


Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Спортивная школа «Метеорит»

Принято
педагогическим советом
Протокол № 3 от 26.11.2025г.

Утверждаю
Директор
МБУДО СШ «Метеорит»
Люд А.Ю. Новиков
Приказ № 187 от 26.11.2025г.



Краткосрочная образовательная программа Танцевальная аэробика

Направленность: физкультурно - спортивная
Уровень освоения: стартовый
Срок реализации: 19 недель
Возраст детей: 5-17 лет
Форма обучения: очная
Разработчик программы:
Медведева Любовь Александровна,
инструктор - методист

г. Оханск 2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткосрочная образовательная программа разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральным Законом РФ "Об образовании в Российской Федерации"

№ 273 от 29.12.2012 г.;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки России №882, Министерства просвещения России №391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 года № 678-Р;

- Распоряжение Правительства Пермского края от 10.10.2022 № 367-рп «О реализации в Пермском крае Концепции развития дополнительного образования детей до 2030года»;

- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020года № 28;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023г. №1678 «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. 3 996-р).

Данная программа имеет *физкультурно – спортивную направленность*.

Уровень программы – *стартовый*.

В последние годы стало особенно заметно проявление интереса широкого круга людей к занятиям различными видами массового спорта и двигательной активности для отдыха и восстановления сил, для обеспечения хорошей спортивной формы и состояния здоровья. Этому способствовали появившиеся публикации, поток информации с экранов телевизоров, DVDи большое количество клубов здоровья, основной целью которых является привлечение людей к оздоровительным тренировкам. Среди этих оздоровительных тренировок особое место заняла фитнес аэробика.

В фитнес аэробике много направлений, одно из них танцевальная аэробика. Систематические занятия аэробикой позволяют не только повысить уровень мышечной тренированности и улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, но и доставляют огромное удовольствие занимающимся.

В аэробике сливаются музыка, танец, гимнастические упражнения, используются всевозможные элементы художественной гимнастики, хореографии, современных танцев, которые объединены в спортивно-танцевальные композиции. Характерной чертой является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа сердечно - сосудистой, дыхательной, мышечной систем. Фитнес аэробика дает положительно оздоровительный эффект.

Актуальность

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. А также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям физической культуры. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по танцевальной аэробике.

Танцевальная аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность детей и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Новизна заключается в том, что программа включает в себя новое направление в спорте – фитнес аэробика. А современная аэробика – это очень динамичная структура, которая постепенно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировок.

Отличительные особенности

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программами документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных в приказе Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Аэробика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей.

Дополнительные занятия по танцевальной аэробике ориентированы на то, чтобы заложить в детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

В программе предусматривается теоретическая, практическая, техническая подготовка.

Цель программы: укрепление здоровья и развитие интереса к занятиям танцевальной аэробикой, достижение спортивных результатов.

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд **задач:**

Метапредметные:

- развитие мотивации к занятиям аэробикой у детей
- увеличить двигательную активность обучающихся
- развить координацию движений, силовые качества, формировать осанку
- укреплять здоровье, способствовать физическому совершенствованию детей

Предметные:

- развивать способность управлять движениями собственного тела
- стремиться к овладению знаниями по физиологии человека

Личностные:

- способствовать выработке положительных социальных качеств личности выносливости, мужества, выдержки; решительности, смелости самообладания;
- стремиться к воспитанию здоровой и гармонично развитой личности, способной использовать приобретенные знания, умения и навыки в повседневной жизни и в трудовой деятельности
- формировать у детей культуру здорового и безопасного образа жизни
- формировать у детей высокий уровень духовно – нравственного развития, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания.
- формирование общей культуры обучающихся
- создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся.

Режим занятий по программе:

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденными санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020 года № 28.

Начало учебного года – 12 января

Окончание учебного года - 24 мая

№	Год обучения	Всего учебных недель	Объём учебных часов	Режим работы
1	первый	19	57	2 раза в неделю по 1,5 часа

Объем, срок и условия реализации программы

В реализации данной образовательной программы участвуют дети с 5-17 лет.

