

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 41

Принято на заседании
Педагогического совета
От 30. 08. 2024
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ № 41
М.Г. Пополовских
приказ № 63-0 от
«30» августа 2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности

«Танцевальная аэробика»

Возраст обучающихся:

10-12 лет

Автор-составитель:
Юровских Елена Сергеевна
Педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург
2024

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 41**

Содержание

	Наименование	Стр.
1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель, задачи программы	4
1.3	Содержание программы	5
	Содержание учебного плана 1 года обучения	5
1.4	Планируемые результаты	7
2	Комплекс организационно-педагогических условий	8
2.1	Календарный учебный график 1 года обучения	8
2.2	Условия реализации программы	14
2.3	Формы аттестации	15
2.4	Оценочные материалы	15
2.5	Методическое обеспечение	15
2.6	Список литературы	16

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Танцевальная аэробика» составлена в соответствии с **нормативными документами**:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Методические рекомендации по программам (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. №09-3242.

Направленность программы: художественная.

Актуальность программы. В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, но одним из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных является танцевальная аэробика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям младших школьников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Педагогическая целесообразность программы объясняется необходимостью обучения танцам в раннем возрасте, которое способствует формированию духовно-сильной и красивой личности. На уроках танца можно научить хорошим манерам, вежливому обращению, красивой походке, грации и изяществу. Но танец служит не только красоте. Благодаря постоянным упражнениям он развивает мышцы, придаёт гибкость и эластичность корпусу, а также способствует снятию стресса в организме.

Уровень освоения программы: базовый.

Адресат программы: обучающиеся 10-12 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Количество обучающихся в группе 12-15 человек.

Объём освоения программы:

1 год обучения (10-12 лет) – 4,5 часа в неделю, 157,5 часов в год.

Срок реализации программы: 1 год.

Периодичность и продолжительность занятий: 3 раза в неделю, 1 занятие равно 1 часу 30 минутам.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации образовательной деятельности:

Группы формируются из обучающихся одного возраста, состав группы постоянный.

Учебный год начинается:

Со 2 сентября.

Программу реализует педагог дополнительного образования и концертмейстер.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная аэробика» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

1.2. Цели и задачи образовательной программы дополнительного образования

Цель программы: создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий танцевальной аэробикой.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями;

Развивающие:

- развитие у детей коммуникативных умений через индивидуальную и коллективную физкультурно-оздоровительную деятельность;
- развитие художественного и эстетического вкуса средствами музыкального творчества;
- формирование адекватной самооценки путем вовлечения детей в активную творческую деятельность

Воспитывающие:

- воспитание нравственного и эмоционально-ценостного позитивного отношения к своему здоровью;
- воспитание стремления к самореализации, саморазвитию, взаимопониманию, общению, сотрудничеству;

1.3. Содержание программы
Учебно-тематический план
1 год обучения

№	Название раздела и темы	Всего часов	Из них		Форма контроля
			теория	практика	
1.	Введение в программу. Знакомство с правилами по ТБ.	4,5	1,5	3	Беседа, наблюдение
2.	Общефизическая подготовка	39	5	34	
3.	Специальная физическая подготовка	40	5	35	
4.	Хореографическая подготовка	35	4	31	
5.	Репетиционно-постановочная деятельность	38	1	37	
6.	Итоговое занятие	1	-	1	
	Всего	157,5	16,5	141	Итоговая аттестация

Содержание учебного плана
1 год обучения

Тема 1. Введение в программу.

Теоретические занятия:

Знакомство с целями и задачами курса, инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия: Входная диагностика.

Тема 2. Общефизическая подготовка.

Теоретические занятия.

Понятия техники выполнения упражнений с различными группами мышц.

Практические занятия:

- элементы строевой подготовки;
- силовые упражнения для рук;
- силовые упражнения для ног;
- силовые упражнения для шеи и спины.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Теоретические занятия:

- правила выполнения упражнений на развитие гибкости;
- техника исполнения элементов танцевальной аэробики.

Практические занятия:

- упражнения для развития амплитуды движений и гибкости;
- изучение и совершенствование исполнения элементов танцевальной аэробики;
- упражнения на развитие координации движений.

Тема 4. Хореографическая подготовка.

Теоретические занятия:

- основные понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат в аэробике;
- техника выполнения элементов классического танца на середине зала;
- техника выполнения элементов русского народного танца на середине зала.

