

Муниципальное казённое образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Богородский центр детского творчества

Утверждено
на методическом совете № 1 от 04 сентября 2020 года

Директор Богородского ЦДТ



Анисимова М.И.



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Фитнес для девушек»

Программа рассчитана на обучающихся II и III ступени
Срок реализации: 1 учебный год

Педагог
дополнительного образования
Анисимова Мария Ивановна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа «Фитнес для девушек» имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических, нравственных и волевых качеств, развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Программа направлена на общефизическую и специальную физическую подготовку, а также на формирование и совершенствование технических навыков и умений. Программный материал расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития обучающихся благодаря использованию в ней методов обучения танцевальным движениям, знакомству с музыкой, построению спортивных и показательных программ.

Занятия способствуют:

- развитию координационных способностей и тренировке вестибулярного аппарата, развитию чувства ритма;
- воспитанию общей и силовой выносливости;
- формированию и сохранению правильной осанки, снижению лишнего веса;
- развитию двигательной памяти и эстетическому воспитанию;
- выработке устойчивой привычки заниматься физическими упражнениями;
- профилактике заболеваний сердечнососудистой и дыхательной систем;
- снижению психологического стресса и увеличению способности к релаксации, эмоциональной разрядке.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься фитнесом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Учитывая моду на здоровый образ жизни и гармоничное развитие, а также многообразие форм реализации ОРТ, программа «Фитнес для девушек» - это отличная возможность удовлетворить потребности молодежи с пользой для здоровья.

Актуальность программы

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья обучающихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями. Как показали исследования последних лет, современные дети ведут малоподвижный образ жизни, в отличие от предыдущих поколений. Очень много времени они тратят на интернет-общение, просмотр информации на компьютере или телефоне. Программа школьного физического воспитания не в состоянии обеспечить полноценное физическое развитие ребенка. Традиционные средства физического воспитания в школе кажутся детям архаичными, неинтересными, что влечет за собой низкую мотивацию к занятиям. Недостаток спортивных формирований в сельских населенных пунктах дает результат, что большинство детей оказывается вне спорта, не получает нужную дозу физической активности, соответствующую возрасту, доставляющую радость и удовольствие.

Бурный рост фитнеса с его разнообразными средствами и методами, рассматривающего здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, гигиеническими предпосылками и образом жизни требует и нового современного подхода к оздоровительно-развивающей тренировке (ОРТ). Основными принципами ОРТ являются: принцип доступности, принцип «не навреди», принцип биологической целесообразности, программно-целевой принцип, принцип половозрастных различий, принцип индивидуализации, принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека, принцип взаимосвязи и взаимозависимости психических и физических сил человека, принцип интеграции, принцип красоты и эстетической целесообразности.

Данная Программа, построенная на указанных принципах, 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. Занятия проводятся

под музыку. Музыка используется не только как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений, но и как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, а положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как под музыку движения легче запоминаются.

Программа основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Они дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать фитнес, как одно из средств физического и психического развития школьников.

Регулярные занятия фитнесом позволяют развить двигательную подготовленность обучающихся и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Практическая значимость образовательной программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Занятия фитнесом ориентированы на то, чтобы заложить в обучающихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

ЦЕЛЬ:

Цель дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес для девушек» - 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 фитнеса для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

ЗАДАЧИ:

Как и в любом виде двигательной активности, на занятиях объединения решаются три основных типа педагогических задач:

- образовательные - формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей;
- воспитательные - развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.
- оздоровительные - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью.

Принимаются девушки, допущенные к занятиям по состоянию здоровья врачом.

Программа рассчитана на детей и подростков 2 и 3 ступеней.

Творческое объединение, реализующее программу — Кружок «Мисс-фитнес».

Срок реализации программы - 1 год.

Учебно-тренировочная нагрузка 3 раза в неделю по 1 часу, 102 часа в год.

Программа «Фитнес для девушек» рассчитана на один год обучения. Количество обучающихся в группе 10 - 15 человек в возрасте 13 - 18 лет.

Максимальный численный состав группы определяется полезной площадью спортивного сооружения, общепринятыми санитарно-гигиеническими нормами и требованиями техники безопасности, однако не может превышать двукратного минимального количества обучающихся. Допускаются зачисление в группы и более младших по возрасту детей при индивидуальном разрешении органов здравоохранения. Превышение рекомендуемой недельной учебно-тренировочной нагрузки не допускается.