Условия набора детей в секцию: принимаются все желающие, имеющие допуск врача (справка о допуске).

Программа модифицированная, рассчитана на 19 недель.

Основные направления оздоровительной аэробики:

- **Классическая (базовая) аэробика** – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

- **Танцевальная аэробика** – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

- **Силовая аэробика.** Освоение техники силовой подготовки, в которой рассматриваются значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения. Овладение упражнениями с резиновыми амортизаторами, эспандером и гантелями.

- **Стретчинг («растягивание»).** Освоение и овладение упражнениями на гибкость, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Ознакомление с релаксацией на занятиях оздоровительной аэробикой.

Цель образовательной программы:

Формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, через занятия по фитнес аэробике.

Задачи:

Образовательные (предметные):

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – фитнес- аэробика;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить обучающихся технике выполнения движений по аэробике ;
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развить двигательные способности посредством аэробики;
- сформировать навыки систематических самостоятельных занятий танцевальными упражнениями во время досуга;

Личностные:

- повышение творческой активности детей, проявление инициативы и любознательности;
- формирование ценностных ориентаций;
- адаптация детей к условиям детско-взрослой общности;
- развитие жизненных, социальных компетенций: автономность, ответственность, мировоззрение, гражданская позиция и т.д.

Метапредметные:

- регулятивные: умение планировать свою деятельность, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении, умение контролировать и оценивать действия;
- коммуникативные – умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий;
- познавательные – умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информационной из различных информационных источников.
- обучение правилам игры, основам техники игры; развитие физической и специальной подготовки, совершенствование психологических показателей; - повышение уровня дисциплины и культуры поведения на занятиях.

Планируемые результаты

В результате изучения курса обучающиеся Научатся:

в сфере предметных результатов

- расширение знаний истории зарождения фитнес аэробики;
- расширение знаний об основных элементах аэробики и правилах судейства;
- расширение знания простых приёмов оказания первой помощи при травмах;

- расширение знаний об условиях проведения соревнований;
- расширение знаний о понятиях «Техники выполнения танцевальных элементов», «Составления танцевальных композиций», «Групповые взаимодействия».
- расширение знаний гигиенических требований к местам занятий фитнес аэробикой, инвентарю, спортивной одежде и обуви.
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

в сфере **метапредметных результатов:**

- ставить цели и задачи на каждом занятии;
- планировать учебную деятельность на занятии и дома;
- осуществлять рефлекссию и самоконтроль учебной деятельности;
- работать с учебным материалом по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
 - излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
 - осуществлять рефлекссию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

в сфере **личностных результатов**

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

Получат возможность **научиться:**

в сфере **предметных результатов**

- применять полученные знания в ходе занятий и проводить судейство выступлений;
- выполнять правильно танцевальные элементы;
- применять полученные знания на соревнованиях и занятиях, а также в организации самостоятельных занятий;
- выступать в школьных, муниципальных, краевых соревнованиях;
- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных

качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

в сфере метапредметных результатов

- анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;
- выполнять сбор информации в несложных случаях;
- публично представлять результаты учебных достижений.
- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

Учебно-тематический план

Название	Всего	Теория	Практика	Форма, контроль, аттестация
1.Теоретическая подготовка	2	2		
История развития аэробики в России		1		беседа
Требование к технике безопасности		1		беседа
2.Классическая (базовая) аэробика	15	4	11	
Изучение и совершенствование техники элементов аэробики.(Базовые шаги)		4	11	объяснение, показ зачет
3.Танцевальная аэробика	20	3	17	
Разучивание танцевальных композиций в русском народном стиле		3	17	объяснение, показ зачет
4. ОФП и СФП	8		8	объяснение, показ зачет
5. Хореография	8	2	6	объяснение, показ зачет
6. Зачетные требования	2		2	зачет
7. Участие в соревнованиях	2		2	контроль
ИТОГО:	57	11	46	

Содержание программы

Тема 1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Теория: ознакомление с «Историей развития аэробики», «Виды аэробики», «Перспективы развития аэробики», «Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе», «Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта», «Гигиенические знания, умения и навыки», «режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни», «Основы спортивного питания», «Требования к инвентарю и спортивной экипировке», «Требование к технике безопасности»), основы музыкальной грамоты.