Практические занятия:

- упражнения для развития музыкального темпа, ритма;
- элементы классического танца на середине зала;
- элементы русского народного танца на середине зала;
- элементы танцевальной аэробики.

Тема 5. Репетиционно-постановочная деятельность.

Теоретические занятия:

Значение постоянной отработки исполнения технически сложных комбинаций народного танца в более сложных ритмических рисунках и ускоренных темпах. Объяснение процесса объединения движений в более сложные по композиции комбинации и танцевальные этюды народного танца. Уровень выразительности исполнения. Ансамблевое исполнение технически насыщенных танцев.

Практические занятия.

Работа над танцевальным репертуаром.

Тема 6. Итоговое занятие.

Теоретические занятия.

Вопросы и задания по разделам программы.

Практические занятия.

Опрос по пройденному материалу. Выполнение музыкально-ритмических, танцевальных комбинаций и разученных комплексов упражнений. Разбор и оценка практической деятельности обучающихся. Подведение итогов за год. Планы на следующий год.

1.4 Планируемые результаты

Учащиеся должны знать:

- направления аэробики;
- базовые шаги в аэробике
- влияние занятий аэробики на организм человека;
- возможности аэробики в области сохранения и укрепления здоровья;
- средства восстановления в оздоровительной тренировке;
- особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой;
- методику использования музыкального сопровождения на занятиях аэробикой;
- особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений;
- назначение и функции различных программ по фитнес-аэробике.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять базовые шаги и их модификации;
- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- выполнять танцевальные движения различных направлений;
- выполнять, технично, упражнения силового характера с оборудованием и без него;
- использовать вербальные и невербальные средства взаимодействия;
- выполнять комбинации свободно и непринужденно, самостоятельно;
- составлять программы для самостоятельных занятий в домашних условиях;
- сосредотачиваться и расслабляться.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

1 год обучения

№	Месяц	Форма занятия	Название темы	Количество часов		Форма контроля
				практ	теор	
1	Сентябрь	Лекция, беседа	Понятие «Аэробика»: цели и задачи.	1	0,5	Обсуждение
2	Сентябрь	Лекция, беседа	Беседа о технике безопасности, правила поведения на занятии.	1	0,5	Обсуждение
3	Сентябрь	Лекция, беседа	Гигиена танцевальных занятий.	1	0,5	Обсуждение
4	Сентябрь	Практическое занятие	Виды аэробики. Краткая характеристика: танцевальная, классическая, степ-аэробика	1	0,5	Наблюдение
5	Сентябрь	Практическое занятие	Элементы строевой подготовки. Строй, шеренга.	1	0,5	Наблюдение
6	Сентябрь	Практическое занятие	Элементы строевой подготовки. Перестроения	1	0,5	Наблюдение
7	Сентябрь	Практическое занятие	Общеразвивающие упражнения для рук.	1,5		Наблюдение
8	Сентябрь	Практическое занятие	Общеразвивающие упражнения для ног. В положении сидя, стоя.	1,5		Наблюдение
9	Сентябрь	Практическое занятие	Общеразвивающие упражнения для ног. В положении лежа.	1,5		Наблюдение
10	Сентябрь	Практическое занятие	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины. В положении сидя, стоя.	1,5		Наблюдение
11	Сентябрь	Практическое занятие	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины. В положении лежа.	1,5		Наблюдение
12	Сентябрь	Практическое занятие	Базовые шаги аэробики. Шаг «неап».	1	0,5	Наблюдение
13	Сентябрь	Практическое занятие	Базовые шаги аэробики. Шаг «ланч».	1	0,5	Наблюдение
14	Октябрь	Практическое занятие	Упражнения на развитие осанки у станка.	1,5		Наблюдение