Запись в объединение проводится по желанию детей, предоставлению медицинской справки и заявления от родителей. Состав группы зависит от степени подготовленности детей и их возраста. Распределение учебного времени по темам является примерным и может корректироваться педагогом в зависимости от уровня подготовленности обучающихся.

При выполнении нормативов по общефизической подготовке необходимо оценивать технику выполнения упражнений.

Занятия должны проводиться в помещении с соблюдением всех правил технической безопасности и гигиенических норм. Дети более восприимчивы к тепловой нагрузке, для них характерна пониженная способность отдачи тепла из-за ограниченного потоотделения.

При занятиях обязательно постоянное наблюдение со стороны тренера-инструктора.

Силовая подготовка должна проводиться вместе с воспитанием других физических качеств, т.е. принцип гармоничного развития должен соблюдаться.

Для девочек характерна некоторая задержка в развитии силовых качеств в пубертатном периоде вследствие повышенного уровня эстрогена, что приводит к отложению большого количества жира в период полового созревания. Кроме того, в этом периоде девочки обычно становятся менее активными, чем мальчики.

Пубертатный период часто рассматривается как критический период. Именно в это время создаётся прекрасный потенциал оздоровительной тренировки для сердечно - сосудистой системы в зрелом возрасте. Если в юношестве упущено время для активной оздоровительной тренировки, в зрелом возрасте очень трудно восстановить упущенные возможности.

Для детей, характерна, ограниченная возможность выполнения работы анаэробного характера, так как они не могут приспособиться к высокому уровню молочной кислоты в крови. Это приводит к необходимости быть осторожным при использовании упражнений в анаэробном режиме мышечной деятельности, увеличивать паузы отдыха при их выполнении.

Ведущим типом деятельности становится общение со сверстниками. Стремление подростка занять удовлетворяющее его положение среди сверстников сопровождается повышенной приспособляемостью к ценностям и нормам группы сверстников.

В этот период необходимо особое внимание уделить системе растяжек - стретчингу. Упражнения на растяжку способствуют адаптации организма к быстрому росту. Особое внимание требуется уделять общению во время и после занятий, создавая ситуацию успеха для каждого обучающегося.

Методы реализации программы

1. Словесные методы

- Рассказ
- Беседа
- Дискуссия
- Голосовые сигналы (счёт, подсказки)

2. Наглядные методы

- Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение)

3. Практические методы

- Элементы фитнеса
- Комментированные упражнения на развитие силы и гибкости
- Игры

4. Методы контроля и самоконтроля

- Программы (использование всех основных движений классической аэробики)
- Тесты на общую физическую подготовку:

1) Step test определяет выносливость сердечно-сосудистой системы - подсчёт пульса после 3-х минут аэробной нагрузки;

2) Тест на гибкость (поясничная область). Складка в положении сидя;

3) Sit up определяет силу мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты под прямым углом, стопы на полу, выполнить максимальное количество раз за минуту;

4) Push up – отжимание из упора на коленях или из упора лёжа. Определяет силу мышц груди и плечевого пояса.

- Методика определения эмоционального состояния «Волшебный градусник определения настроения»
- Подсчёт пульса до и после занятий. Составление таблицы контроля.
- Шкала прикладываемых усилий для оценки интенсивности занятия

0 – ОТДЫХ Ощущения, когда вы сидите или отдыхаете

1 – ЛЕГКО Ощущения, когда вы идёте в школу или делаете уборку в комнате

2 – НЕМНОГО ТЯЖЕЛО Ощущения, когда вы проводите время на игровой площадке или бегаєте с друзьями

3 – ТЯЖЕЛЕЕ Ощущения, когда вы занимаетесь спортом, много долго играете

4 – ТЯЖЕЛО Ощущение, когда вы много пробежали

5 – ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО Максимум. За всю свою жизнь вы так много не бегали и не играли.

- Визуальный контроль. Наличие «белого треугольника» (часть лица от носа до подбородка бледнеет, что свидетельствует о дегидратации и переутомлении)

5. Методы психолого-педагогической диагностики

- Наблюдение
- Опрос (интервью, анкеты, личностные опросники)

Формы организации деятельности

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с обучающимися:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная
- Круговая тренировка по станциям

- Эстафеты
- Подвижные игры
- Показательные выступления

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса: критериями оценивания успешности занятий являются качественные показатели успеваемости, количественные показатели успеваемости и техническая подготовленность.

