**Общеразвивающая программа «Шейпинг»**

**ПЕДАГОГ:** Любовь Анатольевна Клеймюк, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории

**Возраст:**от 18 до 18 лет

**План приема:**до 12 детей

**Форма обучения:**очная

Шейпинг – это программа тренировок, включающая в себя комплекс гимнастических упражнений, направленных на коррекцию фигуры.

Данная программа основана на следующих принципах:

1. Систематичность и последовательность обучения.

2. Связь теории с практикой.

3. Учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

4. Создание ситуаций успеха.

  **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Влияние спортивных тренировок на организм человека. Физиология.

2. Формирование осанки и навыков движения.

3. Укрепление и наращивание мышечной массы.

4. Развитие гибкости и пластичности движения.

5. Работа со спортивной композицией.

**ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ**

Разностороннее физическое и духовное развитие обучающихся, формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

**РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ**

Обучающиеся научатся:

- ориентироваться в комплексах физических упражнений,

- выполнять музыкально-ритмические упражнения;

- приемам самоконтроля и здоровому образу жизни.

**ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ**

Отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям шейпингом.

Платные занятия.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

* Хореографический зал
* аудиоаппаратура: музыкальный центр, музыкальная колонка;
* аудиозаписи;
* помещение для переодевания;
* спортивный инвентарь.