

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
Центр развития творчества детей и юношества «Советский»

Согласовано  
на заседании научно-методического  
совета МАУ ДО ЦРТДиЮ  
«Советский»  
Протокол № 2  
«09» 11 2016г.



Утверждаю  
Директор МАУ ДО  
ЦРТДиЮ «Советский»  
Л.С. Скопинцева  
Приказ № 100  
«16» 11 2016г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
**«Детский фитнес»**  
студии детского фитнеса «НЕПОСЕДЫ»  
(новая редакция)  
Возраст обучающихся: 5-6 лет  
Срок реализации: 1 год



Авторы: Деркачева Мария Владимировна,  
педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории  
Зимарина Надежда Александровна,  
педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2016г.

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА**  
**дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес»**  
**студии детского фитнеса «НЕПОСЕДЫ»**  
**МАУ ДО ЦРТД и Ю «Советский»**

1	Полное название	Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» студии детского фитнеса «Непоседы»
2	Автор программы	Деркачева Мария Владимировна, педагог дополнительного образования, Зимарина Надежда Александровна, педагог дополнительного образования
3	Дата создания	2016 год
4	Характеристика программы	авторская
5	Направленность	художественная
6	Сроки реализации	1 год
7	Возраст обучающихся	5-6 лет
8	Цель программы	Создание условий для развития физических качеств детей дошкольного возраста, подготовка к физическим нагрузкам в школе посредством детского фитнеса.
9	Краткое содержание программы	2 блока обучения: 1. Знакомство с основными разделами детского фитнеса. 2. Работа с предметами.
10	Особая информация	Дополнительная образовательная услуга, предоставляемая учреждением на платной основе.
11	Планируемые результаты	Пройдя курс обучения, дети будут знать и уметь: <ul style="list-style-type: none"> <li>• правила техники безопасности;</li> <li>• общие и индивидуальные основы личной гигиены;</li> <li>• владение необходимыми знаниями в области детского фитнеса;</li> <li>• положение рук, ног, корпуса;</li> <li>• упражнения на координацию;</li> <li>• техника исполнения базовых движений аэробики, хореографии, правила подвижных игр;</li> <li>• правила применения стретчинга</li> </ul>

# КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

*«Здоровье — это не всё, но всё без здоровья — ничто!»*

Сократ

## Пояснительная записка

Самое ценное у человека – это жизнь, а самое ценное в жизни – это здоровье, за которое бороться становится очень актуально, жизненно необходимо. Занятия физическими упражнениями, многостороннее воздействие которых по своей силе превышает эффективность других средств оздоровления - это наиболее рациональный способ подготовиться к работе разного характера (к освоению будущей профессии, к учебе в школе, к занятиям любимым делом). Фитнес зародился во времена античной Греции. Именно греки смогли превратить атлетику в настоящее искусство. Данное занятие было для избранных. Впоследствии занятия превращались в настоящую профессию. Спустя некоторое время атлетика достигла древнего Рима, где стала одним из любимых зрелищ публики.

Слово «фитнес» происходит от английского слова «to be fit» - быть в форме, т.е. быть здоровым. Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных и возрастных групп населения в оздоровительной деятельности за счет разнообразия фитнес- программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся детей, расширению их кругозора.

Понятие «детский фитнес» все более прочно входит в нашу повседневную жизнь. Что же на самом деле означает это красивое словосочетание? Вообще, детский фитнес – это не что иное, как хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющие и оздоровительные занятия, посредством которых у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные навыки и умения. Однако есть и принципиальные моменты, которые отличают детский фитнес от обычной физкультуры в школе и дошкольном учреждении. Обычно занятия проводятся в игровой форме. Допускается использование элементов различных видов спорта. Детский фитнес - это синтез элементов физических упражнений, хореографии, подвижных игр и аэробики с применением яркого, красочного спортивно-игрового оборудования под музыкальное сопровождение.

Новая редакция дополнительной общеразвивающей программы разработана в соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012). Концепцией развития дополнительного образования детей до 2020 года ( распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р),

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки РФ №09-3242 от 18.11.2015).