Качественные показатели успеваемости – это степень овладения обучающимися программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости – это сдвиги в физической подготовленности, совершенствование собственного тела.

Техническая подготовленность – это техника выполнения упражнений и технически правильное положение тела при выполнении; контроль осанки; синхронность выполнения упражнений и исполнения композиций (в группах, парах, тройках); быстрота и чёткость перемещений и наличие перестроений в процессе выполнения спортивно-показательных композиций; уровень интенсивности программы; артистизм; использование музыкального сопровождения, отражение его темпа и ритма; взаимодействие между членами группы (в паре, тройке и т.д.); эмоциональность, внешний вид, который должен гармонировать с характером движений.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Ожидаемые результаты

По окончании срока реализации программы, учащиеся должны **знать и помнить:**

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной и хореографической терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- правила безопасности труда и личной гигиены
- названия шагов в фитнесе;

иметь представление:

- о режиме дня и двигательном режиме;
- о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособности;
- о гигиенических правилах при выполнении физических упражнений;
- о причинах травматизма на занятиях фитнесом и правилах его предупреждения;
- о правильной осанке и причинах нарушений осанки.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий;
- пользоваться спортивным инвентарем;
- владеть чувством ритма;
- исполнять несложные танцевальные элементы;
- распознавать характер музыки;
- правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса;

У учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию. Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление

о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Промежуточная аттестация проводится в течение обучения в виде учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях и иных мероприятиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый анализ работы проводится в конце года с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения в виде творческого отчета-проекта о работе в данной группе.

Учебно-тематический план 3 часа в неделю (102 часа в год)

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	1	0	1
2.	Педагогическая диагностика	1	1	2
3.	Теоретическая подготовка	2	0	2
4.	Общефизическая подготовка	2	36	38
5.	Классическая аэробика	2	24	26
6.	Разновидности танцевальных фитнес-программ	1	14	15
7.	Скиппинг	1	17	18
Итого:	Общее количество часов в год	10	92	102

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие — 1 час

- инструктаж по технике безопасности
- знакомство с коллективом
- обсуждение программ обучения
- культура общения

2. Педагогическая диагностика — 2 часа

- техника выполнения нормативных упражнений
- нормативы ОФП
- тесты на ЧСС
- психологические тесты

3. Теоретическая подготовка — 2 часа

- что такое здоровый образ жизни
- узнай свое тело
- разновидности фитнеса

4. Общефизическая подготовка — 38 часов

4.1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для развития подвижности в суставах:

Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговые движения стопой.

Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений.

4.2. Функциональный тренинг: изучение техники выполнения и тренировка линейным, интервальным, круговым методом:

- упражнения для мышц стопы и голени;
- упражнения для мышц передней поверхности бедра;
- упражнения для задней поверхности бедра;
- упражнения для приводящих мышц бедра;
- упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра, а также мышц таза;
- упражнения для отводящих мышц бедра;
- упражнения для разгибателей бедра;
- упражнение для мышц бедра, таза, спины;
- упражнения для прямых мышц живота;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для спины, плечевого пояса и рук;
- упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.

4.3. Основные упражнения на развитие силы и силовой выносливости — изучение техники выполнения, практические занятия.

- Для мышц нижних конечностей: приседания (вариации: плие, с узкой постановкой ног, с паузой посередине, пружинкой, аэроприседы), выпады (вариации: выпады вперед, назад и в стороны в динамике со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются, выпады с опорой на низкую скамейку, выпады с касанием пола), наклоны (становая тяга).

- Для мышц спины: тяга в наклоне, разгибание спины, лёжа на животе.

- Для мышц верхних конечностей и грудных мышц: тяга стоя к груди, жим лежа, сгибание и разгибание рук в упоре, жим стоя.

- Для мышц живота: сгибание и разгибание туловища (варианты — ноги в коленях на весу, ноги на опоре), поднимание таза вверх, диагональное скручивание, планка.

4.4. Стретчинг

-Что такое стретчинг.

-Упражнения на растяжку определенных групп мышц.

