**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Педагогическим советом  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  (протокол от 26.05.2023 года № 5) | УТВЕРЖДЕНО  приказом директора  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  от 15.08.2023 года № 188 у/д |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Модуль № 1**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Фитнес-аэробика»**

**на 2023-2024 учебный год**

Год обучения: первый

Возрастная категория обучающихся: 5-18 лет

Автор составитель:

Скворцова Флюра Ахматгореевна,

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2023

**Рабочая программа Модуль 1(начальный уровень)**

**«Классическая (базовая) аэробика»**

**Цель:**формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни в процессе занятий фитнес-аэробикой.

**Задачи:**

Обучающие:

- сформировать теоретические знания о фитнес-аэробике;

- обучить навыкам выполнения упражнений фитнес-аэробики различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушения здоровья, эстетической коррекцией телосложения, правильной осанки;

- научить правильному дыханию, контролю за весом.

Развивающие:

- повышение работоспособности и двигательной активности;

- развитие артистических, эмоциональных качеств у детей средствами занятий

Воспитательные:

-воспитание и укрепление морально–волевых качеств обучающихся;

**Планируемые результаты.** По окончанию освоения модуля 1 (начальный уровень) «Классическая (базовая) аэробика» обучающиеся

Должны знать:

- историю и развитие фитнеса и аэробики, классификацию видов фитнес-аэробики, развитие данного направления в спорте в России;

- строение мышечного аппарата человека: основные мышечные группы, определяющие рельеф тела, мышцы плечевого пояса и рук, туловища, мышцы тазового пояса, мышцы ног; осанка, типы сколиозов и факторы, влияющие на изменения осанки:

- физиологические основы человека: важнейшие системы организма и их функции: сердечнососудистая система, дыхательная система, эндокринная система, система пищеварительных и выделительных органов. Технику измерения пульса, определение целевых зон пульса. Энергетические системы организма. Профилактику сердечнососудистой и дыхательной систем посредством финес-аэробики.

Должны уметь:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивно-оздоровительных мероприятий по видам фитнес-аэробики;

- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений, входящих в комплексы фитнес-аэробики;

- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;

- справляться с заданиями, которые развивают осанку и гибкость

- выполнять упражнения аэробно и ритмично

**Содержание модуля 1**

Теоретический материал- **18** часов

1. Вводное занятие - **1 час**

Цель и задачи детского объединения. Правила безопасности поведения на занятиях аэробикой, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к месту занятий, к одежде занимающихся. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся).

2. Что такое фитнес-аэробика -**2 часа**

Понятие фитнес-аэробика. Исследования Жоржа Демени - родоначальника фитнес-аэробики, педагога и врача-физиолога. Система Кеннета Купера, аэробика Джейн Фонды.

3. История развития аэробики в России -**2 часа**

История фитнес - аэробики: ее зарождение и развитие в России. Развитие ритмической гимнастики в СССР, России. Обрядовые танцы. Ритмизированная двигательная деятельность.

4. Виды аэробики, их характеристика. Фитнес-аэробика и ее классификация по различным признакам -**2 часа**

Аэробика – спортивная, оздоровительная, фитнес-аэробика. Официальный статус фитнес-аэробики. Аэробика высокой и низкой интенсивности.

5. Основы теоретических знаний, ознакомление со специальной литературой -**2 часа.**

Разработка рекомендаций по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах. Изучение литературы по фитнес-аэробике.

6. Базовая аэробика. Комбинации на основе базовых шагов и движений - **2 часа**

Знакомство с терминами: ходьба, бег, подскоки, прыжки.

7. Силовая аэробика - **2 часа**

Влияние силовой аэробики на организм. Структура занятий и упражнений. Плюсы и минусы силовой аэробики.

8. Пилатес. Элементы йоги - **2 часа**

Понятие пилатес. История Йозефа Пилатеса. Основные принципы пилатеса. 8 принципов метода Пилатеса.

9. Подготовка и участие в показательных выступлениях по аэробике - **2 часа**

Цель, задачи и виды соревнований. Особенности организации показательных выступлений. Система проведения соревнований.

10. Промежуточная аттестация. Тестирование- **1 час**

**Практический материал -130 часов**

1. Вводное занятие - **1 час.** Занятие-путешествие «Движение – жизнь».

2.Упражнения на дыхание - **8 часов.**

Восстановление дыхания. Дыхание и координация. Выполнение аэробной техники.

