

**Отдел образования Администрации
Макушинского муниципального округа
«Обутковская основная общеобразовательная школа»-
филиал муниципального казённого общеобразовательного учреждения
«Казаркинская средняя общеобразовательная школа»
имени героя Советского Союза Чекулаева Гордея Трофимовича**

Принята на заседании
методического совета
от «28» 06 2022г.
протокол № 4

Утверждаю
Директор МКОУ «Казаркинская СОШ»:
И.А. Косухина
приказ от «28» 06 2022г № 31



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа**

**Художественной направленности
«Степ-аэробика»**

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год (68 часов).
Возрастная категория: 9-16 лет.

Автор - составитель:
Садырова Айслу Телегоновна
учитель физической культуры
первой категории

Содержание:

1.	Паспорт программы.....	3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программ.		
1.1	Пояснительная записка.....	4
1.2	Цель и задачи программы... ..	7
1.3	Планируемые результаты.....	8
1.4	Учебно-тематический план.....	9
1.5	Содержание программы... ..	14
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1	Календарный учебный график.....	19
2.2	Условия реализации программы... ..	19
2.3	Формы аттестации (контроля).....	19
2.4	Оценочные материалы.....	20
2.5	Методические материалы... ..	21
2.6	Список использованной литературы	22

1.Паспорт программы

ФИО автора	Садырова Айслу Телегоновна
Учреждение	Обутковская основная общеобразовательная школа - филиал муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Казаркинская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Г.Т.Чекулаева»
Наименование программы	«Степ-аэробика»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Вид программы	Модифицированная
Направленность программы	Художественная
Срок обучения	1 год
Объем часов	68 часов
Возраст учащихся	9-16 лет
Уровень освоения	Ознакомительный
Цель программы	содействие развитию и улучшению физических, физиологических возможностей учащихся с помощью занятий аэробикой
С какого года реализуется программа	С 1 сентября 2022 года

1.1 Пояснительная записка.

Основная педагогическая **направленность** – воспитание нравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России. В концепции развития дополнительного образования сказано, что доп. образование осознаётся не как подготовка к жизни или освоения профессии, а становится суть непрерывного процесса саморазвития и самосовершенствования человека как культуры и деятельности.

Основное предназначение внеурочной деятельности – удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуальных социокультурных и образовательных потребностей детей. Важным периодом в развитии и становлении личности является начальный период обучения. Именно этот возраст наиболее поддается воспитанию и развитию творческих способностей ребенка. Дети младшего школьного возраста наиболее открыты, восприимчивы и любознательны. Основными задачами физического воспитания в младшем школьном возрасте являются: обеспечение благоприятной адаптации ребенка в школе, укрепление здоровья, обеспечение правильного физического развития; успешное развитие двигательных качеств и формирование практических навыков и умений; содействие высокому уровню умственной и физической работоспособности: воспитание морально-волевых качеств; воспитание устойчивого интереса к организационным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями, помощь в выборе спортивной специализации и оптимального пути развития физического потенциала ребёнка, подходящей формы общеразвивающих и спортивных занятий, развитие творческой деятельности, творческих способностей.

Если физкультура просто важна для взрослого человека, то для детей всех возрастов она жизненно необходима. Расширение школьной программы, введение компьютеризации, резко возросшее внимание к телевидению, видеоиграм и многое другое способствует ограничению двигательной активности детей. Загрязнение окружающей среды, ухудшение качества питания, наследственность, в свою очередь, ведёт к физическому отставанию детей, проявлению различных отклонений, таких, как нарушение осанки, деформация позвоночника, лишний вес и ожирение, близорукость и другие, а далее – к возникновению и развитию различных заболеваний.

Аэробика – это один из подходов к решению комплекса назревших задач. Новизна подачи учебного материала, новые виды двигательных действий всё больше заинтересовывают учащихся, увеличивают их двигательный режим, содействуют возникновению привычки к повседневным занятиям физической культурой и спортом. Аэробика отличается доступностью, так как её содержание базируется на знакомых всем учащимся общеразвивающих упражнениях. Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. В аэробике неограниченный выбор движений, воздействующих на все части тела, на развитие всех физических качеств: ловкости пластичности, гибкости, выносливости, силы. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение занимающихся. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что увеличивает их воздействие на организм.