Тема 2. Классическая (базовая) аэробика.

Теория: объяснение и показ правильного выполнения элементов.

Практика:

- Разучивание базовых движений аэробики
- Классическая аэробика
- Отжимание, в упоре лежа, локти вдоль туловища с опусканием на предплечья
- Поворот на 360°
- Шпагат
- Вертикальный шпагат

Тема 3. Танцевальная аэробика

Теория: ознакомление с техникой выполнения элементов.

Практика: разучивание танцевальных композиций

- Степ-аэробика
- Русский стиль
- Фитбол-аэробика

Тема 4. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка

Теория: ознакомление с «Методикой развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, силы, выносливости, координации».

Практика: упражнения для развития силы, на растягивание мышц и их расслабление, упражнения для формирования правильной осанки, совершенствования координации движений, постановки дыхания, упражнения с предметами, силовые и интервальные тренировки, выполнение упражнений на растяжку всех групп мышц, выполнение движений в разных направлениях и в разных плоскостях»

Тема 5. Хореография

Теория: изучение профессиональной терминологии (термины основных шагов и их разновидности).

Практика: навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности.

Тема 6. Зачетные требования (смотреть приложение)

Тема 7. Участие в соревнованиях по фитнесу и спортивной аэробике.

Общая структура занятий

Часть занятия	Направленность и продолжительность части занятия	Зона воздействия и направленность упражнений	Основные упражнения	Указания
1.Подготовительная	1.Разминка; разогревание (Warm up). 5-10 мин.	1.Локальные (изолированные) движения частями тела; совмещения, движения для обширных мышечных групп.	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой; полуприседы, выпады, движение туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой; Упр-я на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды.
	2.Стретчинг-упражнения на гибкость (Stretching)	2.Изолированные движения для мышц бедра и голени.	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений.
2.Основная	1.Аэробная часть (Aerobics). 20-25 мин.	1.Аэробная разминка (3-7 мин.)	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками.	Разучивание танцевальных соединений в сред. Темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях.
		2. «Аэробный	Танцевальные комбинации	Выполнение сочетаний – «блоков» упражнений на

		пик» (10-15 мин.)	аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки с сочетанием с движениями руками.	месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.
		3.Первая аэробная «заминка» (2-3 мин).	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками; сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра.	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений; движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется.
	2. Упражнения на полу (Floor work)-фитнес (5-7 мин.)	1. Упражнения для мышц туловища, бедра.	В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины; приводящих и отводящих мышц бедра.	Выполнять от 1 до 3 серий по 5-10 раз повторений движений, в зависимости от уровня подготовленности ребёнка.
		2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях.	Можно использовать упражнения с утяжелителями, амортизаторами, на тренажерах.
3. Заключение	«Вторая заминка» - «остывание»Снижение нагрузки (Cool down) 2-5 мин.	«Глубокий стретч». Упражнения на гибкость, «общая заминка».	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

			и плечевого пояса.	
--	--	--	-----------------------	--

Формы аттестации и оценочные материалы

1. Тестирование двигательной подготовленности обучающихся оздоровительной аэробики.