3.Базовые элементы аэробики - **16 часов.**

Ходьба, выпад, подъем бедра, мах, бег, прыжок ноги врозь-вместе, подскок и их разновидности. Особенности выполнения: основное положение стоп, бедер, туловища, таза, головы. Выполнение элементов по направлениям: вперед и назад, влево-вправо, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу.

3.Упражнения для мышц туловища - **16 часов**

В положении лежа, упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для мышц бедра: в положениях лежа упражнения на силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: варианты сгибания и разгибания рук в различных исходных положениях.

4.Упражнения на степ-платформе - **20 часов.**

Различные подходы к степ-платформе. Основные исходные позиции: фронтальная (спереди); крайняя (с конца); сверху; боковая; верхом (по сторонам). Техника основных шагов на занятиях степ-аэробикой. Basic Step, Advanced Step, Dance Step, Step-combo, Step Interval, Double Step.

5. Упражнения для укрепления мышечного тонуса - **12 часов.**

Упражнения с использованием отягощений. Упражнения по методике прогрессирующего силового сопротивления.

6. Базовые упражнения фитбол аэробики - **12 часов.**

Силовые-для укрепления мускулатуры, динамические-для улучшения баланса и выносливости. Упражнения на развитие равновесия и вестибулярного аппарата, растяжку и расслабление мышц, ловкость и координацию движений.

7. Упражнения начального уровня - **18 часов**.

- растягивание мышц задней поверхности голени (подколенных сухожилий);

- растягивание мышц передней поверхности бедра и тазовой области;

- растягивание мышц задней поверхности бедра;

- растягивание внутренних мышц бедра;

- для гибкости спины, для растягивания мышц живота,

- растягивание боковой поверхности бедра и туловища,

- для мышц боковой части туловища;

- растягивание ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;

- для подвижности лучезапястного сустава, растягивания трицепса, растягивания бицепса, мышц шеи.

8. Упражнения с изоляцией специальных мышц - **12 часов**

Техника грудного, реберного и брюшного дыхания.

9. Принципы танцевальной аэробики - **14 часов.**

Стили танцевальной аэробики: джаз-аэробика, фанк, латина, рок-н-ролл.