На данных занятиях учащиеся учатся сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение упражнения в его простейших элементах и сложной координации, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с ней. Немаловажным является лечебный эффект. В результате регулярных занятий создаётся мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. При выполнении упражнений в партере, в результате активной работы мышц брюшного пресса, и спины, происходит своеобразный массаж внутренних органов, организм укрепляется, ребёнок меньше болеет.

Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе. Она поможет получить гармонично развитое тело, прекрасную осанку, подтянуть мышцы в проблемных местах и выработать выразительные, точные движения. Хотя основой тренируемой частью тела являются ноги, степ укрепит спину и руки. В степе используются те же упражнения, что и классической гимнастике. Все они оказывают положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную и нервную системы, а также нормализуя артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата.

1.2. Цель и задачи программы

Цель - создать условия для оптимальной организации двигательного режима школьников, обеспечить их активный отдых, удовлетворить естественную потребность в движении, развитие творческой деятельности, творческих способностей.

Задачи курса:

- увеличение объёма двигательной активности;
- стимулирование умственной активности в результате включения творческих заданий,
- развитие физических качеств;
- общее оздоровление организма;
- создание общего положительного эмоционального фона;
- развитие умения координировать работу различных групп мышц в соответствии с ритмом и характером музыки;
- повышение интереса к занятиям спортом.
- улучшение осанки;
- профилактика плоскостопия;
- овладение основами разнообразными движениями;
- развитие координационных способностей; - воспитание дисциплинированности;
- доброжелательное отношение к товарищам.

Программа построена в соответствии со **следующими принципами:**

- Принцип индивидуальности контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их поведения;
- Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- Принцип умеренности – продолжительность занятий 2530 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;
- Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениям на расслабление.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность – 60 минут во внеурочное время (68 часов)

Занятия аэробикой содержат вводную, основную и заключительную части.

Основные задачи вводной части – повышение эмоционального уровня учащихся и функциональная подготовка организма к нагрузкам основной части занятия. Средства – упражнения, выполняемые в положении стоя. Комплекс продолжительностью 8-10 минут может включать 10-15 упражнений. Последовательность упражнений определяется необходимостью возрастания нагрузки. Для этого комплекс начинается с преимущественным участием в работе мелких и средних мышечных групп: руки, плечевой пояс, упражнения на растягивания и широкую амплитуду. Заканчивается комплекс беговой, прыжковой или танцевальной серией. Частота сердечных сокращений к концу комплекса при выполнении общеразвивающих упражнений – 120-130 ударов в минуту, а при выполнении беговой, прыжковой или танцевальной серии – 130-140 ударов в минуту. Задача основной части – повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств. Средства – упражнения, выполняемые в положении стоя с включением партерной серии упражнений (упражнения, выполняемые в упоре присев, сидя, упоре лёжа, лёжа на спине, животе, лёжа на боку, с опорой на предплечье, упор на коленях, стоя на коленях и т.д.). В основной части целенаправленно развиваются и укрепляются отдельные мышечные и суставные группы или совершенствуются физические качества, т.е. применяются специализированные комплексы продолжительностью до 20-25 минут. Это могут быть комплексы на укрепление мышечного корсета, развития гибкости и подвижности суставов или способствующие развитию аэробных возможностей организма (повышение выносливости). ЧСС при выполнении комплекса – 130-150 ударов в минуту. Задача заключительной части – снизить нагрузку, успокоить организм занимающегося, подготовить его к последующей деятельности. Средства – применяются

упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения, способствующие активному протеканию восстановительных процессов в организме учащихся. ЧСС – 110 ударов в минуту.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях применяются следующие **формы деятельности учащихся:**

- Фронтальная (предусматривает подачу учебного материала всей группе обучающихся).
- Работа в парах, тройках, малых группах .
- Индивидуальная.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

- вводный, который проводится на первых занятиях, в начале изучения отдельных тем или разделов программы;
- текущий, проводимый в ходе учебного занятия;
- итоговый, проводимый после завершения учебной программы.

Структура занятий степ-аэробики

Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия ,выполняется детьми в течении трех месяцев , некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

Каждый комплекс занятий должен состоять из трех частей:

- подготовительная часть (разминка) -5-7 минут;
- основная часть -15-20 минут;
- заключительная -4-6 минут.