15	Октябрь	Практическое занятие	Упражнения на развитие осанки в партере.	1,5		Наблюдение
16	Октябрь	Практическое занятие	Упражнения на развитие гибкости у станка.	1,5		Наблюдение
17	Октябрь	Практическое занятие	Упражнения на развитие гибкости в партере.	1,5		Наблюдение
18	Октябрь	Практическое занятие	Характер музыкального произведения. Спокойный, грустный, веселый.	1	0,5	Наблюдение
19	Октябрь	Практическое занятие	Характер музыкального произведения. Торжественный, энергичный.	1	0,5	Наблюдение
20	Октябрь	Практическое занятие	Знакомство с выразительным значением темпа музыки. Очень медленно, медленно, быстро, очень быстро.	1	0,5	Наблюдение
21	Октябрь	Практическое занятие	Знакомство с выразительным значением темпа музыки. Хлопки в темпе музыки.	1	0,5	Наблюдение
22	Октябрь	Практическое занятие	Понятие легато (связано), стаккато (отрывисто). Выполнение движений рук, головы, ногами плавно или отрывисто.	1	0,5	Наблюдение
23	Октябрь	Практическое занятие	Элементы классического танца. Позиции рук, ног.	1	0,5	Наблюдение
24	Октябрь	Практическое занятие	Элементы классического танца. Деми плие, гран плие, релеве.	1	0,5	Наблюдение
25	Октябрь	Практическое занятие	Элементы классического танца. Рон де жамп в положении стоя.	1	0,5	Наблюдение
26	Октябрь	Практическое занятие	Элементы классического танца. Рон де жамп в положении лёжа на полу.	1	0,5	Наблюдение
27	Ноябрь	Практическое занятие	Понятие танцевального рисунка.	1	0,5	Наблюдение
28	Ноябрь	Практическое занятие	Выполнение некоторых танцевальных рисунков.	1,5		Наблюдение
29	Ноябрь	Практическое занятие	Стили танцевальной аэробики. Принципы танцевальной аэробики (Полицентрика, изоляция,	1	0,5	Наблюдение

			мультипликация, оппозиция, противодвижение)			
30	Ноябрь	Практическое занятие	Принципы танцевальной аэробики. Полицентрика, изоляция	1	0,5	Наблюдение
31	Ноябрь	Практическое занятие	Принципы танцевальной аэробики. Мультипликация, оппозиция.	1	0,5	Наблюдение
32	Ноябрь	Практическое занятие	Принципы танцевальной аэробики. Противодвижение.	1	0,5	Наблюдение
33	Ноябрь	Практическое занятие	Выполнение контрольных упражнений. Подготовка к зачету.	1	0,5	Наблюдение
34	Ноябрь	Практическое занятие	Зачет по пройденному материалу	1	0,5	Наблюдение
35	Ноябрь	Практическое занятие	Показательное выступление.	1,5		Наблюдение
36	Ноябрь	Практическое занятие	Общеразвивающие упражнения для рук с предметом.	1,5		Наблюдение
37	Ноябрь	Практическое занятие	Общеразвивающие упражнения для ног с предметом.	1,5		Наблюдение
38	Ноябрь	Практическое занятие	Общеразвивающие упражнения для спины и шеи с предметом.	1,5		Наблюдение
39	Ноябрь	Практическое занятие	Техника выполнения базовых шагов. Повторение.	1,5		Наблюдение
40	Декабрь	Практическое занятие	Техника выполнения базовых связок аэробики. Повторение.	1,5		Наблюдение
41	Декабрь	Практическое занятие	Танцевальная аэробика. Знакомство с танцевальным стилем «hip-hop»	1	0,5	Наблюдение
42	Декабрь	Практическое занятие	Изучение базовых движений танцевального стиля «hip-hop»	1	0,5	Наблюдение
43	Декабрь	Практическое занятие	Отработка базовых движений танцевального стиля «hip-hop»	1,5		Наблюдение
44	Декабрь	Практическое занятие	Изучение усложненных движений танцевального стиля «hip-hop»	1,5		Наблюдение

45	Декабрь	Практическое занятие	Отработка усложненных движений танцевального стиля «hip-hop»	1,5		Наблюдение
46	Декабрь	Практическое занятие	Постановка танцевальной композиции в стиле «hip-hop»	1,5		Наблюдение
47	Декабрь	Практическое занятие	Изучение первой части танца в стиле «hip-hop»	1,5		Наблюдение
48	Декабрь	Практическое занятие	Отработка первой части танца в стиле «hip-hop»	1,5		Наблюдение
49	Декабрь	Практическое занятие	Изучение второй части танца в стиле «hip-hop»	1,5		Наблюдение
50	Декабрь	Практическое занятие	Отработка второй части танца в стиле «hip-hop»	1,5		Наблюдение
51	Декабрь	Практическое занятие	Отработка танца в стиле «hip-hop»	1,5		Наблюдение
52	Январь	Практическое занятие	Закрепление танца в стиле «hip-hop»	1,5		Наблюдение
53	Январь	Практическое занятие	Импровизация под музыку в стиле «hip-hop»	1,5		Наблюдение
54	Январь	Практическое занятие	Самостоятельная постановка связки в стиле «hip-hop»	1,5		Наблюдение
55	Январь	Практическое занятие	Подготовка к показательному выступлению танцевальной композиции в стиле «hip-hop»	1,5		Наблюдение
56	Январь	Практическое занятие	Показ танца в стиле «hip-hop»	1,5		Наблюдение
57	Январь	Практическое занятие	Танцевальная аэробика. Знакомство с танцевальным стилем «bally dance»	1	0,5	Наблюдение
58	Январь	Практическое занятие	Изучение базовых движений танцевального стиля «bally dance»	1	0,5	Наблюдение
59	Январь	Практическое занятие	Отработка базовых движений танцевального стиля «bally dance»	1,5		Наблюдение

