыкальные и творческие способности. Дети имеют разные двигательные навыки, и не все могут согласовать свои движения с музыкой. На первом этапе обучения необходимыми двигательными навыками для всех детей с разной двигательной подготовкой являются следующие:

- координация движений;
- ориентация в пространстве;
- чувство ритма;
- гибкость, ловкость, выносливость.

Для развития этих навыков применяются *общеразвивающие* упражнения. *Ритмические* упражнения помогают добиваться согласования движений с музыкой.

Во время занятий динамические движения сменяются спокойными, что соответствует принципу «смена динамики статистикой» и способствует балансу внутренних систем учащихся. На начальном этапе обучения – использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетаний.

В конце каждого года проводятся открытые занятия для родителей, с целью информирования об успехах и проблемах детей.

### Второй год обучения

Задача второго года обучения – добиться от детей сознательного выполнения упражнений первого этапа, повысить качество исполнения.

На втором этапе проводится работа над улучшением качества движения ребенка, отрабатывается чистота исполнения движений. Чистота исполнения движений появляется только тогда, когда учащиеся думают не *что* делать, а *как* делать, стараются выполнить упражнения, согласовывая движения с музыкой, вслушиваются в музыку и получают от этого удовольствие.

Важно обращать внимание детей на изменение ритмического строя музыки. На этом этапе выполняются упражнения первого года обучения, но требования предъявляются к качеству их исполнения. Систематическое повторение помогает закреплению полученных навыков. Хореографическая подготовка немного усложняется. Разучивание базовых шагов аэробики разнообразных направлений (базовые шаги классической аэробики, базовые шаги степ-аэробики). После того как выучены базовые шаги, следует переходить к танцевальным комбинациям. Танцевальные комбинации – это связки из базовых шагов (элементов) аэробики. Для музыкального сопровождения танцевальных комбинаций используются популярные среди детей 9 – 14 лет современные инструментальные и вокальные произведения. Использование разнообразных танцевальных комбинаций доставляет детям большое эстетическое удовлетворение.

### Третий год обучения

Задача третьего года обучения – подвести детей к более чистому и музыкальному исполнению танцевальных комбинаций.

Используются более сложные комбинации движений, более сложные музыкальные произведения, которые требуют хорошей координации движений. Включение в занятия упражнений, этюдов первого и второго года обучения не только возможно, но и нужно.

Хореографическая подготовка усложняется: ранее разученные упражнения исполняются в более быстром темпе и добавляются новые упражнения, разучиваются базовые шаги аэробики разнообразных стилей: фанк – аэробики (шаги, прыжки, повороты, выпады, волнообразные движения корпусом, плечами, руками); базовые шаги хип-хоп аэробики (шаги, прыжки и подскоки).

В конце обучения дети владеют музыкально – двигательными навыками, у них развита выразительность движения, пластичность. Появляется осмысленное отношение к

движению, подчиненному музыкальному образу, возникает единство музыки и движения, которое как бы вытекает из музыки. Каждый ребенок способен индивидуально откликаться на музыку, чувствовать себя исполнителем небольшого произведения искусства.

**Нормативная таблица результатов успешности освоения  
учебного материала дополнительной общеразвивающей  
программы  
«Танцевальная аэробика»**

Годы обучения	Уровень				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
1-й	$\geq 2$	3-5	6-8	9	10-12
2-й	$\geq 4$	5-6	7-8	9-11	11-12
3-й	$\geq 5$	6-7	8-9	10-11	11-12

Критерии:

- ритмичность
- танцевальная память
- точность исполнения
- пластичность

Оценивание по 4<sup>x</sup> бальной системе:

- 0 – не выражен
- 1 – слабо выражен
- 2 – норма
- 3 – ярко выражен

Фамилия, имя ребенка	критерии				Общий балл

## Список литературы

### Для педагогов:

1. Зайцева Г.А., Шимонин А.И., Крамина С.В., Пономарева Е.Ю., Смирнова Л.А., Цвиловский К.В., Штода М.Л. Фитнес – Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. – М., 2009.
2. Корх Н.А. Учебное пособие по оздоровительной аэробике: Аэробика от А до Я - М., 1997.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. В 2 т. Т. I Теория и методика и Т. II Частные методики. – М: Федерация Аэробики России, 2002.
4. Пантелеева Е.Н., Гимнастика леди Ровены, М: Физкультура и спорт, 9 – 12/2004.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно – профилактический танец Фитнес–данс. Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. СА–ФИ–ДАНСЕ. Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебно – методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.

### Для обучающихся:

1. Баршай В.М. Активные игры для детей – Ростов-на-дону 2001.
2. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки – М., 1993.
3. Федерация Аэробики России Фитнес для детей и подростков – М., 1997.
4. Ченцов А.С. Аэробика. Латиноамериканская страсть. - М.: ООО СиДи –Арт, 2006. – 172 с. илл.