-Упражнения на суставную подвижность.

5. Классическая аэробика — 26 часов

Базовые шаги и основные элементы классической аэробики:

- Марш (march) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.

- Приставной шаг (step touch) - приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line).

- «Виноградная лоза» (grape vine) - шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую.

- V-шаг (v-step) — шаг правой вперед - в сторону (или назад -в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и. п.

- «Открытый шаг» (open step) - стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.

- Jumping jack - прыжок ноги врозь - ноги вместе.

- Подъем колена вверх (knee up, knee lift) - сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

- Махи ногами (kick) - махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (hurt).

- Выпад (lunge) - выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.
- Шаг «Мамбо» - вариация танцевального шага мамбо. 1 - небольшой шаг левой ногой вперед в полуприсед, другая нога - полусогнутая сзади на носке. 2 - передавая тяжесть тела на правую ногу, полуприсед на ней. На 3-4 выполняются шаги, аналогичные счету 1-2, но с перемещением левой ногой назад.
- Шаги «ча-ча-ча» - часть основного танцевального шага «ча-ча-ча». Шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте.
- Скрестный шаг (cross step) - скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.
- Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом.
- Бег на месте с продвижением в различных направлениях.
- «Галоп» (gallop) - шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги.
- «Пони» - шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги, шаг правой на месте, следующий шаг с левой ноги.
- Slide-скольжение - шаги в любом направлении, выполняемые со скольжением стопой по полу.
- «Скоттиш» (schottische) - шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
- «Полька» - шаг правой вперед, приставить левую, шаг левой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
- «Твист» (twist jump) - прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.
- Pendulum - прыжком смена положения ног (маятник).
- Pivot turn - поворот вокруг опорной ноги.
- Squat - полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь.
- «Ту-степ» (two-step) — шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги.
- Подскок (step) - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
- «Чарльстон» (Charleston) - шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую ногу назад. Следующий шаг начинать с правой ноги.
- Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jack) - прыжок ноги врозь-вместе. В положении ноги врозь они слегка разворачиваются наружу, колени немного сгибаются, амортизируя. Ширина разведения ног - чуть шире плеч.
- «Скип» (skip) - подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок: изучение комплексов из базовых шагов

Высококоординационные аэробные связки: подготовка программ на открытые мероприятия

6. Разновидности танцевальных фитнес-программ (русско-народный стиль, латино, восточный танец)

7. Скиппинг — 18 часов

- понятие «скиппинг», история скиппинга, виды скиппинга
- влияние занятий скиппингом на организм человека,
- техника скиппинга:
 - работа рук при вращении короткой скакалки,
 - работа ног в прыжках через скакалку,
 - техника выполнения прыжков через короткую скакалку,
- ОРУ со скакалкой
- эстафета со скакалкой
- подготовка показательных композиций в технике скиппинг

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Для занятий по программе требуется:
зал для занятий с зеркалами.

спортивный инвентарь и оборудование:

- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- коврики для выполнения упражнений в партере
- колонка для воспроизведения музыки

Литература:

Для педагога:

1. Татьяна Соломоновна Лисицкая Материалы курса «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе»: лекции 1–4. – М. : Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 76 с. Учебно-методическое пособие
2. В.В. Соколова «Скиппинг». Методические разработки. Кострома, 2013.
3. Наука, фитнес, рекреация – 2015: материалы Всероссийской конференции с международным участием 12-13 мая 2015 г. / Под общ. ред. С.А. Гониянц. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – 150 с.
4. Сапожникова, О. В. Фитнес : [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.
5. **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ/ УЧЕБНИК ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНЕРА** Калашников Д.Г., 2013
6. Холодов Ж. К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., иенр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. -480 с.
7. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2001
8. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
9. Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009.
10. Фредерик Делавье, Майкл Гандил «Анатомия силовых тренировок для женщин» - Минск: Поппури, 2015. 368 с.: ил.
11. Анатомия упражнений на растяжку / А. Нельсон, А., Ю. Коконен, ; пер. с англ. С.Э. Борич. - Минск : Поппури, 2014

Для обучающихся:

1. Фитнес для детей и подростков. М., 1997.
2. Ямилёва Т.С. Карта интеллектуально-творческого потенциала личности. // Дополнительное образование. – 2004. - №6. – С.24-27.