Базовые движения	Баллы (максимум 6 баллов)
1. Шаг (March)	6
2. Бег (Jog)	6
3. Скип (Skip)	6
4. Подъем колена (Knee up)	6
5. Мах (Kick)	6
6. Прыжок «ноги врозь – вместе» (JumpingJack)	6
7. Выпад (Lange)	6
Всего баллов	42

Высокий уровень- 6 баллов

Средний уровень- 5 баллов

Низкий уровень - 4 и ниже

2. Уровень физической подготовленности детей 5-17 лет

Контрольные упражнения	Возраст, лет	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи-см)	5-6	+1	+2	+3
	7 - 9	+2	+5	+11
	10-11	+3	+6	+13
	12-13	+4	+8	+15
	14-15	+5	+6	+7
	16-17	+5	+7	+8
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1м)	5-6	10	13	15
	7-9	20	23	25
	10-11	23	28	37
	12-13	27	31	41
	14-15	31	35	44
	16-17	31	35	44
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	5-6	100	110	120
	7-9	100	120	130
	10-11	118	132	152
	12-13	132	147	167

	14-15	148	162	183
	16-17	160	170	183

Результаты реализации поставленных цели и задач можно проследить с помощью подведения итогов мониторинга, участия обучающихся в соревнованиях городских, районных и краевых.

Сведения о квалификации педагогических работников, реализующих образовательную программу

Краткосрочную образовательную программу «Танцевальная аэробика», реализует педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее образование и курсы повышения квалификации.

Педагог, реализующий данную программу, повышает свой профессиональный уровень через систему повышения квалификации и самообразования.

Организационно- педагогические условия реализации программы

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Подготовка обучающихся строится на основе следующих методических положений:

- Использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

- Целевая направленность к спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

- Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности учащегося в процессе обучения;

- Стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности учащихся. Отдавать предпочтение, упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения,

- Поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- Моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

Теоретическая подготовка - формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно. Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

Материально – техническое обеспечение программы

Оборудование спортивное:

1. Спортивный зал, оснащенный зеркалами.
2. Мячи для занятия фитбол-аэробикой.
3. Степ-платформы.
4. Спортивные коврики.
5. Гантели.
6. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные
7. Скакалки
8. Секундомер
9. Ружетка (прыжки в длину с места)
10. Шведская стенка
11. Гимнастическая скамейка

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр.
2. Специальная музыка для занятий.
3. Фильмы с мастер-классами.

Источники информации для педагога

При составлении рабочей программы использованы следующие нормативные документы и литература:

1. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / составители: Слуцкер О.С., Сиднева Л.В., Зайцева Г.А., Сахарова М.В. – М.: Федеральное агентство по физ. культ. и спорту, Федерация аэробики России, 2007. – 53 с.
2. Безматерных, Н. Г. Методика воспитания гибкости у детей 7 – 9 лет на занятиях спортивной аэробики / Н.Г. Безматерных. – Томск : ТГПУ, 2009. – С. 151 – 154.
3. Безматерных, Н.Г. Начальная техническая подготовка девочек 7-9 лет с применением специальных упражнений и тренажерных устройств в спортивной

аэробике: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.Г. Безматерных. – Омск, 2006. – С. 3-5, 8-13.

4. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005.

5. Винер, И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике :автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.А. Винер. Спб., 2003. С. 12.

6. Гваттерини, М.К. Азбука балета / М.К. Гваттерини. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – С.84-86.

7. Горбунов, В.А. Тренировочно - соревновательная деятельность спортсменов в аэробике / В.А. Горбунов // Вестник спортивной науки . – 2013. - №2. – С. 8-13

8. Гущина, Н.В. Приемы активации мыслительной деятельности у занимающихся спортивной аэробикой / Н.В. Гущина, Л.В. Разумова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка . – 2010.- С. 22-24.

9. Значение музыкального сопровождения в спортивной аэробике // Гимнастический мир Санкт-Петербурга. - 2014.- №5. – С.24-25.

10. Ипполитов, Ю.А. Обучение гимнастическим упражнениям на основе их моделирования / Ю.А. Ипполитов, А.Е.Романов // Теория и практика физической культуры. – 2012. – №11. – С. 55-57.