60	Январь	Практическое занятие	Изучение усложненных движений танцевального стиля «bally dance»	1,5		Наблюдение
61	Февраль	Практическое занятие	«Отработка усложненных движений танцевального стиля «bally dance»	1,5		Наблюдение
62	Февраль	Практическое занятие	Постановка танцевальной композиции в стиле «bally dance»	1,5		Наблюдение
63	Февраль	Практическое занятие	Изучение первой части танца в стиле «bally dance»	1,5		Наблюдение
64	Февраль	Практическое занятие	Отработка первой части танца в стиле «bally dance»	1,5		Наблюдение
65	Февраль	Практическое занятие	Изучение второй части танца в стиле «bally dance»	1,5		Наблюдение
66	Февраль	Практическое занятие	Отработка второй части танца в стиле «bally dance»	1,5		Наблюдение
67	Февраль	Практическое занятие	Отработка танца в стиле «bally dance»	1,5		Наблюдение
68	Февраль	Практическое занятие	Закрепление танца в стиле «bally dance»	1,5		Наблюдение
69	Февраль	Практическое занятие	Импровизация под музыку в стиле «bally dance»	1,5		Наблюдение
70	Февраль	Практическое занятие	Самостоятельная постановка связки в стиле «bally dance»	1,5		Наблюдение
71	Февраль	Практическое занятие	Подготовка к показательному выступлению танцевальной композиции в стиле «bally dance»	1,5		Наблюдение
72	Февраль	Практическое занятие	Показ танца в стиле «bally dance»	1,5		Наблюдение
73	Март	Практическое занятие	Танцевальная аэробика. Знакомство с танцевальным стилем «латино»	1	0,5	Наблюдение
74	Март	Практическое занятие	Изучение базовых движений танцевального стиля «латино»	1	0,5	Наблюдение
75	Март	Практическое занятие	Отработка базовых движений танцевального стиля «латино»	1,5		Наблюдение

76	Март	Практическое занятие	Изучение усложненных движений танцевального стиля «латино»	1,5		Наблюдение
77	Март	Практическое занятие	Отработка усложненных движений танцевального стиля «латино»	1,5		Наблюдение
78	Март	Практическое занятие	Постановка танцевальной композиции в стиле «латино»	1,5		Наблюдение
79	Март	Практическое занятие	Изучение первой части танца в стиле «латино»	1,5		Наблюдение
80	Март	Практическое занятие	Отработка первой части танца в стиле «латино»	1,5		Наблюдение
81	Март	Практическое занятие	Изучение второй части танца в стиле «латино»	1,5		Наблюдение
82	Март	Практическое занятие	Отработка второй части танца в стиле «латино»	1,5		Наблюдение
83	Март	Практическое занятие	Отработка танца в стиле «латино»	1,5		Наблюдение
84	Март	Практическое занятие	Закрепление танца в стиле «латино»	1,5		Наблюдение
85	Март	Практическое занятие	Импровизация под музыку в стиле «латино»	1,5		Наблюдение
86	Апрель	Практическое занятие	Самостоятельная постановка связки в стиле «латино»	1,5		Наблюдение
87	Апрель	Практическое занятие	Подготовка к показательному выступлению в стиле «латино»	1,5		Наблюдение
88	Апрель	Практическое занятие	Показ танца в стиле «латино».	1,5		Наблюдение
89	Апрель	Практическое занятие	Работа над танцевальной позицией в стиле «hip-hop». Работа над ошибками	1,5		Наблюдение
90	Апрель	Практическое занятие	Работа над танцевальной позицией в стиле «bally dance». Работа над ошибками.	1,5		Наблюдение
91	Апрель	Практическое занятие	Работа над танцевальной позицией в стиле «латино». Работа над ошибками.	1,5		Наблюдение

