Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Шебекино Белгородской области»



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО на заседании школьногометодического совета Протокол № 1 от « 30» августа 2021 г.  | СОГЛАСОВАНО скан.jpgЗаместитель директора \_\_\_\_\_\_\_\_\_Е. Галушко « 30» августа 2021 г.  | УТВЕРЖДАЮ Директор МОБУ СОШ № 2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С. КарачаровПриказ № 215« « 30» августа 2021 г. . |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дополнительного образования

 **«Фитнес»**

на уровень основного общего образования на 2021-2022 учебный год

 Составитель:

 Александров М.М.,

 педагог дополнительного образования

**I.        Пояснительная записка**

        Программа по предмету "Физическая культура" на основе «фитнеса»  для обучающихся 7-8 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения.

С введением дополнительного часа физической культуры в МОУ-СОШ №2 за основное направление развития физической культуры взято общеразвивающее направление, которое ориентируется на расширенное и углубленное освоение обучающимися отдельных тем и разделов, действующих примерных программ начального, основного и среднего (полного) образования: фитнес.

За основу рабочей программы взята авторская Программа для обучающихся 7-8 классов  по физической культуре на основе фитнес – аэробики (автор **Слуцкер О.С. –**президент Федерации фитнес-аэробики России, МС СССР, Москва, 2011), использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения элементам фитнес-аэробики

**Целью** учебной программы является – формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности,   умеющей  использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики  для укрепления и сохранения собственного здоровья,  организации  активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского  общества.

Реализация  цели  учебной программы соотносится с решением поставленных образовательных **задач:**

* освоение базовых  знаний и  общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии,  значении в жизни  человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных  жизнеобеспечивающих систем организма;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес- аэробики;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, данная программа  в своем содержании **направлена на**:

* реализацию ***принципа вариативности****,* который заложен в планировании учебного материала в соответствии возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал или помещение приспособленное для занятий фитнес – аэробикой, тренажерный зал, инвентарь, оборудование, стадион, спортивно – игровые площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию ***принципа достаточности сообразности****,* определяющего распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся .
* соблюдению дидактических правил - ***от известного к неизвестному* и *от простого к сложному****,* которые отражены  в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, переноса учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе  в самостоятельной и соревновательной деятельности;
* расширение ***межпредметных связей****,* ориентирующих учителя  физической культуры во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* ***усиление оздоровительного эффекта***, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений фитнес – аэробики в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно – оздоровительной деятельности.

**II. Общая характеристика учебного курса.**

   Включение фитнеса в учебную программу школьного физкультурного образования в качестве одного из внеурочного вида  физкультурно-спортивной подготовки  продиктовано её широкой популярностью среди детей  младшего, среднего и старшего возраста,  молодежи  и взрослого населения.

Фитнес – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия фитнес  стала все больше завоевывать популярность не только среди  женщин, но и среди  мужчин. Бурный рост числа сторонников  фитнеса обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, международные турниры среди детей, подростков и молодежи. Последнее дает все основания активно привлекать к занятиям  фитнес не только девочек, но и в равной степени мальчиков. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и  функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид  спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений фитнес – аэробика и её элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, особенно с рекреативной и кондиционной направленностью.

        Подготовка в фитнес-аэробике предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую, психологическую и профессиональную подготовку.

На протяжении многолетнего периода обучения по фитнес-аэробике в общеобразовательном учреждении занимающиеся проходят несколько  этапов:

1**. Спортивно-оздоровительный этап (СО)**

2. **Этап начальной подготовки (НП)**

3. **Учебно-тренировочный этап (УТ)**

Каждый из этих этапов имеет определенную педагогическую направленность и решает определенные, свойственные ему задачи.

Общая направленность многолетней подготовки от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от общей физической подготовки и обучения технике двигательных действий фитнес-аэробики к ее совершенствованию на базе роста специальной физической подготовленности;

- планомерный рост арсенала и качества выполнения двигательных действий;

- постепенный переход от общеподготовительных средств к специализированным для фитнеса увеличение объема собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных и соревновательных нагрузок.

**I этап – спортивно-оздоровительный**

Задачи и преимущественная направленность данного этапа:

1. Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям фитнес-аэробикой.

2. Формирование установки к здоровому и двигательно-активному образу жизни.

3. Содействие естественному физическому, психическому и интеллектуальному развитию детей и обеспечение гармоничности развития, укрепление здоровья, профилактика неблагоприятных состояний и заболеваний, закаливание.

4. Общеобразовательная двигательная подготовка (школа движений).

5. Знакомство с базовыми шагами  фитнес-аэробики.

**II этап – начальная подготовка**

Задачи и преимущественная направленность данного этапа:

1. Укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся.

2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений.

3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств.

4. Специальная двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать различные параметры движений.

5. Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов низкой интенсивности фитнес-аэробики.

6. Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших связок классической аэробики

7. Начальная музыкально-двигательная подготовка – композиции под музыку  120-130 ударов в минуту с использованием базовых элементов, шагов и стилей фитнес-аэробики.

8. Воспитание интереса к регулярным занятиям фитнес-аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

**III этап учебно-тренировочный**

Задачи и преимущественная направленность данного этапа:

1. Выполнение прыжков высокой интенсивности, махов.
2. Сборка связок в комбинированную композицию, состоящих из низкоударной (шаги) и высокоударной (прыжки) аэробики. Темп музыки- 140 ударов в минуту
3. Общая физическая, техническая подготовка.
4. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

      Базовым результатом образования обучающихся по данной программе  в средней школе  является: освоение учащимися основ физкультурно – оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, которые способствует не только развитию физической природы занимающихся, формированию психических и социальных качеств личности, но и формируют в первую очередь широкий спектр универсальных компетенций, востребованные каждым человеком.  Данные компетенции  необходимы для выполнения различных видов деятельности выходящих за рамки физкультурной деятельности.