11. Ковшурова, Е.О. Профилактика травматизма на занятиях спортивной аэробикой в вузе / Е.О. Ковшурова // Первый международный научный конгресс «Спорт и здоровье» 9-11 сентября 2003 года, Россия, Спб : Материалы конгресса.- Спб., 2010. – Т.1.- С. 224-226.

12. Кокорина, Е.А. Морфофункциональные характеристики как критерии спортивного отбора в аэробике / Е.А. Кокорина // Научные исследования и разработки в спорте :вестн. аспирантуры и докторантуры : посвящ. 110-летию со дня основания Ун-та / [под ред. С.М. Ашкинази] ; С.-Петербур. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - Спб., 2006. - вып. 15. - С. 88-92.

13. Колесникова, В. Детская аэробика : методика, базовые комплексы / В. Колесникова. - Ростов на Дону, Феникс. - 2011.- С. 123-129.

14. Комплексная физическая подготовка на начальном этапе тренировки в спортивной аэробике : матер. региональной конференции молодых исследователей Волгоградской области по направлению № 19 – Физическая культура и спорт, Волгоград, 11 – 14 ноября 2003 г., ВГАФК. – Волгоград, 2004. –С.78-81.

15. Крючек, Е.С. Модельные характеристики спортивной аэробики / Е.С. Крючек // Гимнастика : сб. науч. трудов. – Спб., 2009.- Вып.VI.- С. 84-92.

16. Крючек, Е.С. Спортивная аэробика: содержание и модельные характеристики / Е.С. Крючек // Гимнастический мир Санкт-Петербурга. – 2003 . - №5. – С. 24-25.

17. Лаврухина, Г.М. Фитнес в системе физкультурного образования как спортивно-педагогическая дисциплина (реалии и возможности) / Лаврухина Г.М. // Термины и понятия в сфере физической культуры : первый междунар. конгр., 20-22 дек. 2006 г., Санкт-Петербург : материалы конгр.- Спб., 2006. - С. 127.

18. Лисицкая, Т. С. Аэробика в 2-х т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России.- 2012. – С. 171-172

19. Лисицкая, Т. С. Аэробика на все вкусы / Т.С. Лисицкая. – М. : Просвещение, 2014. – С. 81-84.

20. Мартынов, А.А. Физическая и функциональная подготовка юных гимнасток в спортивной аэробике на этапе начальной специализации / А.А. Мартынов. - М. - 2005. - С. 124-126.

21. Мартынов, А.А. Физическая подготовка гимнасток в спортивной аэробике на начальном этапе тренировки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.А. Мартынов. – Волгоград, 2004. – С. 3-4, 10-11.

22. Методика развития координационных способностей девочек 10-12 лет, занимающихся спортивной аэробикой / С.С. Максимова, А.Н. Пермяков, А.Г. Щенникова // Физическая культура, спорт, туризм : наука, образование, технологии : сб. матер. Всерос. науч.-метод. Конф.-Чайковский, 2004. - Ч. 1.- С. 143-145.

23. Микулич, Т.А. Сравнительный анализ структуры урока в оздоровительной и спортивной аэробике. – Минск : БГУФК, 2004. - С. 396-397.

24. Найпак, В.Н. Торжество сложности и артистизма: Гимнастика художественная / В. Н. Найпак // Мир танца. - 2012. - №3. - С. 32-33.

25. Пиллюк, Н.П. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики / Н.П. Пиллюк // Теория и практика физической культуры. - 2004. - ШТ. - С.35-37.

26. Поздеева, Е. А. Классификация и характеристика элементов соревновательных упражнений в спортивной аэробике / Е.А. Поздеева. – Томск : ТГПУ, 2009. – С. 145-149.

31. Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

27. Поздеева, Е. А. Оценка и коррекция индивидуальных и соревновательных программ гимнастов старших разрядов в спортивной аэробике: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.А. Поздеева. – Омск, 2006. – С.3-6, С.15-21.

28. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

Источники информации для детей

1. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / составители: Слуцкер О.С., Сиднева Л.В., Зайцева Г.А., Сахарова М.В. – М.: Федеральное агентство по физ. культ. и спорту, Федерация аэробики России, 2007. – 53 с.

2. Безматерных, Н. Г. Методика воспитания гибкости у детей 7 – 9 лет на занятиях спортивной аэробики / Н.Г. Безматерных. – Томск : ТГПУ, 2009. – С. 151 – 154.

3. Безматерных, Н.Г. Начальная техническая подготовка девочек 7-9 лет с применением специальных упражнений и тренажерных устройств в спортивной аэробике: автореф. дис. ...канд. пед. наук / Н.Г. Безматерных. – Омск, 2006. – С. 3-5, 8-13.
4. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005.
5. Винер, И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике :автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.А. Винер. Спб., 2003. С. 12.
6. Гваттерини, М.К. Азбука балета / М.К. Гваттерини. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – С.84-86.
7. Горбунов, В.А. Тренировочно - соревновательная деятельность спортсменов в аэробике / В.А. Горбунов // Вестник спортивной науки . – 2013. - №2. – С. 8-13
8. Гущина, Н.В. Приемы активации мыслительной деятельности у занимающихся спортивной аэробикой / Н.В. Гущина, Л.В. Разумова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка . – 2010.- С. 22-24.
9. Значение музыкального сопровождения в спортивной аэробике // Гимнастический мир Санкт-Петербурга. - 2014.- №5. – С.24-25.
10. Ипполитов, Ю.А. Обучение гимнастическим упражнениям на основе их моделирования / Ю.А. Ипполитов, А.Е.Романов // Теория и практика физической культуры. – 2012. – №11. – С. 55-57.
11. Ковшурова, Е.О. Профилактика травматизма на занятиях спортивной аэробикой в вузе / Е.О. Ковшурова // Первый международный научный конгресс «Спорт и здоровье» 9-11 сентября 2003 года, Россия, Спб : Материалы конгресса.- Спб., 2010. – Т.1.- С. 224-226.
12. Кокорина, Е.А. Морфофункциональные характеристики как критерии спортивного отбора в аэробике / Е.А. Кокорина // Научные исследования и разработки в спорте :вестн. аспирантуры и докторантуры : посвящ. 110-летию со дня основания Ун-та / [под ред. С.М. Ашкинази] ; С.-Петербур. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - Спб., 2006. - вып. 15. - С. 88-92.
13. Колесникова, В. Детская аэробика : методика, базовые комплексы / В. Колесникова. - Ростов на Дону, Феникс. - 2011.- С. 123-129.
14. Комплексная физическая подготовка на начальном этапе тренировки в спортивной аэробике : матер. региональной конференции молодых исследователей Волгоградской области по направлению № 19 – Физическая культура и спорт, Волгоград, 11 – 14 ноября 2003 г., ВГАФК. – Волгоград, 2004. –С.78-81.
15. Крючек, Е.С. Модельные характеристики спортивной аэробики / Е.С. Крючек // Гимнастика : сб. науч. трудов. – Спб., 2009.- Вып. VI.- С. 84-92.
16. Крючек, Е.С. Спортивная аэробика: содержание и модельные характеристики / Е.С. Крючек // Гимнастический мир Санкт-Петербурга. – 2003 . - №5. – С. 24-25.

Лаврухина, Г.М. Фитнес в системе физкультурного образования как спортивно-педагогическая дисциплина (реалии и возможности) / Лаврухина Г.М. // Термины и понятия в сфере физической

Интернет-ресурсы

1. <http://www.fitness-aerobics.ru/ru/ffar/> - Сайт Федерации Фитнес-аэробики России.

2. <http://www.minsport.gov.ru/ministry/> - Министерство спорта Российской Федерации.

3. Министерство образования и науки Российской Федерации
<http://минобрнауки.рф>

4. <http://www.vidod.edu.ru>

Федеральный портал «Дополнительное образование»

5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.