**Направленность программы**- художественная.

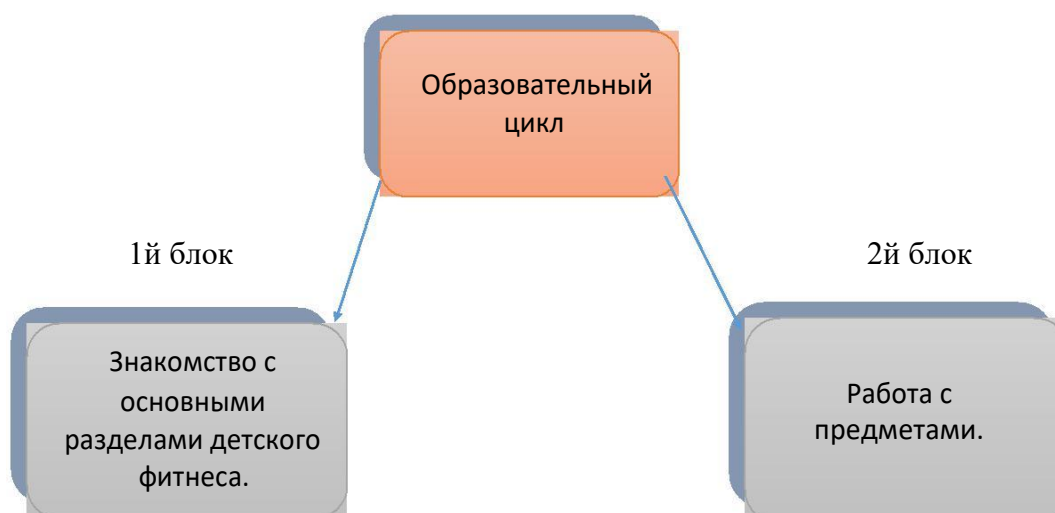
Данная программа является **актуальной**, так как она составлена с учетом возрастных особенностей физического развития дошкольников, адаптирована для реализации в условиях учреждений дополнительного образования. Обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Детский фитнес» способствует решению вышесказанных проблем, позволяет сохранять и укреплять здоровье детей, повысить их эмоциональный уровень.

**Новизна** программы «Детский фитнес» заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Программа имеет физкультурно - спортивную направленность и создает условия для развития у детей мотивации к двигательной активности и совершенствованию физических показателей. А также направлена на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена необходимостью оптимизации двигательного режима обучающихся как поиска дополнительных форм работы с детьми по приобщению их к здоровому образу жизни.

**Срок освоения программы** – 1 год.

Программа «Детский фитнес» реализуется в рамках платных образовательных услуг и рассчитана на 1 год. Весь образовательный цикл делится на 2 блока:



Программа рассчитана на детей 5-6 лет.

### **Режим занятий:**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (1 час = 25 мин) в форме игры в связи с возрастом обучающихся, их быстрой утомляемостью и психологическими особенностями.

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Детский фитнес» состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий детским фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах аэробики, танцах, играх. Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, подвижных игр, составление комплексов упражнений, участие обучающихся в игровых и спортивных программах и мероприятиях. В этот момент происходит процесс слияния творчества педагога и детей. И как результат – сотворчество, высшая ступень развития и становления совместной творческой деятельности.

Состоит практическое занятие из трех частей: подготовительная, основная и заключительная части.

Подготовительная часть занимает 5-10 минут. Задачи этой части занятия сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, ритмических движений.

Основная часть занятия занимает большую часть времени и длится 25-30 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные комплексы упражнений, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой. Структура основной части занятия может меняться в зависимости от повторения упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа), направленности (на коррекцию позвоночника, стопы, равновесие, координацию движений и др.) и отдельному воздействию мышц (рук, шеи, ног и др.). Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть занятия. Упражнения должны строго дозироваться: сложные чередуются с легкими; движения, требующие большого мышечного напряжения, с движениями на расслабление.

В заключительной части занятия решаются задачи восстановления сил организма обучающихся после физической нагрузки. Занимает она 5-7 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести упражнения на растягивание

и расслабление мышц, как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка.

**Цель программы** :создание условий для повышения двигательной активности обучающихся, развитие координации движения, формирование умения работать в команде, воспитание дисциплинированности и ответственности.

### ***Основные задачи программы.***

#### Обучающие:

- формирование стойкого интереса и развитие мотивации к занятиям детским фитнесом;
- обучение технике базовых шагов аэробики, элементам хореографии, подвижным играм и стретчингу;
- формирование у детей правильного отношения к здоровому образу жизни;
- формирование необходимых знаний в области фитнеса;
- формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей;
- формирование понятий о физическом здоровье.