10. Промежуточная аттестация. Контрольные испытания -**1 час**

**Календарно–тематическое планирование**

**Модуль 1**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п |  | Тема занятий | Кол-во часов | | |
| Дата проведения занятий | Всего | Теория | Практика |
|  | 148 | 18 | 130 |
|  | 05.09.23 | Вводное занятие. Правила безопасности поведения на занятиях аэробикой | 2 | 1 | 1 |
|  | 07.09.23 | Что такое фитнес-аэробика. Понятие фитнес-аэробика. Исследования Жоржа Демени - родоначальника фитнес-аэробики, педагога и врача-физиолога. Система Кеннета Купера, аэробика Джейн Фонды. | 2 | 2 |  |
|  | 12.09.23 | История развития аэробики в России. История фитнес - аэробики: ее зарождение и развитие в России | 2 | 2 |  |
|  | 14.09.23 | Виды аэробики, их характеристика | 2 | 2 |  |
|  | 19.09.23 | Основы теоретических знаний, ознакомление со специальной литературой. | 2 | 2 |  |
|  | 21.09.23 | Аэробная техника выполнения упражнений. Упражнения на дыхание | 2 |  | 2 |
|  | 26.09.23 | Аэробная техника выполнения упражнений. Упражнения на дыхание | 2 |  | 2 |
|  | 28.09.23 | Аэробная техника выполнения упражнений. Упражнения на дыхание | 2 |  | 2 |
|  | 03.10.23 | Аэробная техника выполнения упражнений. Упражнения на дыхание | 2 |  | 2 |
|  | 05.10.23 | Базовая аэробика. Знакомство с терминами: ходьба, бег, подскоки, прыжки. | 2 | 2 |  |
|  | 10.10.23 | Базовая аэробика. Ходьба, выпад, подъем бедра, мах, бег, прыжок ноги врозь-вместе, подскок и их разновидности. | 2 |  | 2 |
|  | 12.10.23 | Базовая аэробика. Ходьба, выпад, подъем бедра, мах, бег, прыжок ноги врозь-вместе, подскок и их разновидности. | 2 |  | 2 |
|  | 17.10.23 | Базовая аэробика. Ходьба, выпад, подъем бедра, мах, бег, прыжок ноги врозь-вместе, подскок и их разновидности. | 2 |  | 2 |
|  | 19.10.23 | Базовая аэробика. Выполнение элементов по направлениям (вперед и назад, влево-вправо) | 2 |  | 2 |
|  | 24.10.23 | Базовая аэробика. Выполнение элементов по направлениям (по диагонали, движение на месте, углом) | 2 |  | 2 |
|  | 26.10.23 | Базовая аэробика. Выполнение элементов по направлениям (по квадрату, по треугольнику, по кругу) | 2 |  | 2 |
|  | 31.10.23 | Упражнения для мышц туловища. упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины. | 2 |  | 2 |
|  | 02.11.23 | Упражнения для мышц туловища. упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины. | 2 |  | 2 |
|  | 07.11.23 | Упражнения для мышц туловища. упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины. | 2 |  | 2 |
|  | 09.11.23 | Упражнения для мышц туловища: для мышц бедра: в положениях лежа упражнения на силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра | 2 |  | 2 |
|  | 14.11.23 | Упражнения для мышц туловища: Упражнения для мышц бедра: в положениях лежа упражнения на силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра | 2 |  | 2 |
|  | 16.11.23 | Упражнения для мышц туловища: Упражнения для мышц бедра: в положениях лежа упражнения на силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра | 2 |  | 2 |
|  | 21.11.23 | Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: варианты сгибания и разгибания рук в различных исходных положениях. | 2 |  | 2 |
|  | 23.11.23 | Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: варианты сгибания и разгибания рук в различных исходных положениях | 2 |  | 2 |
|  | 28.11.23 | Степ-аэробика. Различные подходы к степ-платформе | 2 |  | 2 |
|  | 30.11.23 | Степ-аэробика. Различные подходы к степ-платформе | 2 |  | 2 |
|  | 05.12.23 | Степ-аэробика. Основные исходные позиции: фронтальная (спереди); крайняя (с конца); сверху; боковая; верхом (по сторонам) | 2 |  | 2 |
|  | 07.12.23 | Степ-аэробика. Основные исходные позиции: фронтальная (спереди); крайняя (с конца); сверху; боковая; верхом (по сторонам) | 2 |  | 2 |
|  | 12.12.23 | Степ-аэробика. Основные исходные позиции: фронтальная (спереди); крайняя (с конца); сверху; боковая; верхом (по сторонам) | 2 |  | 2 |
|  | 14.12.23 | Степ-аэробика. Основные исходные позиции: фронтальная (спереди); крайняя (с конца); сверху; боковая; верхом (по сторонам) | 2 |  | 2 |
|  | 19.12.23 | Степ-аэробика. Техника основных шагов на занятиях степ-аэробикой. Basic Step, Advanced Step, Dance Step, Step-combo, Step Interval, Double Step. | 2 |  | 2 |
|  | 21.12.23 | Степ-аэробика. Техника основных шагов на занятиях степ-аэробикой. Basic Step, Advanced Step, Dance Step, Step-combo, Step Interval, Double Step. | 2 |  | 2 |
|  | 26.12.23 | Степ-аэробика. Техника основных шагов на занятиях степ-аэробикой. Basic Step, Advanced Step, Dance Step, Step-combo, Step Interval, Double Step. | 2 |  | 2 |