92	Апрель	Практическое занятие	Техника упражнений на растягивание (стретчинг) у станка. Повторение.	1,5		Наблюдение
93	Апрель	Практическое занятие	Техника упражнений на растягивание (стретчинг) в партере. Повторение.	1,5		Наблюдение
94	Апрель	Практическое занятие	Упражнения на развитие осанки у станка. Повторение.	1,5		Наблюдение
95	Апрель	Практическое занятие	Упражнения на развитие осанки в партере. Повторение.	1,5		Наблюдение
96	Апрель	Практическое занятие	Работа над рисунком танца. Повторение.	1,5		Наблюдение
97	Апрель	Практическое занятие	Элементы классического танца у станка. Повторение.	1,5		Наблюдение
98	Апрель	Практическое занятие	Элементы классического танца в партере. Повторение.	1,5		Наблюдение
99	Май	Практическое занятие	Танцевальная композиция в стиле «hip-hop». Повторение.	1,5		Наблюдение
100	Май	Практическое занятие	Танцевальная композиция в стиле «bally dance». Повторение.	1,5		Наблюдение
101	Май	Практическое занятие	Танцевальная композиция в стиле «латино». Повторение.	1,5		Наблюдение
102	Май	Практическое занятие	Подготовка к отчетному концерту. Повторение всех изученных танцевальных композиций.	1	0,5	Наблюдение
103	Май	Практическое занятие	Обобщающий урок. Повторение пройденного материала.	1	0,5	Наблюдение
104	Май	Практическое занятие	Повторение пройденного материала	1	0,5	Наблюдение
105	Май	Практическое занятие	Отчетный концерт. Показательное выступление танцевальных композиций.	1,5		Наблюдение

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- зал хореографии;
- музыкальный центр;
- костюмы для праздничных представлений, концертов;
- гимнастические коврики;
- магнитофон, кассеты. Методические карточки, плакаты. , DVD диски, USB носители, диски с записями.

2.3 Формы аттестации

Аттестация обучающихся проходит 2 раза в год в форме: открытого занятия для родителей, участие в фестивалях, конкурсах и концертах различного уровня. Аттестация подтверждается отзывами родителей и дипломами, грамотами конкурсных мероприятий. Текущий контроль осуществляется систематически в процессе проведенных занятий, игр, методами наблюдения, бесед, сопоставлений успехов в танцевальной, игровой деятельности.

Входной мониторинг проводится вначале учебного года, промежуточный в середине года и по окончании каждого года обучения.

На второй, третий год обучения по программе обучающиеся переводятся без условий.

2.4. Оценочные материалы

Диагностика развития хореографических навыков осуществляется с помощью диагностических контрольных заданий по следующим критериям:

- хореографические данные (осанка, выворотность, танцевальный шаг, подъем стопы, гибкость, прыжок);
- музыкально-ритмические способности (чувство ритма, координация движений: мышечная, двигательная, музыкально-ритмическая координация);
- сценическая культура (эмоциональная выразительность, создание сценического образа).

Вводный контроль осуществляется на первом году обучения в начале учебного года. Цель вводного контроля: просматривание, определение танцевальных данных, оценивание умений, знаний.

Также на первом году обучения проводится тематический контроль, целью которого является проверка полученных на каждом уроке знаний.

В конце учебного года – итоговый контроль, который проходит в виде отчётного концерта.

2.5 Методическое обеспечение

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие **методы**:

- Метод активного слушания музыки (импровизация, двигательные упражнения – образы)
- Метод использования слова (основы музыкальной грамоты, техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.)
- Метод наглядного восприятия (показ иллюстраций, видеофильмов)
- Метод практического обучения (постановочная, репетиционная работа)
- Аналитический метод (сравнение и обобщение разученного материала).

Образовательная деятельность организована в форме теоретических и практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, монолог-диалог, контроль качества знаний. Модель учебного занятия представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний обучающимся, построенных на смене видов деятельности: восприятие, осмысление, запоминание, применение.

2.6 Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
4. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
8. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
8. 15. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 592268602073746744239473766369558630346618555893

Владелец Пополовских Марина Григорьевна

Действителен С 17.02.2025 по 17.02.2026