#### Развивающие:

- развитие правильной осанки, гибкости, пластичности тела, физической силы, выносливости, координации;
- развитие навыков самостоятельной работы;
- развитие внимания, мышления, памяти и эстетического вкуса;
- развитие положительного эмоционального отклика на занятия детским фитнесом;
- формирование музыкально - двигательных умений и

#### навыков. Воспитательные:

- развитие таких личностных качеств, как взаимовыручка, ответственность, трудолюбие, дисциплинированность, целеустремленность;
- формирование устойчивого интереса к занятиям детским фитнесом, здоровому образу жизни;
- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- воспитание нравственных и волевых качеств (решимость, смелость, чувство коллективизма, взаимовыручка).

## Основные принципы построения программы :

1. Принцип **последовательности** в обучении и в воспитании определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
2. Принцип **доступности** предполагает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в обучении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся.
3. Принцип **чередования нагрузки** важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.
4. Принцип **наглядности** является одним из главных принципов при работе с детьми. Наглядность играет важную роль в обучении движениям, неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Принцип наглядности обязывает строить занятия с использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной.

## Содержание программы

### 1й блок

#### «Знакомство с основными разделами детского фитнеса»

Обучающиеся приобретают знания, умения и первоначальные навыки в процессе игровой деятельности.

### Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	беседа
2.	Подвижные игры.	12	3	9	наблюдение
3.	Игровой стретчинг.	14	2	12	наблюдение
4.	Общая физическая подготовка.	14	2	12	анализ выполняемых упражнений
5.	Игрогимнастика.	15	2	13	анализ выполняемых упражнений
6.	Танцевальная аэробика.	15	2	13	наблюдение
7.	Промежуточная аттестация	2	-	2	анализ выполняемых упражнений
	<b>ИТОГО:</b>	<b>74</b>	<b>13</b>	<b>61</b>	

### 1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с программой, основными темами, режимом работы, правилами техники безопасности, гигиены, санитарии.

### 2. Подвижные игры.

Теория: Основные требования к выполнению эстафетных упражнений. Техника безопасности. Разновидность и варианты игр, эстафет.

Практика: Эстафеты: «Веселая зарядка», «Разгрузи машину», «Перенеси арбузы», «Пройди через обруч», «Меткие стрелки», «Быстрее, выше, сильнее». Подвижные игры: «Третий лишний», «В мире животных»

### 3. Игровой стретчинг.

Теория: Техника выполнения упражнений на разные группы мышц.

Практика: Игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц в игровой форме: «бабочка», «сундучок», «лунатики», «неваляшка», «русалочка».

### 4. Общая физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика: Развитие силы, выносливости, ловкости и гибкости: упражнения «ножницы», «велосипед», «медуза», «краб», «крокодилчик». Отжимание со скамейки и на полу. Прыжки на середине зала и по диагонали.

### 5. Игровая гимнастика.

Теория: Техника безопасности на занятиях.

Практика: Правила выполнения перестроений. Строевые упражнения. Упражнения и игры на ориентацию в пространстве: «Машинки», «Волшебный лес», «Птенчики в гнездышке».

### 6. Танцевальная аэробика.

Теория: Теоретическое пояснения. Техника выполнения основных танцевальных шагов.

Практика: Танцевальные движения различных стилей в сочетании с аэробными упражнениями: прыжки, подъемы ног, выпады, приседания, шаги.

### 7. Итоговое занятие.

Практика: Закрепление танцевальных движений.



2й блок

«Работа с предметами»

Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	2	1	1	беседа
2	Работа с мячом.	12	2	10	наблюдение
3	Работа с обручем.	10	2	8	наблюдение
4	Работа со скакалкой.	8	1	7	наблюдение
5	Фитбол-гимнастика.	14	2	12	наблюдение
6	Закрепление и отработка изученного материала.	20	-	20	анализ выполняемых упражнений
7	Промежуточная аттестация.	2	-	2	анализ выполняемых упражнений
8	Итоговая аттестация	2	-	2	
	ИТОГО:	68	8	60	

1. Вводное занятие.

Теория: Техника безопасности на занятиях, особенность работы с предметами: мяч, обручи, скакалка.

Практика: Простейшие упражнения с предметами: прыжки через скакалку, ловля мяча.

2. Работа с мячом.

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика: Упражнения с мячом на середине зала, по кругу, в колоннах, на гимнастических ковриках. Работа с мячом в парах.

3. Работа с обручем.

Теория: Правила выполнения упражнений. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Упражнения разминки на середине, по кругу с обручем. Игры и эстафеты.

