|  |  |
| --- | --- |
| Оздоровительная аэробика. 10-11 классы: программа, планирование, разработки занятий | **Оздоровительная аэробика. 10-11 классы: программа, планирование, разработки занятий** |
| Авторы: [Кириченко С. Н.](http://www.uchmag.ru/estore/authors/32072/)Издательство:[**Учитель**](http://www.uchmag.ru/estore/publishers/32264/), 2011Код:**2441**Страниц:**95**УДК:**44**ISBN:**978-5-91651-090-4**Штрих-код:**9785916510904**Серия:[**Дополнительное образование**](http://www.uchmag.ru/estore/series/32392/)Высота:**200 мм**Ширина:**140 мм**Обложка:**Нет**Переплёт:**мягкая, скрепка**Вес:**66 г**Рейтинг:  | -10%45 руб [Купить](http://www.uchmag.ru/estore/e46675/index.php?action=BUY&ID2BUY=46675&s=63) [В корзину](http://www.uchmag.ru/estore/e46675/index.php?action=ADD2BASKET&ID2BUY=46675&s=63)  |
| **Описание**Предлагаемый курс оздоровительной аэробики необходим для осознания ценности, развития и укрепления здоровья учащимися 10-11 классов. Гибкость программы позволит педагогу самому определить последовательность и тактику перехода от одного вида деятельности к другому, создавая различные образовательные модели занятий по нескольким видам аэробики, стимулирующим работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма, улучшая осанку и фигуру. Разнообразие тренировочных средств и упражнений, игровые и соревновательные формы занятий сделают их увлекательными для широкого круга учащихся с разными физическими возможностями.Пособие предназначено педагогам и руководителям методических объединений в системе дополнительного образования, учителям физической культуры, студентам педагогических вузов и колледжей. **Подробное описание**С. Н. Кириченко, отличник физической культуры и спорта, учитель высшей квалификационной категорииПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКАШкола будущего – школа завтрашнего дня. Как хотим мы все видеть ее большим, светлым и радостным домом. Сейчас в школе идут сложные процессы обновления содержания, методики и технологии обучения, введена новая структура учебных дисциплин, концептуальный уровень которых отражен в проекте Государственного образовательного стандарта.Современная оздоровительная аэробика – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а уроки строятся на сотрудничестве учителя и ученика. Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к урокам физической культуры. Одним из таких путей являются занятия по оздоровительной аэробике, «Здоровый человек встречает меньше преград на дороге, ведущей к счастью. Чтобы не оступиться в пути, он должен быть обучен».Оздоровительная аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность учащихся и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий. Практическая значимость программы по оздоровительной аэробике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.Уроки оздоровительной аэробики ориентированы на то, чтобы заложить в учащихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Данная программа рекомендована для учащихся общеобразовательных учреждений.Новизна заключается в том, что она включает новое направление в спорте; оздоровительную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.Настоящая программа способствует формированию у учащихся знаний и умений в области оздоровительной аэробики, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий. Цель обучения – мотивация к здоровому образу жизни учащихся посредством освоения основ содержания оздоровительной аэробики, умения сохранять и совершенствовать свое телесное «Я», снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.В соответствии с данной целью формируются задачи, решаемые в процессе реализации данной программы: – формирование знаний об оздоровительной аэробике, отражающих ее социокультурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы;– совершенствование навыков базовых элементов оздоровительной аэробики, их вариативного использования в самостоятельных учебных занятиях;– расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных упражнений и овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;– формирование навыков и умений в выполнении аэробики различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушения здоровья, эстетической коррекцией телосложения, правильной осанки и культурой движений;– формирование практических умений, необходимых в организации и проведении самостоятельных занятий;– расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;– воспитание морально-волевых, эстетических качеств;– формирование музыкально-двигательных навыков и умений.Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовке учащихся.Учащиеся в процессе всего урока регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом уроке решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы учитель должен анализировать и подбирать те упражнения, связки, которые необходимы для решения задач.Программа по оздоровительной аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Занятия аэробикой дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.Организационно-методические формы обучения и проведения занятий в оздоровительной аэробике включают приведенную ниже последовательность освоения материала: 1) двигательные действия – это упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серии из этих движений);2) соединения (последовательное выполнение различных двигательных действий);3) комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);4) части комплекса (определенное количество комбинаций);5) комплекс упражнений оздоровительной аэробики.Изучение базового движения может осуществляться несколькими методами: словесным, показа, целостного разучивания упражнения и методом расчлененного разучивания упражнения. Оздоровительная аэробика – это такой вид деятельности, когда преподаватель организует процесс, что называется, «вживую», поэтому и требования к показу здесь особые. Во-первых, широко используется зеркальный показ, а также показ спиной к занимающимся. Во-вторых, используется так называемый акцентируемый показ отдельных фаз движения. Показ обязательно сопровождается подсчетом и методическим комментарием. При этом необходимо осуществлять визуальный контроль за занимающимися, что, кроме правильности обучения, обеспечит еще и безопасность на занятиях. Оздоровительная аэробика – вид деятельности, в котором музыкальное сопровождение играет главенствующую роль. Отсюда и особые требования к музыкальной подготовке преподавателя.