Время	Содержание	Темп музыки	Контроль нагрузки
Подготовительная часть			
5-7 мин.	Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Стретчинг.	120 акцентов в минуту.	Внешнее проявление, самооценка.
Аэробная часть (основная)			
15-20 мин.	Комбинации из элементов степ-аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершении основной части можно включить подвижную игру.	130-140	Пульс, дыхание, внешнее проявление.
Заключительная часть			
4-6 мин.	Упражнения на расслабление, равновесие, растягивание , а так же на гибкость –стретчинг, выполняемых в положении сидя, лежа, стоя.	Медленная, танцевальная музыка.	Внешнее проявление, самооценка.

1.3. Планируемые результаты

В результате изучения курса "Степ-аэробика" обучающимися должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование эстетических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
 - проявление положительных качеств личности и управления своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
 - проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду.

Метапредметные результаты характеризуют уровень форсированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
 - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
 - определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
 - продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на занятии и внешкольной физкультурной деятельности;
 - готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую и здоровьесозидающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исполнения;
- взаимодействие со сверстниками при выполнении упражнений и игровой деятельности;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств аэробики;

- влияние аэробных занятий на организм человека;

- развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками игр, эстафет, смотров-конкурсов; - подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов;

- осуществление объективного судейства программ своих сверстников;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- выполнение комплексов на 8-16 счетов из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;

- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Основные этапы обучение степ – аэробики:

-обучение простым шагам;

-при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;

- после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

***Критерии:**

1. Владение доской;
2. Строевые упражнения;
3. Игро-ритмика;
4. Танцевальные шаги.

1.4. Учебный план

№ п.п	Содержание занятий	Формы контроля		
		Т	П	
1	1.Вводное занятие. Техника безопасности	1		
2	2.Основы знаний			
3	3 Строевые упражнения		2	
3.1	3.1.Построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.			
4	Практические занятия. Базовая аэробика		11	
4.1	Комбинации на основе базовых шагов и движений			зачет
5	Практические занятия. Степ-аэробика		17	
5.1	Вариации базовых шагов			
5.2	Соединения базовых шагов			
5.3	Комбинации на основе базовых шагов и движений			тест
6	Практические занятия. Танцевальная аэробика.		10	
6.1	Комбинации на основе базовых шагов и движений			зачет
6.2	Зачетная комбинация			
7	Практические занятия. Силовая аэробика		7	
7.1	Силовые упражнения на степ-платформах			
7.2	Степ вдвоем			зачет
	Зачетные упражнения			
8	Практические занятия. Фитбол — аэробика		6	
9	Практические занятия. Дыхательная гимнастика		4	
10	Практические занятия. Образно-сюжетные игры		10	
	Итого		68	

1.5. Содержание занятий.

Вводное занятие.

План и содержание работы на новый учебный год. Расписание занятий; правила поведения и техника безопасности на занятиях. Беседы о питании; профилактика травматизма.

Строевые упражнения.

Служат основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Базовая аэробика.

Включает в себя выполнение необходимых базовых шагов. Представляет собой некий синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз, отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту. Упражнения выполняются в положении стоя (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону), лежа, сидя, в упорах (в партере).

Степ-аэробика.

Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц ног. Особенностью её является использование специальной степ-платформы, на которой выполняются различные шаги в разных направлениях.

Также платформу можно применять для выполнения упражнений на укрепление основных групп мышц.

Силовая аэробика.

Аэробика направленная на коррекцию фигуры и укрепление мышц, исправление осанки, развитие силовых качеств. На уроках используется дополнительное оборудование (бодибары, эспандеры, гантели, гимнастические палки и т.д.).

Танцевальная аэробика.

Уроки аэробики направлены на укрепление мышц, особенно нижней части тела, улучшение координации движений, осанки, приобретение навыков танцевальных движений. В результате регулярных занятий происходит уменьшение подкожной жировой прослойки, снижение веса и изменение в положительную сторону соотношения жировой и мышечной массы. Типичным для данного вида аэробики является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу (фанк, сити-джем, хип-хоп, латино, афро, самбо, восточные танцы и т.д.)