      В число **универсальных компетенций**, формирующихся в процессе освоения учащимися  программы физической культуры на основе видов фитнес-аэробики входят:

* умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать  средства для достижения её цели;
* умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**III. Место курса в учебном плане.**

     Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. №889) программа предназначена для обучающихся 1-11 классов.

     Исходя из принципа вариативности программы по «Физической культуре» и с учетом условий и материально технического оснащения данного учебного заведения планирование дополнитльногочаса по Физической культуре ведется отдельно, как предмет «Физическая культура» на основе «Фитнеса».

   В каждом классе на изучение предмета «Фитнес» отводится 1 час в неделю.

**IV. Ценностные ориентиры содержания  учебного предмета**

   Программа по учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательной  школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.
        Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

**V. Результаты освоения предмета «Физическая культура»**

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

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;

-овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

-формирование этических 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;

-владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

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

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Метапредметные результаты**характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
* определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
* умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
* 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 физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

* формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьеформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. Д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
* обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения  соревнований по видам фитнес-аэробики;
* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;
* изложение фактов истории развития фитнес-аэробики, Олимпийских игр современности, характеристика видов фитнес-аэробики,  влияние аэробных занятий  на организм  человека;
* развитие основных физических качеств;
* оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
* подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, танцевальной-аэробики, функционального тренинга;
* осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
* 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 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и  без, с  музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
* умение находить отличительные особенности в техническом  выполнении упражнений разными обучающимися;
* выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

**VI.      Содержание учебного предмета**

Программа по физической культуре на основе  фитнес – аэробики включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы

**«Знания о физической культуре и спорте»**

**«Способы физкультурной деятельности»**

**«Физическое совершенство»**

**«Диагностика физической подготовленности»**

**Знания о физической культуре.**

***История физической культуры***. История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

***Физическая культура и спорт (основные понятия).*** Физическая подготовка и её базовые основы, формирование двигательных  умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Физические качества – общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями. Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля. Педагогические гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий. Понятие фитнес-аэробика. Направления в фитнес-аэробики. Виды танцевальной аэробики. Определение функционального тренинга и функционального упражнения.

***Физическая культура человека.*** Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течении дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных  особенностей организма половой принадлежности, состояния самочувствия. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятия, а также   индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Восстановительные мероприятия. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания)  причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры. Основы музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат). Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку.

**Способы двигательной  (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.***Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия физическими упражнениями. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация активного отдыха средствами физической культуры.

***Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.***Самонаблюдение  и самоконтроль. Оценка  эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

***Самостоятельные игры и развлечения.***Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий (игры, конкурсы, эстафеты) с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия  (массаж, банные процедуры). Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной  недели.

***Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики.****Классическая аэробика*: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

*Функциональная тренировка (тренинг):*выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения  в различных плоскостях, сгибание и разгибание  из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения,  круговые движения  в голеностопных и  тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания  выносливости и  развития координации – ходьба с изменением скорости и длинны шага;  различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с  имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной  вперёд, приставными шагами, челночный бег.  Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и  ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости),  на мышцы нижних и   верхних конечностей (односуставные и многосуставные);  на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей,  в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений  - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор – лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

*Хореографическая подготовка.*Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

*Подготовка к показательным выступлениям.* Подбор упражнений  в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

***Упражнения общеразвивающей и специальной направленности.****Специальная физическая подготовка.*

*Классическая аэробика:*выполнение базовых шагов (элементов ) без смены  и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов,  комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

*Разновидности аэробики:* хип-хоп аэробика, танцевальная аэробика, аэробика в русском стиле, стретчинг, пилатес, шейпинг, аэробика в восточном стиле, калланетика.

*Функциональная тренировка (тренинг):*упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на   воспитание  общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

**Раздел «Диагностика физической подготовленности**»  провосодержит тестирование обучающихся на определение скоростных,  ***Тест для определения скоростных качеств:*** бег на 30 м со старта. Задание проводится на беговой дорожке. По команде «Внимание!» тестируемый подходит к линии старта и принимает положение старта. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком – по которой занимающийся выбегает со старта. Фиксируется время пересечения финишной линии. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

**Список литературы:**

1  Программа для обучающихся 8-11 классов  по физической культуре на основе

    фитнес – аэробики. Авторы :Слуцкер О.С. Полухина Т.Г Козырев В.С. …

2. исицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация

    аэробики России, 2002. – 216 с.

3. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической

     культуры. –Спорт АкадемПресс.-М., 2002

4. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые

    виды групповых упраженений, фитнес-гимнастика) :прогр. курса по выбору для

    специальности 032101.65 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта : утв.

    эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / сост. Лисицкая Т.С. [и др.] ; Рос. гос. ун-т

    физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). –

    12.24

5. Бегун. И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической

    культуры по   составлению годового и тематического планирования. Центр «Школьная

    книга» М.2007. стр.

6. Вербина О.Ю. Фитнес и здоровье. Чебоксары:Чуваш.гос.пед.унив-т, 2010

7. Вербина О.Ю. Фитнес-аэробика. Чебоксары:Чуваш.гос.пед.унив-т, 2010