Требования к педагогам, участвующимв реализации ОП по оздоровительной аэробике1. Преподавателю особенно необходимо «образованное тело».2. На занятиях очень важно уметь хорошо двигаться, что требует точности движений, четкости постановки ног, рук и точного соответствия движений темпу музыки.3. Педагог должен владеть правильной методикой обучения базовым упражнениям и составлять грамотные комбинации.4. Знать теоретико-методические аспекты оздоровительной аэробики, в том числе осуществление контроля за физическим состоянием занимающихся.5. Избегать слишком большого количества повторений, так как это делает занятия скучными.6. Не разгибать и не сгибать суставы слишком сильно.7. После выполнения упражнений высокой интенсивности необходима заминка.8. Во время аэробной части занятия пульс не должен превышать 75–80 % от максимального показателя.9. После партерных упражнений подниматься с пола постепенно: пройтись по залу, чтобы восстановить обычное кровообращение.10. Необходимо пить достаточно воды до и во время занятий.11. Педагог должен перед началом занятий и в пиках наивысшей нагрузки поинтересоваться самочувствием, настроением учащихся и подбодрить их громко вслух.12. Подбирать упражнения и регулировать нагрузку в зависимости от функционального состояния и предшествующей работы занимающихся, чередовать напряжение и расслабление психомышечной системы во время занятий. 13. Использовать подсчет всеми занимающимися громко вслух, хлопки руками, сочетание подсчета и хлопков, громкие речитативы, подголоски во время зажигательных танцевальных движений. Это развивает речедвигательные способности и повышает эмоциональное состояние.14. При плохом самочувствии и необычных симптомах необходимо прекратить занятия и обратиться к врачу.15. Следить за новейшими достижениями и разработками в области физкультурной индустрии, читать журналы и сборники статей, смотреть телевизионные и видеопрограммы, посещать семинары и конференции.Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели успеваемости – это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровитель-ной деятельности.Количественные показатели успеваемости – это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости.Отметка по физической культуре играет стимулирующую и воспитывающую роль, так как учитываются индивидуальные особенности и прирост показателя физической подготовленности, достигнутые учеником за определенный период. На основании тестирования в относительно короткие сроки можно получить важную информацию о состоянии здоровья, планировать подходы, определять стратегию и тактику его улучшения. На уроках оздоровительной аэробики в конце каждой четверти нужно производить измерения физической подготовленности: Гарвардский степ-тест, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя или лежа, сгибание рук в упоре лежа, сгибание рук в упоре на согнутых коленях, поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями, бег 1 км, 30 м и измерения показателей физического развития (антропометрические данные). Все результаты заносятся в паспорт двигательной подготовленности учащегося, где можно наглядно проанализировать уровень их развития. Полученные данные заносятся в компьютер, после чего выводится диаграмма, на которой наглядно виден мониторинг уровня физической подготовленности и физического развития учащихся.Структура программыДанная программа предполагает ее реализацию в пределах 102 часов (3 часа в неделю), 68 часов (2 часа в неделю) или 34 часов (1 час в неделю) в год (согласно учебно-тематическому плану).Основанием для разработки данной программы может служить:– интерес учащихся;– материально-технические условия образовательного учреждения;– публикации подобных программ в спортивных журналах и газете «Спорт в школе»;– различные семинары по оздоровительной аэробике. Данная программа отличается от других программ тем, что уроки проходят по нескольким видам оздоровительной аэробики (базовая аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, аквааэробика, аэробика с элементами боевых видов спорта, виды аэробики с силовой направленностью, стретчинг). Программа реализуется в 4 этапа.1-й этап – базовый этап (10 класс, 1-е полугодие).На этом этапе учащиеся овладевают базовыми двигательными действиями оздоровительной аэробики, узнают общие понятия об «оздоровительной аэробике», классификации видов аэробики, основы физиологического воздействия на организм, обучаются технике выполнения партерных упражнений, правилам составления соединений и комбинаций двигательных действий, интенсивность нагрузки 60–70 % от МПК.2-й этап – стабилизация базового этапа (10 класс, 2-е полугодие).Учащиеся совершенствуют базовые двигательные действия, выполняют партерные упражнения с отягощением (интенсивность нагрузки 70–80 % от МПК), узнают основы управления группой в оздоровительной аэробике, самостоятельно составляют соединения и комбинации двигательных действий и умеют проводить занятия.3-й этап – совершенствование базовых двигательных действий (11 класс, 1-е полугодие). Учащиеся повторяют и усложняют упражнения на координацию базовых двигательных действий, интенсивность нагрузки в начале этапа 60–65 %, затем увеличивается до 75 % от МПК, (так как был перерыв в занятиях, каникулы), усложняются партерные упражнения и стретчинг; умеют использовать жестикулярно-мимические и моторные средства общения, правильно называть и показывать упражнения, а также объяснять технику их выполнения, обладают достаточным уровнем физической подготовленности.4-й этап – целенаправленное формирующее воздействие на умения и навыки (11 класс, 2-е полугодие). Учащиеся овладевают правильной техникой базовых двигательных действий оздоровительной аэробики, повышают уровень физической подготовленности, проводят целиком и частично занятия «вживую» под музыкальную фонограмму (разминку, аэробную часть, заминки, стретчинг и силовой партерный тренинг), четко подают команды и распоряжения, при необходимости осуществляют подсчет, помогают устранить ошибки, оказывают методическую помощь друг другу по ходу занятия. Занимающиеся пробуют себя в качестве инструктора по оздоровительной аэробике.Для подтверждения своих знаний учащиеся могут сдавать экзамен (по выбору) по физической культуре. Выпускникам необходимо сдать практическую и теоретическую части. Успешно сдавшие итоговый экзамен могут получить сертификат по оздоровительной аэробике.Результаты учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.Результаты учащихся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнению доступных для них двигательных действий. Апробация: за пять лет работы данная программа зарекомендовала себя с положительной стороны: посещаемость уроков физической культуры учащимися составила 100 %, возрос интерес к двигательным действиям и самостоятельным занятиям, повысился уровень физической подготовленности, некоторые учащиеся из специальной медицинской группы переведены в подготовительную группу, после урока девушки отмечают повышенное психоэмоциональное состояние, а, как известно, чувство радости способствует плодотворной деятельности мозга и положительные эмоции дают возможность занимающимся почувствовать наивысшую радость – радость творческой деятельности, выполняемой на уроке. |

