

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 3»  
5231021@mail.ru, 623300 Свердловская область, г. Красноуфимск,  
ул. Советская, д.56, телефон 8 (34394) 5-14-84

УТВЕРЖДЕНА:  
Директор МАОУ СШ 3  
\_\_\_\_\_ И.А. Дубовская  
приказ № « » \_\_\_\_\_ 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа-  
дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности  
"Степ-аэробика"**

Возраст занимающихся: от 14 лет и старше

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
Пономарев Владислав Васильевич,  
учитель физической культуры

г. Красноуфимск, 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Степ-аэробика» для занимающихся от 14 лет и старше. Красноуфимск, 2019.

**Составители:**

ФИО	Пономарев Владислав Васильевич
Занимаемая должность	Учитель физической культуры
Педагогический стаж	2 года
Трудовой стаж	5 лет
Наличие квалификационной категории	нет
Сведения об образовании	Государственное бюджетное профессиональное учреждение Свердловской области «Красноуфимский педагогический колледж» - педагог по физической культуре и спорту, 2019 год
Повышение квалификации	УЦПК НОЧУ, повышение квалификации по дополнительной профессиональной программе «Система оценки достижения образовательных результатов обучающихся как механизм управления качеством образования в условиях реализации ФГОС», 24 часа, 2019г.  ООО «Наследие», программа дополнительного профессионального образования «Навыки оказания первой помощи», 16 часов, 2019г.

## Содержание

<b>Пояснительная записка</b>	4
<b>1. Комплекс основных характеристик образования</b>	
1.1. Объем программы	9
1.2. Содержание программы	9
1.3. Планируемые результаты реализации программы	11
<b>2. Организационно-педагогические условия реализации программы</b>	
2.1. Учебный план	14
2.2. Календарный учебный график	14
2.3. Оценочные материалы	15
2.4. Методические рекомендации	16
<b>3. Перечень оборудования и технических средств</b>	16
<b>4. Список литературы</b>	17

## Пояснительная записка

Основное предназначение внеурочной деятельности – удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуальных социокультурных и образовательных потребностей занимающихся.

Дополнительная общеразвивающая программа по Степ-аэробике (далее – программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ / приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Степ-аэробика» предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных волевых и физических качеств, формирование различных двигательных навыков, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Физкультура важна для человека любого возраста. Введение компьютеризации, резко возросшее внимание к телевидению, видеоиграм и многое другое способствует ограничению двигательной активности занимающихся. Загрязнение окружающей среды, ухудшение качества питания, наследственность, в свою очередь, ведёт к физическому отставанию занимающихся, проявлению различных отклонений, таких, как нарушение осанки, деформация позвоночника, лишний вес и ожирение, близорукость и другие, а далее – к возникновению и развитию различных заболеваний.

Аэробика – это один из подходов к решению комплекса назревших задач. Новизна подачи материала, новые виды двигательных действий всё больше

заинтересовывают занимающихся, увеличивают их двигательный режим, содействуют возникновению привычки к повседневным занятиям физической культурой и спортом. Аэробика отличается доступностью, так как её содержание базируется на знакомых всем занимающимся общеразвивающих упражнениях. Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. В аэробике неограниченный выбор движений, воздействующих на все части тела, на развитие всех физических качеств: ловкости пластичности, гибкости, выносливости, силы. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение занимающихся. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что увеличивает их воздействие на организм.

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

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

**Цель программы:** создать условия для оптимальной организации двигательного режима занимающихся, обеспечить их активный отдых, удовлетворить естественную потребность в движении, развитие творческой деятельности, физических и творческих способностей.

**Задачи курса:**

- увеличение объёма двигательной активности;
- стимулирование умственной активности в результате включения творческих заданий,

- развитие физических качеств;
- общее оздоровление организма;
- создание общего положительного эмоционального фона;
- развитие умения координировать работу различных групп мышц в соответствии с ритмом и характером музыки;
- повышение интереса к занятиям спортом.
- улучшение осанки;
- профилактика плоскостопия;
- овладение основами разнообразными движениями;
- развитие координационных способностей;
- доброжелательное отношение к товарищам.