4. Работа со скакалкой.

Теория: Правила выполнения упражнений. Техника безопасности на

Практика: Разновидность прыжков на скакалке. Игры со скакалкой: «Рыбаки и рыбки», «Змейка».

#### *5. Фитбол-гимнастика.*

Теория: Правильное положение корпуса на фитболе.

Практика: Занятия на больших упругих мячах. Перемещение на мячах по залу. Танцевальные движения с фитболами: «Веселая разминка», «Зоопарк», «Танец утят».

#### *6. Закрепление и отработка изученного материала.*

Теория: Теоретический опрос по технике работы с мячами, обручами, скакалкой и фитболом.

Практика: Работа со всеми изученными предметами, закрепление комбинаций.

#### *7. Промежуточная аттестация.*

Практика: Закрепление танцевальных движений.

#### *8. Итоговая аттестация*

Практика: Выступление на итоговом празднике.

### **Планируемые результаты**

- снижение заболеваемости;
- высокий уровень развития основных физических качеств;
- развитие музыкально-ритмических способностей.

По окончании 1-го года обучения по общеобразовательной (общеразвивающей) программе дети будут **знать:**

- правила техники безопасности;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены;
- терминологию области детского фитнеса;
- упражнения на координацию;
- технику исполнения базовых движений аэробики, хореографии, правила подвижных игр;
- правила применения стретчинга;

Дети будут **уметь:**

- владеть техникой базовых шагов аэробики, элементами хореографии, спортивных игр и стретчинга;
- согласовывать движения с музыкой;

- выполнять упражнения на координацию;
- адекватно воспринимать свое тело и грамотно распределять свою физическую силу;
- работать с предметами: мяч, обруч, скакалка, фитбол.

Дети будут **воспитывать в себе:**

- личностные качества: ответственность, трудолюбие, дисциплинированность, целеустремленность;
- нравственные и волевые качества (решимость, смелость, чувство коллективизма, взаимовыручку).
- ценностное отношение к своему здоровью;
- устойчивый интерес к занятиям детским фитнесом, здоровому образу жизни.

# КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

## Календарный учебный график

Элементы учебного графика	Характеристика элемента	
Продолжительность учебного года, его начало и окончание	Этапы образовательного процесса	1 год обучения
	Начало учебного года:	1 сентября
	Окончание учебного года:	16 июня
	Сроки комплектования групп	1 сентября по 10 сентября
	Количество учебных занятий	72
	Количество академических часов	144
	Учебные занятия начинаются	с 1 сентября 2016г
<b>Учебная неделя</b>	Продолжительность учебной недели- 6 дней. 1 год обучения не более 4 часов в неделю- 2 раза в неделю.	

### Условия реализации программы

Данная программа может быть реализована при взаимодействии нескольких условий:

#### **Методические**

- видеоматериал;
- конспекты занятий, разработки игровых программ.

#### **Кадровые**

- педагог дополнительного образования

#### **Материально-технические**

- зал для занятий;
- музыкальный центр;
- гимнастические коврики;
- фитболы; спортивный инвентарь.

## **Педагогический мониторинг и формы аттестации:**

Работа по программе предусматривает различные способы контроля и оценки работ обучающихся.

1. **Вводный контроль** - проходит в первую неделю проведения занятий. Его цель: определение уровня мотивации, подготовленности и развитости детей в начале цикла обучения. Проведённое исследование на начальном этапе даёт возможность подобрать оптимальный объём учебного материала, определить потенциал обучающихся.
2. **Промежуточный контроль** - состоит в определении степени усвоения детьми учебного материала, оценке динамики развития и роста мастерства обучающихся, на данном этапе.
3. **Итоговый контроль** - состоит в определении степени достижения результатов обучения.

Мониторинг проводится в форме собеседования, анкетирования, тестирования, практических заданий, творческих работ. Для диагностики используется таблица, которая позволяет наглядно представить набор основных знаний, умений и практических навыков, которые должен приобрести ребенок в результате освоения программы.

Степень выраженности оцениваемого параметра:

- 0 – параметр отсутствует;
- 1 – слабо выражен;
- 2 – выражен в достаточной степени;
- 3 – высшая степень проявления параметра.

Проводится по окончании изучения каждого образовательного блока. Определяются уровни развития (низкий, средний, высокий) по окончании первого блока по критериям: (таблица № 1)

### ***Теоретические:***

1. знание техники безопасности при выполнении эстафетных игр;
2. владение специальной терминологией.