**Содержание**

Пояснительная записка    4

Учебно-тематический план для учащихся 10–11 классов
(количество часов за два года обучения)    13

Содержание программы    13

Общая структура занятий    21

Содержание занятий

Двигательные упражнения    24

Классическая (базовая) аэробика    24

Фитбол-аэробика    27

Степ-аэробика    29

Танцевальная аэробика    33

Упражнения на полу    36

Восточный танец. Танец живота    37

Техника рук    42

Аэробика с элементами боевых видов спорта    43

Аквааэробика    57

Круговая тренировка в воде    60

Стретчинг с элементами йоги    61

Силовая аэробика    63

ПРИЛОЖЕНИЯ    64

Приложение 1

Словарь необходимых терминов    64

Приложение 2

Паспорт развития двигательных способностей (физическая подготовленность)    67

Приложение 3

Описание техники выполнения базовых движений аэробной части класса    69

Приложение 4

Упражнения при нарушении осанки с использованием гимнастических мячей    71

Приложение 5

Базовые упражнения на занятиях аквааэробикой    74

Приложение 6

Упражнения у бортика бассейна в неглубокой воде    77

Приложение 7

Аэробика с элементами боевых видов спорта    82

Литература    83

**Методическая разработка урока аэробики.**

 **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Объяснительная записка                                                    2 стр.

2. Методическое обеспечение комплекса

  оздоровительной аэробики                                                 3-5 стр.

3. Примерный комплекс оздоровительной аэробики

  Для средних классов и старшеклассников                             6-7 стр.

4. Проведение внеклассного мероприятия по аэробике           8-9 стр.

5. Список литературы                                                           9 стр.

**ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

  Занятия оздоровительной аэробикой проводятся в соответствии с программой. В зависимости от условий могут быть внесены необходимые изменения, не противоречащие её основным принципам и положениям. В школе для занятий оздоровительной аэробикой класс делится на две группы

13-15 человек, либо по половому признаку (девочки и мальчики). Продолжительность занятий измеряется в академических часах (45 мин.).

  Комплекс аэробики включает в себя общеразвивающие и специальные упражнения, совершенствование практических навыков, получают знания , необходимые для участия в соревнованиях, конкурсах, фестивалях.

  Комплекс оздоровительной аэробики можно считать специальной физической подготовкой в данной программе, так как объём специальных упражнений больше объёма ОРУ, и он увеличивается с переходом учащихся в следующий класс.

  Освоение раздела оздоровительной аэробики включает в себя следующие этапы:

1.    разучивание комплекса ОА

2.    закрепление комплекса (основная работа)

3.    совершенствование практических навыков

В этап совершенствование практических навыков входят:

1.    хореографическая подготовка;

2.    индивидуальное задание;

3.    постановка спортивно-танцевальных и хореографических композиций;

  Занятия оздоровительной аэробикой решают задачи оздоровительного характера:

1.    достижение и поддержание нормальной массы тела;

2.    профилактика стрессов;

3.    профилактика сердечно-сосудистых заболеваний;

4.    профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Решением второй задачи является повышение уровня физической подготовленности компонентами которой являются:

1.    аэробная выносливость;

2.    мышечная выносливость;

3.    сила;

4.    гибкость;

5.    физические умения.

В силу специфики оздоровительной аэробики занятия должны проходить в специально оборудованном зале (зеркала, станки, тренажеры, покрытие) под музыкальное сопровождение. Одежда занимающихся должна быть предпочтительно хлопчатобумажной, обувь с амортизирующими свойствами.

Особое внимание обратить на соблюдение учащимися норм личной гигиены.

**Методическое обеспечение комплекса оздоровительной аэробики.**

  Нагрузку можно считать аэробной только в случае соблюдения определенной интенсивности в течение занятия. Систематическое выполнение аэробных упражнений без перерыва 30-40 минут вовлекают в работу более 2/3 всех мышц тела и тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

  Данный комплекс разработан с учётом травмобезопасной методики проведения занятий и имеет общую структуру, состоящую из четырёх компонентов, для учащихся любого возраста, пола и физической подготовленности.

**СТРУКТУРА КОМПЛЕКСА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ.**

|  |
| --- |
| I.Разминка1.    Изолированные упражнения.2.    Упражнения, вовлекающие в работувс ю мышечную массу тела. |

**|**

**|**

|  |
| --- |
| II. Аэробная серия1.    аэробная разминка;2.    аэробная нагрузка;3.    аэробная заминка. |

**|**

**|**

|  |
| --- |
| III. Силовая подготовка1.    упражнения для увеличения силы;2.    упражнения для увеличени я выносливости. |

|

|

|  |
| --- |
| IV. Заключительная часть (заминка)1.    упражнения на гибкость;2.    упражнения на расслабления. |

  Несмотря на то, что разминка, аэробная серия, силовая подготовка, заключительная часть являются наиболее общими частями комплекса оздоровительной аэробики, направленность каждого занятия может изменяться в зависимости от его задач и состояния здоровья учащихся.

  Интенсивность нагрузки определяется по формуле Кервонена с учетом индивидуальных особенностей в % использования пульсового резерва:

ЧСС раб - ЧСС п        х     100 % , где

ЧСС макс - ЧСС п

ЧСС раб - частота сердечных сокращений во время выполнения нагрузки;

ЧСС макс - максимально допустимая для данного возраста;

ЧСС п - в покое.

  Следует учитывать , что минимальная пороговая нагрузка , обеспечивающая увеличение потребления кислорода , составляет 60 % от ЧСС макс , что соответствует ЧСС раб = 130- 135 уд/мин.

  Проблема получения желаемого результата занятий - улучшение состояния сердечно - сосудистой и дыхательной систем , снижение жировой прослойки и коррекция фигуры для девочек старшего возраста - при минимальных затратах времени предполагает включения в комплекс оздоровительной аэробики силового тренинга и исключение из занятий неэффективных упражнений , выполнение которых может иметь отрицательные последствия для здоровья.

**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ.**

**(для средних классов)**

Комплекс аэробики на 40 минут:

3 мин.    1. Верхний стретчинг (растяжка): шейный отдел позвоночника, плечевые, локтевые и лучезапястные суставы.

5 мин.    2. Разминка: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, выполняемые на месте во время ходьбы.