Фитбол — аэробика.

Аэробика с использованием мячей большого и малого диаметра, выполнение упражнений в стойке и партере. Занятия развивают координацию движений, гибкость, помогают скорректировать фигуру, способствуют исправлению осанки и укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Дыхательная гимнастика.

Служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики.

Образно-сюжетные игры .

Игры, разнообразные эмоционально-образные перевоплощения: танцы зверей, птиц, сказочных героев, цветов, огня, воды и т. д. с элементами аэробики, акробатики, гимнастики. Решение сказочных задач, придумывание новых сказок.

Варианты сюжетно-ролевых игр:

Календарно - тематическое планирование

№ занятия	Дата занятия	Примерное содержание занятия:	Кол-во часов	Форма занятия
1		Вводное занятие. Степ - аэробика и её виды. Соблюдение правил ТБ во время проведения занятий клуба. Собеседование, введение в учебный курс. История возникновения; 1.Обучение музыкальной грамоте (такт, сильная, слабая доли). 2. Совершенствование базовых шагами в базовой аэробике (step-touch, stepline, vistem, near и т. д.). 3.Силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку.	1ч	Беседа, инструктаж по ТБ.
2		Соблюдение правил личной гигиены. Запрещённые упражнения на занятиях степ - аэробикой. Техника безопасности на занятиях. 1.Обучение музыкальной грамоте (счет в музыке). 2.Основы физиологии (определение ЧСС за 1 минуту). 3.Разучивание простых базовых шагов на месте. 4.Упражнения для спины и пресса, стретчинг	1ч	Беседа - практикум
3 4		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Обучение музыкальной грамоте. Тестирование. ПМП при травмах. Упражнения на координацию движений на месте. Силовые упражнения для мышц ног.	2ч	Практикум, работа в парах.
5 6		Обучение разновидностям альтернативных шагов аэробики. Изучение одновременной работы рук и ног, формировать навык правильной осанки. Дыхательные упражнения.	2ч	Учебно - тренирующее
7 8		Разучивание базового упражнения «Степ – ап»	2ч	Учебно - тренирующее
9 10		Разучивание базового упражнения «Бейсик – степ».	2ч	Учебно - тренирующее
11 12		Степ – аэробика и нашагивание на платформу.	2ч	Практикум
13 14		Разучивание базового упражнения «Шаг - колено», «Шаг – кик»	2ч	Учебно - тренирующее
15 16		Базовое упражнение «Ви – степ»	2ч	Учебно - тренирующее
17 18		Базовое упражнение «Выпад на степ»	2ч	Практикум
19 20		Выполнение комплекса базовых упражнений, разученных ранее.	2ч	Практикум
21 22		Самостоятельная работа по составлению индивидуального комплекса.	2ч	Самостоятельная работа в подгруппах
23 24		Прыжки со скакалкой (до 200 раз). Повторение разученного комплекса.	2ч	Тестирование

25 26 27 28 29	Совершенствование ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию. Совершенствование техники базовых элементов степ-аэробики. Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление, релаксация.	5ч	Практикум
30 31	Разучивание базового упражнения «Выпад со степа».	2ч	Практикум
32 33 34 35	Разучивание и выполнение комплекса на степ – платформах с малыми мячами.	4ч	Практикум
36 37 38 39	Разучивание и выполнение комплекса на степ – платформах со скакалками.	4ч	Практикум
40	Знакомство с фитбол – гимнастикой. Подвижные игры	1ч	Беседа - практикум
41 42 43 44 45	Разучивание и выполнение базовых упражнений на фитболах.	5ч	Практикум
46 47 48 49 50	Совершенствование техники упражнений аэробики на степ-платформе. Стретчинг.	5ч	Практикум
51 52 53 54 55	Совершенствование техники базовых элементов аэробики. Совершенствование индивидуального комплекса. Развитие гибкости. Упражнения калланетик.	5ч	Практикум
56	Контрольное занятие.	1ч	Контрольно - учетная
57 58	Тестирование. Анализ результатов тестирования. Заполнение индивидуальных карт.	2ч	Контрольно - учетная
59 60	1. Обзор кратких вопросов анатомии. 2. Комплекс силовой аэробики (упражнения для мышц спины, работа с гимнастическими палками, эспандерами). 3. Упражнения на релаксацию.	2ч	Практикум
61 62	1. Комплекс силовой аэробики (работа с гантелями), развитие силовых качеств. 2. Упражнения на дыхание.	2ч	Практикум
63 64	1. Разучивание связки базовой аэробики, закрепление техники базовых шагов с добавлением работы рук на развитие координации движения. 2. Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса. 3. Упражнения на восстановление дыхания.	2ч	Практикум
65 66	1. Составление связки базовой аэробики для выступления на фитнес-марафоне.	2ч	Практикум