|  | 28.12.23 | Степ-аэробика. Техника основных шагов на занятиях степ-аэробикой. Basic Step, Advanced Step, Dance Step, Step-combo, Step Interval, Double Step. | 2 |  | 2 |
|  | 09.01.24 | Силовая аэробика. Влияние силовой аэробики на организм. Структура занятий и упражнений. Плюсы и минусы силовой аэробики. | 2 | 2 |  |
|  | 11.01.24 | Упражнения для укрепления мышечного тонуса. Упражнения с использованием отягощений | 2 |  | 2 |
|  | 16.01.24 | Упражнения для укрепления мышечного тонуса. Упражнения с использованием отягощений | 2 |  | 2 |
|  | 18.01.24 | Упражнения для укрепления мышечного тонуса. Упражнения с использованием отягощений | 2 |  | 2 |
|  | 23.01.24 | Упражнения для укрепления мышечного тонуса. Упражнения по методике прогрессирующего силового сопротивления | 2 |  | 2 |
|  | 25.01.24 | Упражнения для укрепления мышечного тонуса. Упражнения по методике прогрессирующего силового сопротивления | 2 |  | 2 |
|  | 30.01.24 | Упражнения для укрепления мышечного тонуса. Упражнения по методике прогрессирующего силового сопротивления | 2 |  | 2 |
|  | 01.02.24 | Базовые упражнения фитбол- аэробики. Силовые упражнения для укрепления мускулатуры | 2 |  | 2 |
|  | 06.02.24 | Базовые упражнения фитбол аэробики. Силовые упражнения для укрепления мускулатуры | 2 |  | 2 |
|  | 08.02.24 | Базовые упражнения фитбол аэробики. Упражнения на развитие равновесия и вестибулярного аппарата | 2 |  | 2 |
|  | 13.02.24 | Базовые упражнения фитбол аэробики. Упражнения на развитие равновесия и вестибулярного аппарата | 2 |  | 2 |
|  | 15.02.24 | Базовые упражнения фитбол аэробики. Упражнения на растяжку и расслабление мышц, ловкость и координацию движений | 2 |  | 2 |
|  | 20.02.24 | Базовые упражнения фитбол аэробики. Упражнения на растяжку и расслабление мышц, ловкость и координацию движений | 2 |  | 2 |
|  | 22.02.24 | Пилатес. Элементы йоги | 2 | 2 |  |
|  | 27.02.24 | Упражнения с изоляцией специальных мышц. Техника грудного дыхания | 2 |  | 2 |
|  | 29.02.24 | Упражнения с изоляцией специальных мышц. Техника грудного дыхания | 2 |  | 2 |
|  | 05.03.24 | Упражнения с изоляцией специальных мышц. Техника реберного дыхания | 2 |  | 2 |
|  | 07.03.24 | Упражнения с изоляцией специальных мышц. Техника реберного дыхания | 2 |  | 2 |
|  | 12.03.24 | Упражнения с изоляцией специальных мышц. Техника брюшного дыхания | 2 |  | 2 |
|  | 14.03.24 | Упражнения с изоляцией специальных мышц. Техника брюшного дыхания | 2 |  | 2 |
|  | 19.03.24 | Танцевальная аэробика. Стили танцевальной аэробики: джаз-аэробика | 2 |  | 2 |
|  | 21.03.24 | Танцевальная аэробика. Стили танцевальной аэробики: джаз-аэробика, | 2 |  | 2 |
|  | 26.03.24 | Танцевальная аэробика. Стили танцевальной аэробики: фанк | 2 |  | 2 |
|  | 28.03.24 | Танцевальная аэробика. Стили танцевальной аэробики: фанк | 2 |  | 2 |
|  | 02.04.24 | Танцевальная аэробика. Стили танцевальной аэробики: латина | 2 |  | 2 |
|  | 04.04.24 | Танцевальная аэробика. Стили танцевальной аэробики: латина | 2 |  | 2 |
|  | 09.04.24 | Танцевальная аэробика. Стили танцевальной аэробики: рок-н-ролл | 2 |  | 2 |
|  | 11.04.24 | Упражнения начального уровня: растягивание мышц задней поверхности голени (подколенных сухожилий); | 2 |  | 2 |
|  | 16.04.24 | Упражнения начального уровня:  растягивание мышц передней поверхности бедра и тазовой области | 2 |  | 2 |
|  | 18.04.24 | Упражнения начального уровня:  растягивание мышц задней поверхности бедра | 2 |  | 2 |
|  | 23.04.24 | Упражнения начального уровня:  растягивание внутренних мышц бедра | 2 |  | 2 |
|  | 25.04.24 | Упражнения начального уровня:  для гибкости спины, для растягивания мышц живота | 2 |  | 2 |
|  | 02.05.24 | Упражнения начального уровня:  растягивание боковой поверхности бедра и туловища | 2 |  | 2 |
|  | 07.05.24 | Упражнения начального уровня:  для мышц боковой части туловища | 2 |  | 2 |
|  | 14.05.24 | Упражнения начального уровня:  растягивание ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра | 2 |  | 2 |
|  | 16.05.24 | Упражнения начального уровня:  для подвижности лучезапястного сустава, растягивания трицепса, растягивания бицепса, мышц шеи. Подготовка и участие в показательных выступлениях | 2 | 1 | 1 |
|  | 21.05.24 | Упражнения начального уровня:  для подвижности лучезапястного сустава, растягивания трицепса, растягивания бицепса, мышц шеи.  Подготовка и участие в показательных выступлениях | 2 | 1 | 1 |
|  | 23.05.24 | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  | 28.05.24 | Базовая аэробика. Ходьба, выпад, подъем бедра, мах, бег, прыжок ноги врозь-вместе, подскок и их разновидности. | 2 |  | 2 |
|  | 30.05.24 | Базовая аэробика. Ходьба, выпад, подъем бедра, мах, бег, прыжок ноги врозь-вместе, подскок и их разновидности. | 2 |  | 2 |