### ***Практические:***

1. упражнения игрового стретчинга;
2. сформированность выполнения ОРУ под музыку;

3. правильность выполнения упражнений ОФП.

По окончании изучения второго блока:

***Теоретические:***

1. техника безопасности в работе с предметами: мяч, скакалка, обруч, фитбол;
2. техника выполнения упражнений на фитболе.

***Практические:***

1. сформированность выполнения упражнений с мячом;
2. сформированность выполнения упражнений с обручем;
3. сформированность выполнения упражнений со скакалкой.

*Таблица № 1*

№Ф п/п	И обучающихся	Оцениваемые параметры					Средний бал
		Теоретическая подготовка		Практическая подготовка			
		Вопрос № 1	Вопрос № 2	Задание № 1	Задание № 2	Задание № 3	
1							
2							
3							
4							
5							

**Оценочные материалы**

*Вводный мониторинг*

1. Дайте определение, что такое детский фитнес.
  - а) это спортивные занятия, которые включают в себя гимнастику, хореографию, аэробику;
  - б) это урок, который включает знания о здоровом образе жизни;
  - в) укрепление здоровья.
2. С чего начинается разминка?
  - а) с бега;
  - б) с ходьбы и дыхательный упражнений;
  - в) с игры.
3. С какой части тела начинается ОРУ?

- а) с головы;
- б) с ног;
- в) с рук;
- г) с шеи.

4. Что такое стретчинг?

- а) это игра;
- б) это упражнения, основная цель которых – растяжка связок и мышц;
- в) это бег по кругу;
- г) это развитие ловкости.

5. Что такое общая физическая подготовка? а) это игра;

- б) это упражнения, основная цель которых – растяжка связок и мышц;
- в) это бег по кругу;
- г) упражнения, для развития всего организма (мышц, связок и тд).

6. Что такое игра?

- а) это упражнения, основная цель которых – растяжка связок и мышц;
- б) это деятельность, направлена на развитие видов движения: бега, прыжков, лазания;

### *Промежуточный мониторинг*

#### **Теория**

1. С какой части тела начинается

- ОРУ? а) с головы; б) с ног; в) с рук;  
г) с шеи.

2. Дайте определение, что такое

- зверобика а) дыхательные упражнения; б) название игры;  
в) комплекс упражнений с элементами гимнастики, аэробики, хореографии и йоги.

3. Дайте определение, что такое

- игрогимнастика а) это бег по кругу;  
б) это деятельность, направленный на формирование спортивных навыков во время специальных игр;  
в) прыжки на футболе.

4. Эстафета- это...

- а) игра;

- б) это командные спортивные игры;
- в) дыхательные упражнения.

## **Практика**

1. Правильность выполнения кувырка вперед.
2. Правильность выполнения стойки на лопатках («березка»).
3. Правильное пользование различными инструментами (мячи, обручи, скакалки).

### *Итоговый мониторинг*

## **Теория**

1. Что такое «фитнес»?
2. С чего начинается разминка?
3. Какие гимнастические элементы вы знаете?
4. Какие танцевальные шаги вы знаете?
5. Что такое эстафета?
6. Дайте определение аэробика – это...
7. ОФП –это...

## **Практика**

1. Правильность выполнения кувырка вперед.
2. Правильность выполнения стойки на лопатках («березка»).
3. Правильное пользование различными инструментами (мячи, обручи, скакалки).
4. Аккуратность выполнения работы.
5. Правильность пользование скакалками.
6. Правильное использование фитбола.



## Литература

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Базарова Н. Мей В. Азбука классического танца. Искусство 1984 г.
3. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
4. Боттомер П. Учимся танцевать. – М.: Эксмо-пресс, 2001 – 435 с.
5. Буйлова Л.Н., Клёнова Н.В. Дополнительные общеобразовательные программы: нормативно-правовой аспект. Справочник заместителя директора школы-№12.-2015.
6. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танцев для юных. – М.: Эксмо, 2003 – 244 с.
7. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г
8. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
9. Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
10. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
11. Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 года(распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1762-р).
12. Костровицкая В., Писарев А. 100 уроков классического танца.
13. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Terra-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
14. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ ( письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки№ 09-3242 от 18.11.15 )
15. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
16. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (редактировано от 02.06.2016) « Об образовании в РФ» ( с изм. и доп., вступившие в силу 13.06.2016).
17. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.