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

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

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность – 60 минут.

Занятия аэробикой содержат вводную, основную и заключительную части.

Основные задачи вводной части – повышение эмоционального уровня занимающихся и функциональная подготовка организма к нагрузкам основной части занятия. Средства – упражнения, выполняемые в положении стоя. Комплекс продолжительностью 8-10 минут может включать 10-15 упражнений. Последовательность упражнений определяется необходимостью возрастания нагрузки. Для этого комплекс начинается с преимущественным участием в работе мелких и средних мышечных групп: руки, плечевой пояс, упражнения на растягивания и широкую амплитуду. Заканчивается комплекс беговой, прыжковой или танцевальной серией. Частота сердечных сокращений к концу комплекса при выполнении общеразвивающих упражнений – 120-130 ударов в минуту, а при выполнении беговой, прыжковой или танцевальной серии – 130-140 ударов в минуту. Задача основной части – повышение функциональных возможностей организма,

развитие физических качеств. Средства – упражнения, выполняемые в положении стоя с включением партерной серии упражнений (упражнения, выполняемые в упоре присев, сидя, упоре лёжа, лёжа на спине, животе, лёжа на боку, с опорой на предплечье, упор на коленях, стоя на коленях и т.д). В основной части целенаправленно развиваются и укрепляются отдельные мышечные и суставные группы или совершенствуются физические качества, т.е. применяются специализированные комплексы продолжительностью до 20-25 минут. Это могут быть комплексы на укрепление мышечного корсета, развития гибкости и подвижности суставов или способствующие развитию аэробных возможностей организма (повышение выносливости). ЧСС при выполнении комплекса – 130-150 ударов в минуту. Задача заключительной части – снизить нагрузку, успокоить организм занимающегося, подготовить его к последующей деятельности. Средства – применяются упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения, способствующие активному протеканию восстановительных процессов в организме учащихся. ЧСС – 110 ударов в минуту.

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

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

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

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

### **Структура занятий степ-аэробики**

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

**Каждый комплекс занятий должен состоять из трех частей:**

- подготовительная часть (разминка) – 10 - 15 минут;
- основная часть – 20 - 30 минут;
- заключительная – 10 - 15 минут.

### Структура занятия.

Время	Содержание	Темп музыки	Контроль нагрузки
Подготовительная часть			
10-15 мин.	Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Стретчинг.	120 акцентов в минуту.	Внешнее проявление, самооценка.
Аэробная часть (основная)			
20-30 мин.	Комбинации из элементов степ-аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершении основной части можно включить подвижную игру.	130-140	Пульс, дыхание, внешнее проявление.
Заключительная часть			
10-15 мин.	Упражнения на расслабление, равновесие, растягивание, а так же на гибкость –стретчинг, выполняемых в положении сидя, лежа, стоя.	Медленная, танцевальная музыка.	Внешнее проявление, самооценка.



## **1.Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1. Объем программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» рассчитана на один год обучения, 72 часа в год.

*Возраст обучающихся*, участвующих в реализации данной программы - от 14 лет и старше. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью.

*Срок реализации программы* – 1 год.

*Режим занятий*: занятия проводятся 2 раза в неделю по 60 мин, количество занятий в год – 70 часов.

*Формы и методы организации занятий*:

Занятия проводятся с группой 8 – 15 человек.

Формы организации занятий: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Формы проведения занятий: практическая, комбинированная.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

Учебный план смотри в **Приложении 1**.