Оценочные материалы к Модулю 1

I-я часть (тестирование)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
|  | Что в переводе означает слово «tofit» от которого произошло понятие фитнес: | А. Заниматься физической культурой  Б.Соответствовать, быть в хорошей форме  В. Быть на высоте | Б. Соответствовать, быть в хорошей форме |
|  | Поперечный и продольный -это виды: | А. Шпагатов  Б. Прыжков  В. Шагов | А. Шпагатов |
|  | Комплекс упражнений для растяжки мышц –это: | А. Танец  Б. Черлидинг  В. Стретчинг | В. Стретчинг |
|  | Что такой степ-платформа в фитнесе: | А. Конфета  Б. Мяч  В. Небольшая скамейка с регулируемой высотой | В. Небольшая скамейка с регулируемой высотой |
|  | Как ставится нога на степ-платформу: | А. Всей стопой  Б. Только на носок  В. Только на пятку | А. Всей стопой |
|  | Правильное положение большого пальца при удержании гантели: | А. Параллельно гантели  Б. Под всем пальцами  В. Поверх всех пальцев | В. Поверх всех пальцев |
|  | Кто является основателем Зумбы - популярного ныне танцевального направления в фитнесе: | А. Бето Перес  Б. Джозеф Пилатес  В. Вивека Дженсен | А. Бето Перес |
|  | Правильная последовательность техники поднятия отягощений и прочих тяжелых предметов: | А. Наклониться-взять предмет-выпрямиться  Б. Присесть с ровной спиной-взять предмет-встать  В. Присесть с круглой спиной-взять предмет-выпрямиться | Б. Присесть с ровной спиной-взять предмет-встать |
|  | «Бег в упоре у стены за 6-10 секразвивает: | А. Силу  Б. Координацию  В. Скорость | В. Скорость |
|  | Разминаться в начале занятия необходимо для того чтобы: | А. Настроиться на занятие  Б. Увеличить ЧСС, подготовить нервную систему и организм к предстоящей работе  В. Подготовить организм к предстоящей работе | Б. Увеличить ЧСС, подготовить нервную систему и организм к предстоящей работе |

II-я часть (контрольные испытания)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание контрольных упражнений | Результат |
|  | Сгибание-разгибание рук в положение «упор лежа» | 15-20 раз |
|  | Приседания за 30 сек. | 18-20 раз |
|  | Пресс за 30 сек. | 10-15 раз |
|  | Прыжок в длину с места | 90-110 см |
|  | Бег в упоре у стены за 10 сек. | 20-30 шагов |
|  | Наклон вперед из положения стоя на степе | 5-10 см |
|  | Прыжки на скакалках за 1 мин. | 30-50 раз |
|  | Метание набивного мяча весом 1 кг | 150-180 см |

Методические материалы

Методические рекомендации

Применяемые методы и формы работы с обучающимися:

**Образовательные методы**:

­ словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);

­ наглядность упражнений (показ упражнений и др.);

­ методы практических упражнений

­ метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития;

­ метод самореализации через участие в соревнованиях, турнирах.

**Методы организации занятий:**

­ фронтальный;

­ групповой;

­ индивидуальный.

**Педагогический контроль.**

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а также сдачи квалификационных экзаменов (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности обучающихся.

**Организационно-педагогические условия.**

**Для реализации программы необходимы:** спортивный зал, спортивный инвентарь, оборудование.

**Материально-техническое обеспечение:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Средства обучения** | **Кол-во единиц на группу** | **Степень использования в %** |
| Скакалка | 10 | 100% |
| Гимнастический коврик | 15 | 100% |
| Музыкальный центр | 1 | 100% |
| Степ- платформа | 10 | 80% |

**Кадровое обеспечение.** Руководитель объединения педагог дополнительного образования Скворцова Флюра Ахматгореевна имеет среднее профессиональное образование. Московский педагогический колледж № 4, 2007 г., специальность «Дошкольное воспитание», квалификация «Воспитатель детей дошкольного возраста, руководитель физического воспитания» Прошла повышение квалификации по профессиональной программе Профессиональная компетентность инструктора по фитнесу для организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе. 2023 г.

**Список литературы**

* 1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
  2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.
  3. Марк Велла Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса