

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад Медвежонок»,
структурное подразделение Детский сад «Лисёнок»

Утверждено
Заведующий МДОУ
«Детский сад «Медвежонок»
структурное подразделение
Детский сад «Лисёнок»
О.И. Табакаева
Протокол №5 от 30.09.23 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Танцевальная аэробика для малышей»

Воспитатель:
Львова Ирина Сергеевна

Чемал 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка..... 3
- 1.2. Цель и задачи программы.....6
- 1.3. Содержание программы.....7
- 1.4. Ожидаемые результаты..... 16

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

- 2.1. Условия реализации программы..... 17
 - 2.2. Формы аттестации..... 17
 - 2.3. Оценочные результаты..... 18
 - 2.4. Методические материалы..... 18
- Список литературы.....20**

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная аэробика для малышей», имеет спортивную направленность. Разработана с учетом нормативных документов: Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ); – Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; – Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); – Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы); – Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28.; – Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298 н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 28.08.2018 N 52016).

Актуальность программы заключается в том, что ни одна из действующих программ не имеет хореографического направления для детей раннего возраста, а использование креативных методик (игротанцы, партерная гимнастика) и инновационных направлений (пальчиковая гимнастика, самомассаж, йога для малышей) делает ее интересной и современной. Ведущей идеей программы является то, что основной подачей обучающего материала является игра (игротанцы, игромассаж и т.д.).

Мозг ребенка до 3-х лет восприимчив к информации извне и может усваивать ее в достаточно большом объеме. Именно в этот возрастной период формируется основа будущего интеллекта, а основной деятельностью на данном этапе является игра. Посещая занятия аэробикой, дети не только укрепляют свое здоровье, но и учатся общаться и развивают свои социальные навыки.

Отличительные особенности в ходе реализации программы идет целенаправленный педагогический процесс, укрепляющий опорно-двигательный аппарат. У ребенка появляется достаточный запас эмоциональных впечатлений, формируется элементарное эстетическое восприятие и эмоциональная отзывчивость к происходящему (будь то игра, танец и т.д.), повышается танцевальная активность: ребенок исполняет несложные пляски (в том числе и с атрибутами), танцует в кругу, в паре, в хороводе, легко вовлекается в музыкально-подвижные игры, выполняет действия под музыку, передает характерные движения игровых персонажей (лиса, заяц и т.д.), появляются первые творческие проявления ребенка в движении.

Педагогическая целесообразность Аэробика для детей — очень полезное и увлекательное занятие. Дословный перевод слова «аэробика» означает движущийся на воздухе или использующий кислород. Поэтому спортивная аэробика для детей содержит комплекс упражнений, в которых дыхательные упражнения сочетаются с движениями опорно-двигательного аппарата. Все занятия с детьми проводятся в игровой форме, ведь дети должны заниматься с удовольствием! Физические нагрузки на таких занятиях строго дозированы и зависят от возраста ребенка. Данный вид физических упражнений направлен на поддержание хорошего самочувствия ребенка. Поэтому основная задача аэробики — оздоровление организма. Основы будущего здоровья закладываются именно в детстве, и если ребенок с раннего возраста привыкнет заниматься физическими упражнениями, то уже, будучи взрослым, он также будет стремиться поддерживать себя в отличной форме. Фундамент здоровой жизни нужно закладывать с детства!

Уровень программы – стартовый. Таким образом заниматься по данной программе могут дошкольники, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культуры.

Адресат программы Программа рассчитана на 2 года обучения для детей 3-4 лет. Занятия проводятся в группах наполняемостью не более 10 человек, в специально отведенном для этого помещении.

Формы организации образовательного процесса. Организация образовательного процесса осуществляется в форме групповых занятий. Виды занятий определяются содержанием программы и предусматривают практические и открытые занятия с использованием спортивного инвентаря (мячи, скакалки, обручи), разнообразными движениями (имитационные, танцевальные, общеразвивающие и т.д.), беседы о физической культуре.

Объем и срок освоения программы Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, составляет 64 часа на каждом году обучения. Формы обучения – очная, состав группы постоянный. Особенности организации образовательного процесса. Количественный состав учащихся 10 человек. Состав групп постоянный, группы одновозрастные.

Таблица режима занятий

Год обучения	Возраст	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятий (мин)
1-й год обучения	2-3	2	20
2-й год обучения	3-4	2	20

1.2. Цель и задачи программы

Цель – укрепление здоровья дошкольников, обеспечение оптимальной двигательной активности детей, повышение уровня привлекательности занятий физической культуре через приобщение к детской аэробике.

Задачи:

В сфере личностных компетенций – развивать интерес к занятиям физической культурой, формируя привычку и потребность детей вести активный образ жизни; развивать чувство темпа, ритма.

В сфере предметных компетенций (Образовательные) – познакомить с основами техники школы движений и совершенствовать технику в целом. Формировать начальные знания, умения и навыки в овладении ритмичности исполнения базовых шагов аэробики и танцевальных элементов.

В сфере метапредметных компетенций – воспитывать организованность, аккуратность во внешнем виде и поведении. Способствовать развитию самостоятельности, эмоциональной выразительности, позитивной самооценке, уверенности в себе, инициативности, фантазии.

1.3. Содержание программы

Учебно-методический план занятий танцевальной аэробикой I год обучения (стартовый уровень)

Цель – формирование первоначального этапа установки к здоровому и двигательному-активному образу жизни.

№	Наименование темы	Кол-во часов теории	Кол-во часов практике	Общее кол-во часов
1	Введение, первичная диагностика.	1	7	8
2	ОФП(пальчиковая гимнастика, ОРУ).	1	7	8
3	Ориентация в пространстве.	1	7	8
4	Логоритмика	1	7	8
5	Упражнения с предметами. Прыжки.	1	7	8
6	Артикуляционно-дыхательная гимнастика.	1	7	8
7	Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость.	1	7	8
8	Игроритмика и танцевальные шаги.	1	7	8
	Итого	8	56	64

Содержание программы

1 год обучения (стартовый уровень)

Тема 1. *Введение. Первичная диагностика.*

Понятие физическая культура. Начальные формы самоконтроля и самооценке самочувствия.

Практическая часть: первичная диагностика. Игровые задания «Давай познакомимся!», «Мини-рассказ о себе», музыкальная игра «Если нравится тебе, то делай так...», самомассаж.

Тема 2. *Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Пальчиковая гимнастика.*

Понятие ОФП. Понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «ряд». Исходные позиции, техника и содержание упражнений.

Практическая часть: движение бегом, переход с бега на шаг, смена направления движения. Общеразвивающие упражнения для рук: поднятие и описание рук; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; общеразвивающие упражнения для туловища; общеразвивающие движения для ног.

Пальчиковая гимнастика: «23 февраля», «Капуста», «Прятки», «5 малышей», «Прогулка» и др.

Тема3. *Ориентация в пространстве.*

Отличительные особенности движения рук и ног по отношению друг к другу в пространстве. Терминология упражнений.

Практическая часть: построение в шеренгу и в колонну по команде; повороты переступанием; построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за инструктором; бег по ориентирам.

Тема4. *Логоритмика*

Разучивание, повторение и закрепление речевого текста под музыкальное сопровождение.

Практическая часть: игры соединяющие в себе движение и речь на тему: «Весёлая зарядка», «Осень», «Зима и зимние забавы», «Весна», «Лето», «Весёлый счёт», «Животные» и др.

Тема 5. *Упражнения с предметами. Прыжки.*

Исходные позиции, техника выполнения упражнений с предметами. Правила дыхания при выполнении серии прыжков в различном темпе.

Практическая часть: упражнения с предметами (мяч, ленточки, обручи, гимнастические палки и др.)

Одиночные, серийные и комбинированные прыжки в различном темпе с продвижением вперёд и поворотом. Этюды: «Солнышко лучистое любит скакать», «Петрушка», «Зайка», «Крестики-нолики», эстафеты и др.

Тема 6: *Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения.*

Понятия и значение органов дыхания.

Практическая часть: «Волны шипят», «Насос», «Ныряние», «Подуем», «Мотор», «Самолёт», «Шарик красный надуваем», дыхательные упражнения с поднимаем рук вверх.

Мимические упражнения: радость, удивление, восторг, печаль, испуг, негодование.

Тема 7: *Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость.*

Ознакомление с игровыми правилами. Техника безопасности. Значение гибкости.

Практическая часть: развивающие подвижные игры, соревнования, эстафеты. Игровые развлекательные программы в рамках творческого модуля и досуговой программы учреждения.

Акробатика и упражнения на гибкость.

Динамические упражнения: группировка (сидя, лёжа на спине); перекаты; кувырок вперёд, «Колесо».

Статические упражнения: «Петушок», «Ласточка», «Мостик».

Упражнения на гибкость.

Динамичные и фиксированные наклоны различного происхождения.

Тема 8. *Игроритмика и танцевальные шаги.*

Содержание движений и танцевальных шагов. Рекомендации по выполнению.

Практическая часть: игроритмика – хлопки в такт музыки, ходьбы сидя на стуле, акцентированная ходьба, ходьба в полуприседе, хлопки руками под музыку, движение руками в различном темпе. Упражнения под ритмичную музыку, танцевальные шаги.

Учебный план

2 год обучения (стартовый уровень)

№	Наименование темы	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики	Кол-во часов всего
1	Общая физическая подготовка (ОФП) Общеразвивающие упражнения. Пальчиковая гимнастика.	2	6	8
2	Упражнения в партере. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	2	8	10
3	Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость.	2	6	8
4	Разучивание, освоение комбинаций и этюдов. Релаксация, Самомассаж	2	8	10
5	Игроритмика и танцевальные шаги	2	6	8
6	Классификация базовых шагов и освоение техники	2	10	12
7	Специальная подготовка. Аэробика классическая	2	6	8
	Итого	14	50	64

Содержание программы

2 год обучения (стартовый уровень)

Тема 1. *Общая физическая подготовка (ОФП). Общеразвивающие упражнения. Пальчиковая гимнастика.*

Значение, понятия и средства развития физических качеств. Рекомендации для исходных позиций, техники и содержание упражнений.

Практическая часть: Освоение и совершенствование техники видов движений:

- Общеразвивающие упражнения для рук.
- Общеразвивающие упражнения для туловища.
- Общеразвивающие движения для ног.
- Перестроение в круг.
- Перестроение в шеренгу и колонну.
- Бег по кругу и ориентирам («змейкой»).
- Построение в круг.
- Построение в шеренгу, сцеплением за руки.
- Построение в рассыпную.
- Комплексы общеразвивающих упражнений.

Пальчиковая гимнастика:

- «Алые цветки»
- «Ежик»
- «Мы делили апельсины» и др.

Тема 2. *Упражнения в партере. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения.*

Рекомендации по выполнению упражнений на полу. Значение органов кровообращения, сердечно - сосудистой системы.

Практическая часть: Упражнения в партере (сидя и лежа) для развития и укрепления мышц верхней и нижней частей тела.

- Артикуляционно - дыхательные упражнения:
 - «Самолет», «Плаваем»
 - Упражнение на осанку сидя «по-турецки»
 - Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх:
Вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.
- Мимические упражнения.

Тема 3. *Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость.*

Углубление знаний первого года обучения. Значение гибкости суставов и эластичности мышц для развития и совершенствования мышечной силы, равновесия и гибкости. Техника безопасности.

Практическая часть: Развивающие подвижные игры.

- Игровые тесты, задания для расширения дружеского общения и взаимодействия детей.
- Соревнования, эстафеты.
- Игровые развлекательные программы в рамках творческого модуля и досуговой программы учреждения.
- Динамические и акробатические упражнения:
 - группировки (сидя, лежа на спине, в приседе);
 - перекаты (назад, в сторону, вперед);
 - кувырки назад, вперед;
 - одиночные и серийные кувырки вперед и назад;
 - «Колесо».
- Статические упражнения:
 - стойка на лопатках «Березка»;
 - стойка на руках;
 - «Ласточка»;
 - «Мостик»;
- Различные упражнения на гибкость, в том числе «Полушпагат», «Шпагат». Динамичные и фиксированные наклоны различного происхождения.

Тема 4. *Разучивание, освоение комбинаций и этюдов. Релаксация, Самомассаж .*

Эмоциональность, выразительность, пластичности, грациозности и изящества исполнения движений в комбинациях и танцевальных композиций. Содержание и последовательность комбинаций.

Понятие массаж и самомассаж, их значение.

Понятие релаксация, значение. Правила дыхания при расслаблении.

Практическая часть: Отработка элементов и комбинаций, четкости исполнения техники движений.

Работа на технику и согласованность движений с музыкой. Формирование навыков выразительности, движений.

- Гимнастические этюды.
 - Ритмические танцы:
 - «Танцуй добро»,
 - «Маленькая страна» (с лентами)
 - «Новогодние игрушки» (с игрушками)
 - Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений
 - Аэробные композиции:
 - «Облака»
 - «Зарядка»
 - « Аэробика для Бобика»
 - «Посвящается маме»
 - «Весну звали»
 - «Это лето поет» и др.
- Самомассаж.

Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

- Релаксация
- «Спокойный сон»
- «Мы лежим на мягкой травке»
- «Море волнуется»
- «Дует ветерок»
- «Тишина»

Тема 5. *Игроритмика и танцевальные шаги.*

Названия, содержание движений и танцевальных шагов. рекомендации по выполнению.

Практическая часть: *Игроритмика:*

Хлопки в ладоши. Притопы на каждый счёт. Притопы с хлопками поочередно и вместе.

Поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение. Выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз). Плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз. Приседания с движениями рук;

Произвольные упражнения на воспроизведение музыки;

Танцевальные шаги:

- Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 90 °, 180° попеременными шагами и прыжками.
- Прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами;
- Шаг галопа вперёд и в сторону;
- Шаг с подскоком;
- Попеременный шаг;
- Шаг с притопом.
- Композиции из изученных ранее шагов.

Тема 6. *Классификация базовых шагов и освоение техники.*

Техника выполнения базовых шагов и элементов аэробики, модификация шагов. Техника движений рук. Голосовые и визуальные команды.

Практическая часть: Движения для освоения техники базовых шагов в разном темпе, в чистом виде и в комбинациях.

Шаги 1 года обучения +

Бег (Jog)

Подскок (Skip)

Ча-ча-ча (Cha – cha - cha)

Шоссе (Chasse)

Шаг – кик (Kick step)

Выпады (Lunges)

Мамбо (mambo)

Сочетание шагов с подскоком на одной ноге (Scottisch) и др.

Тема 7. *Специальная подготовка. Аэробика классическая.*

Правила и техника выполнения базовых шагов и знакомство с терминологией базовых шагов: марш, lance, step-touch, шаг-mambo, «V»-step, twist, cha-cha-cha и др.

Практическая часть: Движения на развитие чувства ритма: шаги, хлопки, бег, приседания под музыку на сильную долю.

Движения для освоения техники базовых шагов в разном темпе, в чистом виде и в комбинациях (действовать одновременно и синхронно со всем коллективом).

Шаги из марша:

Марш (March)

Базовый шаг (Basic Step)

Приставной шаг (Step Touch и Double Step Touch)

Открытый шаг (OpenStep)

Выставление ноги на пятку (HeelTouch)

Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle)

Ви – степ (V - step)

Подъем колена (KneeUp)

Шаг – захлест (Curl)

Прыжок ноги врозь – ноги вместе (JumpingJack)

\

1.4. Ожидаемые результаты

К концу обучения дети будут иметь определенный уровень знаний и понятий:
К концу первого года обучения дети могут:

Знать:

- правила и меры предосторожности при занятиях в зале и на улице;
- строение тела человека;
- терминологию, исходные позиции, последовательность, технику упражнений и базовых шагов классической аэробики;
- 5-6 подвижных игр;
- дыхательные упражнения;
- танцевальные шаги и этюды;
- строевые упражнения;
- начальные формы самоконтроля.

Уметь:

- качественно выполнять упражнения, базовые и танцевальные шаги, простые композиции, самомассаж;
- ритмично двигаться под музыку;
- удерживать правильную осанку и понимать свое физическое состояние;
- замечать ошибки в технике исполнения других воспитанников;
- активизировать игровую деятельность.

К концу второго года обучения дети могут:

Знать:

- основные компоненты здоровья;
- терминологию, технику упражнений и базовых шагов классической аэробики;
- более 5 подвижных игр;
- дыхательные упражнения;
- танцевальные шаги и этюды;
- строевые упражнения;
- начальные формы самоконтроля.

Уметь:

- качественно выполнять упражнения, базовые и танцевальные шаги, простые композиции, самомассаж;
- различать характер музыки, темп, ритм;
- справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
- замечать ошибки в технике исполнения других воспитанников;
- активизировать игровую деятельность.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Помещение, где проводятся занятия, должно соответствовать санитарным нормам, быть просторным /3м³/чел/, чтобы не задевать друг друга локтями во время упражнений. Это также уменьшает риск получить травмы.

1. Оборудование зала.

- Шведская стенка или турник,
- Зал с зеркальной стеной или обычный спортивный зал

2. Одежда для занятий.

- Облегающая одежда, для удобства контроля педагога.
- Спортивная обувь.

3. Спортивный инвентарь

- Мячи разных размеров.
- Атрибуты для выполнения ОРУ
- Коврики для упражнений в партере на каждого ребенка.
- Скакалки и обручи в расчете на полгруппы детей.