		2. Комплекс упражнений в партере с гимнастическими палками.		
67 68		1.Разучивание комбинации базовой аэробики для выступлений. 2.Комплекс силовых упражнений для мышц живота. 3.Упражнения на релаксацию.	2ч	Практикум

1 год обучения (68 часов)

Планируемые результаты

К концу года должны знать и уметь:

Основные элементы упражнений в степ-аэробике:

1. Базовый шаг (Basic Step)
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (V- step)
3. Приставной шаг (tap up, tap down)
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (lift).
5. Касание платформы носком свободной ноги (step tap).
6. Шаги – ноги вместе, ноги врозь (Straddle up).
7. Шаг с поворотом (turn step)
8. Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы
9. Шаги через платформу в продольном направлении (across)
10. Выпады (lunges)
11. Шаги углом (L-step)

Материально-техническое обеспечение:

- Просторный спортивный зал;
- Музыкальный центр с фонотекой для музыкального сопровождения
- Степ- платформы по количеству занимающихся
- Мячи, гантели, ленточки, султанчики, флажки, обручи по количеству детей и т.д

Список литературы:

1. Андерсон Н. «Sweat System» //Материалы семинара подготовки инструкторов по аэробике. М.: Национальная школа аэробики, 1990
2. Андреасян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: Авторев. диз... канд.пед. наук. М.: РГАФК, 1996. 23 с.
3. Аэробика. Теория и методика занятий. Учебное пособие.- М: Спорт Академ Пресс, 2002. - 304 с.
4. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: Учебное пособие. - Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. унта, 2004. - 124 с.
5. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. «Новые фитнес системы. (новые методики, направления, оборудование и инвентарь): Учеб. пособ. - Волгоград: ВГАФК, 2001.
6. Ермолин С.Н., Сиднева Л.В. Питание и контроль массы тела при занятиях аэробикой. М.: Тривант, 1999. 94 с.
7. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений, - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 264 с.
8. Иванова О.А. Танцевальные упражнения в американской аэробике: Учеб. пособ. М.: 1998. - 34 с.
9. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт, 1987. 191 с.
10. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Пер. с англ. 2-е изд; доп. и перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989. 224 с.
11. Купер Л. Материалы семинара по аэробике «Лесли фитнес - формат». М.: Национальная школа аэробики. 1991. 30 с.
12. Лапицкий Ф.Г., Шаулин В.Н. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. - М.: Просвещение, 1972. - 55 с.
13. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра - Спорт, 2000. - 192 с.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физической культуры. М.: 1991. 543 с.
15. Миссет Д. Джазесайз. М.: Национальная школа аэробики, 1992. 41 с.
16. Мясинченко Е.Б., Ивлев М.П., Шестаков М.П. и др. Тренировочная нагрузка на занятиях по базовой аэробике //Аэробика. 1999. осень.
17. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание в профессиональной подготовке учителя физической культуры: Авто-реф. дис. ... канд. пед. наук. М.: 1984. 24 с.
18. Селуянов В.Н. Методика силовой подготовки в оздоровительной физической культуре //Аэробика. 2000. Зима.
19. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Методика развития силы (СТТ и другие системы). М.: Тривант; Троицк, 1998. 46 с.
20. Сиднева Л.В. Степ-аэробика. Троицк, 1997. 12 с.
21. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по персональному тренингу //Федерация аэробики России. М.: 1996. 64 с.
22. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М.: Тривант., Троицк, 1997. 48 с.

- 23 Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: Учеб. пособие. М.: 2000. 74 с. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.
- 24 Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
- 25 Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008.
- 26 Аудиозаписи