### **1.2. Содержание программы**

<p>Вводное занятие. Степ - аэробика и её виды. Соблюдение правил ТБ во время проведения занятий клуба. Собеседование, введение в учебный курс.</p> <p>Первая медицинская помощь при травмах (растяжение, ушиб).</p> <p>Повторение базовых шагов в базовой аэробике (step-touch, stepline, vistem, near и т. д. ).</p> <p>Силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку.</p>
<p>Соблюдение правил личной гигиены. Запрещённые упражнения на занятиях степ - аэробикой.</p> <p>Техника безопасности на занятиях.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение музыкальной грамоте (счет в музыке).</li> <li>2. Основы физиологии (определение ЧСС за 1 минуту).</li> <li>3. Разучивание простых базовых шагов на месте.</li> <li>4. Упражнения для спины и пресса, стретчинг</li> </ol>
<p>Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Обучение музыкальной грамоте. Тестирование. ПМП при травмах. Упражнения на координацию движений на месте.</p> <p>Силовые упражнения для мышц ног.</p>
<p>Обучение музыкальной грамоте (такт, сильная, слабая доли).</p> <p>Обучение разновидностям альтернативных шагов аэробики. Дыхательные упражнения.</p>
<p>Разучивание базового упражнения «Степ – ап»</p>
<p>Разучивание базового упражнения «Бейсик – степ».</p>
<p>Степ – аэробика и нашагивание на платформу.</p>
<p>Разучивание базового упражнения «Шаг - колено», «Шаг – кик»</p>
<p>Базовое упражнение «Ви – степ»</p>
<p>Базовое упражнение «Выпад на степ»</p>
<p>Выполнение комплекса базовых упражнений, разученных ранее.</p>
<p>Самостоятельная работа по составлению индивидуального комплекса.</p>
<p>Прыжки со скакалкой (до 200 раз). Повторение разученного комплекса.</p>
<p>Совершенствование ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию.</p> <p>Совершенствование техники базовых элементов степ- аэробики. Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление, релаксация.</p>
<p>Разучивание базового упражнения «Выпад со степа».</p>
<p>Разучивание и выполнение комплекса на степ – платформах с малыми мячами.</p>
<p>Разучивание и выполнение комплекса на степ – платформах со скакалками.</p>
<p>Составление связки базовой аэробики для выступления на фитнес-марафоне.</p> <p>Комплекс упражнений в партере с гимнастическими палками.</p> <p>Знакомство с фитбол – гимнастикой.</p>

Разучивание и выполнение базовых упражнений на фитболах.
Совершенствование техники упражнений аэробики на степ-платформе. Стретчинг. Разучивание комбинации базовой аэробики для выступлений. Комплекс силовых упражнений для мышц живота. Упражнения на релаксацию.
Совершенствование техники базовых элементов аэробики. Совершенствование индивидуального комплекса. Развитие гибкости. Упражнения калланетик.
Обзор кратких вопросов анатомии. Комплекс силовой аэробики Контрольное занятие.
Тестирование. Анализ результатов тестирования. Заполнение индивидуальных карт.
упражнения для мышц спины, работа с гимнастическими палками, эспандерами). Упражнения на релаксацию. Комплекс силовой аэробики (работа с гантелями), развитие силовых качеств. Упражнения на дыхание
Повторение разученного комплекса.
Разучивание и выполнение базовых упражнений на фитболах.
Силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку.
Совершенствование ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию.

### 1.3. Планируемые результаты

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

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

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- овладение навыками сотрудничества;
- формирование эстетических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- проявление положительных качеств личности и управления своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду.

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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи спортивной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физической деятельности;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха спортивной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;

- готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

**Предметные результаты** изучения степ-аэробики отражают опыт обучающихся в физической деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли степ-аэробики для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии степ-аэробики на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное)

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);

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

- влияние аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- выполнение комплексов на 8-16 счетов из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

**Основные этапы обучение степ – аэробики:**

- обучение простым шагам;
- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;
- после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

**\*Критерии:**

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

Рабочую программу смотри в **Приложении 2.**

## 2. Организационно-педагогические условия реализации программы

### 2.1. Учебный план

Учебная дисциплина	теория	практика	всего	Формы промежуточной аттестации
Степ-аэробика	2	70	72	Контрольные нормативы
Итого за год: 72 часа.				

*Срок реализации программы – 1 год.*

*Режим занятий:* Занятия проводятся 2 раза в неделю по 60 мин, количество учебных занятий в год – 72 часа.

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами.

Продолжительность занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы по степ-аэробике рассчитана в академических часах (академический час – 60 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не превышает 2 часов в неделю.

### 2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной программы составляется в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ (п. 10, ст. 2). Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной программы составляется образовательной организацией самостоятельно с учетом требований СанПиН и мнения участников образовательных отношений.

1. Учебный год, как правило, начинается 01 сентября.
2. Продолжительность учебного года: 35 недель
3. Обучение осуществляется на русском языке.

4. Чередование учебной деятельности (урочной, внеурочной и дополнительного образования) в течение учебных недель определяется в соответствии с расписанием учебных занятий, занятий внеурочной деятельности и расписания дополнительного образования.

Календарный учебный график смотри в **Приложении 3**.

### **2.3. Оценочные материалы.**

Диагностическое обследование занимающихся включает в себя оценку физического развития занимающихся состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):

1. Базовый шаг.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страдел).
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).
5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаг через платформу.
7. Выпады в сторону и назад.
8. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
9. Шаги на угол.
10. В – степ.
11. А – степ.
12. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).
13. Прыжки.
14. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

- 1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;
- 2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;
- 3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла занимающихся выходит на освоение программы на определенном уровне:

**Высокий.** Занимающихся знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

**Средний.** Занимающихся знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

**Низкий.** Занимающихся плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу движения неуверенные, скованные.

#### 2.4. Методические рекомендации

Методические рекомендации к дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Степ-аэробика» смотри в Приложении.

### 3. Перечень оборудования и технических средств

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал.

№ п\п	Оборудование и технические средства	количество (шт.)
1.	Степ-платформа	20
2.	Набивные мячи	10
3.	Гимнастические скакалки для прыжков	20
4.	Гимнастические коврики	15
5.	Эспандеры	2
6.	Фитболы	1
7.	Боди бар	1
8.	Музыкальный центр	1



## Список методических материалов

1. Андерсон Н. «Sweat System» //Материалы семинара подготовки инструкторов по аэробике. М.: Национальная школа аэробики, 1990
2. Андреасян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: Авторев. диз... канд.пед. наук. М.: РГАФК, 1996. 23 с.
3. Аэробика. Теория и методика занятий. Учебное пособие.- М: Спорт Академ Пресс, 2002. - 304 с.
4. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: Учебное пособие. - Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. унта, 2004. - 124 с.
5. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. «Новые фитнес системы. (новые методики, направления, оборудование и инвентарь): Учеб. пособ. - Волгоград: ВГАФК, 2001.
6. Ермолин С.Н., Сиднева Л.В. Питание и контроль массы тела при занятиях аэробикой. М.: Тровант, 1999. 94 с.
7. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений, - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 264 с.
8. Иванова О.А. Танцевальные упражнения в американской аэробике: Учеб. пособ. М.: 1998. - 34 с.
9. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт, 1987. 191 с.
10. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Пер. с англ. 2-е изд; доп. и перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989. 224 с.
11. Купер Л. Материалы семинара по аэробике «Лесли фитнес - формат». М.: Национальная школа аэробики. 1991. 30 с.
12. Лапицкий Ф.Г., Шаулин В.Н. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. - М.: Просвещение, 1972. - 55 с.
13. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра - Спорт, 2000. - 192 с.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физической культуры. М.: 1991. 543 с.
15. Миссет Д. Джайзесайз. М.: Национальная школа аэробики, 1992. 41 с.

16. Мякинченко Е.Б., Ивлев М.П., Шестаков М.П. и др. Тренировочная нагрузка на занятиях по базовой аэробике //Аэробика. 1999. осень.
17. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание в профессиональной подготовке учителя физической культуры: Авто-реф. дис. ... канд. пед. наук. М.: 1984. 24 с.
18. Селуянов В.Н. Методика силовой подготовки в оздоровительной физической культуре //Аэробика. 2000. Зима.
19. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Методика развития силы (СТТ и другие системы). М.: Тровант; Троицк, 1998. 46 с.
20. Сиднева Л.В. Степ-аэробика. Троицк, 1997. 12 с.
21. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по персональному тренингу //Федерация аэробики России. М.: 1996. 64 с.
22. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М.: Тровант., Троицк, 1997. 48 с.
- 23 Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: Учеб. пособие. М.: 2000. 74 с. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.
- 24 Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
- 25 Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008.