4. Информационное оснащение.

- Ауди и видеотехника,
- CD-R, CD-RW- носители музыкального сопровождения.
- Фонотека, включающая в себя диски со специально подготовленными комплексами из музыкальных композиций, которые соответствуют требованиям к музыке для занятий аэробикой, продолжительностью 25 – 30 минут.
- Методическое сопровождение.
- Интернет источник для обновления музыкального материала, сайта учреждения и обмен опытом с коллегами.

Информационное обеспечение : собранный к программе УМК, специальная литература, фонотека, ПК презентации.

Кадровое обеспечение: в реализации программы занят педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории.

2.2. Формы аттестации:

- вводная аттестация (первичная диагностика) – сентябрь
- текущая и промежуточная аттестация – в соответствие с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой,
- итоговая – май.

Вводная аттестация (первичная диагностика) осуществляется путем собеседования, с помощью диагностических тестов и упражнений.

Текущий контроль осуществляется – в процессе обучения, с целью определения качества усвоения программного материала каждого учащегося.

Промежуточный (рубежный) – по полугодиям и при завершении цикла интенсивности.

Итоговый – в конце учебного года.

2.3. Оценочные результаты

Для определения достижений учащимися планируемых результатов применяются следующие методы диагностики:

- практические задания;
- совместные тренировки с родителями;
- открытые занятия.

2.4. Методические материалы

В дошкольном возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы. Дети быстро и легко запоминают показанные им движения. Однако, развитие скелета, суставно-связочного аппарата у детей еще не окончено, учитывая возрастные особенности и быструю утомляемость при многократном повторении для закрепления усвоенного, следует подбирать упражнения и регулировать нагрузку в зависимости от функционального состояния занимающихся.

Обучение по данной программе, построено на основных принципах дидактики.

Эффективность занятий зависит от реализации определенных требований к процессу подготовки:

- учета мотивов и интересов к занятиям;

- систематизации, т.е. тесной связи предыдущих и последующих занятий, каждое занятие должно стать самостоятельной, но неотъемлемой частью системы занятий;
- организации самостоятельной деятельности занимающихся, обеспечивающейся последовательным формированием и закреплением умений и навыков, приемов самоконтроля и самовоспитания, изучения культуры движений;
- использования разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов;
- достижением оптимальной двигательной активности на каждом занятии;
- обеспечением рациональных условий проведения занятий.

Формы занятий:

Учебно-тренировочные занятия.

Характерно для специальной подготовки. Такой тип занятий составляет 35% - 1 год обучения и до 50%. - 2 год обучения.

Формируются двигательные умения и навыки, развитие физических качеств, совершенствуются умения и навыки, характерные для занятий фитнес – аэробикой.

Интенсивность занятия должна быть направлена на постепенное привыкание к непрерывной нагрузке и без особого напряжения и имеет три цикла.

Список литературы

1. «Аэробика: учеб. Пособие» Шипилина И.А. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г
2. «Аэробика на все вкусы.» - Лисицкая Т.С. -М.: Просвещение - Владос, 1994 г.
- 3.«Аэробика. Теория и методика проведения занятий.»- учеб. пособие под общ. ред. Е.Б. Мякинченко, М.П.Шестакова.- М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
- 4.Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий.- Крючек Е.С. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2001 г.
- 5.Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006.
- 6.Детский фитнес.. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
- 7.«Развитие физических способностей детей» - Вакулова А. Д., Бутин И. М. Ярославль, 1996 г.
- 8.Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.
- 9.Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012.
- 10.«Растягивайся и расслабляйся» - М. Тобиас и М. Стюарт, Москва, Физкультура и спорт 1994г.
- 11.«Советы старого диетолога» - С.В. Коренюк; «Лань» СПб 1996г.
- 12.«Стройное тело» - Доктор Локид /Клифф Шитс/ Москва 1997г.
- 13.Серия журналов «Сила и красота» начиная с 1997г. СПб «Уайдерспорт – СУ»
- 14.«Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг «- Г. Горцев.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.
- 15.Тестирование физической подготовленности в аэробике. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. – М.: 2001.
- 16.«Физкультурное граффити – игры, эстафеты, аттракционы и забавы», Алешин В. В., Портнов Ю.М. Москва, 1996 г.
- 17.«Энциклопедия идеальной женской фигуры» - практическое пособие, Л.Харт и Л. Непорент, Ярославль «Гринго» 1995г.