18 мин.   3. Аэробная серия: упражнения для туловища с добавлением прыжков и подскоков.

3 мин.    4. Нижний стретчинг (растяжка): позвоночник, тазобедренный, коленный и голеностопный суставы.

8 мин.    5. Силовая подготовка: упражнения для мышц брюшного пресса, упражнения для мышц ног.

3 мин.    6. Заключительная часть: упражнения на гибкость, расслабление мышц, дыхательные упражнения.

**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ.**

**(для старшеклассниц)**

Комплекс аэробики на 60 минут, совмещён с силовым тренингом.

3 мин.    1. Верхний стретчинг (растяжка): шейный отдел позвоночника, плечевые, локтевые и лучезапястные суставы.

8 мин.    2. Разминка: упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, ОРУ выполняемые во время ходьбы.

15 мин.   3. Аэробная серия: упражнения на различные группы мышц с добавлением бега, прыжков и подскоков. Используются различные варианты техники выполнения базовых шагов аэробики. Рекомендуется музыкальное сопровождение с частотой 130-140 ударов в минуту.

12 мин.   4.Силовая подготовка: упражнения для мышц брюшного пресса

- на верхний и нижний отделы;

- на косые мышцы живота;

- специальные упражнения для уменьшения объёма талии.

2 мин.    5. Стретчинг (растяжка) мышц брюшного пресса.

10 мин.   6. Силовая подготовка: упражнения укрепления мышц ног:

- на внутреннюю поверхность бедра;

- на внешнюю поверхность бедра;

- на заднюю поверхность и ягодицы.

2 мин.    7. Нижний стретчинг (растяжка) мышц нижних конечностей.

4 мин.    8. Упражнения для укрепления мышц груди и рук. Отжимания с различными положениями рук и ног.

1 мин.    9. Стртчинг (растяжка) мышц верхних конечностей.

3мин.    10.Заключительная часть: упражнения на гибкость, расслабление мышц и дыхательные упражнения.

Обязательное соблюдение режима питания и отдыха.

**ПРОВЕДЕНИЕ ВНЕКЛАССНОГО МЕРОПРИЯТИЯ ПО АЭРОБИКЕ.**

  Для популяризации оздоровительных видов аэробики и здорового образа жизни, как внеклассное мероприятие по подведению итогов освоения умений и навыков аэробики, рекомендуется провести соревнования или конкурс.

  В конкурсе принимают участие команды в составе 6-14 человек от каждого класса. Продолжительность программы 2мин.30сек.

Конкурс проводится по различным категориям:

- аэробика.

- степ-аэробика.

- фанк- хип/хоп.

- фристайл.

Команды имеют право выбора любой категории. Программа выступления (композиция) составляется участниками самостоятельно под руководством преподавателя. Музыкальное сопровождение должно соответствовать характеру композиции. Костюм для выступления должен быть аккуратным, опрятным, соответствовать стилю аэробики. Запрещено включение в программу травмоопасных упражнений и элементов.

Судейство осуществляется при помощи жюри или судейской бригады.

Оценивается техничность исполнения и артистичность. Судейство производится из 10 баллов.

Распределение стоимости различных составляющих исполнения в судействе техники:

1.    Сложность движений - 25%

2.    Интенсивность исполнения - 25%

3.    Разнообразие движений - 25%

4.    Качество исполнения - 25%

Распределение стоимости различных составляющих исполнения в судействе артистичности:

1.    Сложность хореографии - 30%

2.    Музыкальное сопровождение - 30%

3.    Презентация (характер шоу) - 20%

4.    Синхронность исполнения - 20%

 **Награждение** **команд** **победителей** **можно** **проводить:**

- среди всех участников;

- по параллелям;

- по категориям.

**Учреждаются** **личные** **призы** **самым** **лучшим** **участникам** **конкурса.**

**СПИСОК** **ЛИТЕРАТУРЫ.**

1.    «Основы физической культуры учащихся средних классов» Н.В.Барышева, В.И.Минияров, М.Г.Неклюдова.г. Самара, 1994 г.

2.    «Основы физической культуры старшеклассников» Н.В .Барышева, В.И. Минияров , М.Г. Неклюдова.г. Самара, 1994 г.

3.    «Аэробика для хорошего самочувствия» К. Купер. М: Физкультура и спорт, 1989 Г

4.    Правила ФИСАФ

5.    «Десять шагов к стройной фигуре» А.К. Батурин. М: Советский спорт, 1992 г.