****

**Пояснительная записка.**

Шейпинг — это одно из направлений ритмической гимнастики, призванное целенаправленно изменять фигуру.

Главное преимущество шейпинга — это индивидуальный подход к каждому занимающемуся. В ходе тренировки прорабатываются практически все мышцы.

**Направленность дополнительной образовательной программы.**

Дополнительная образовательная программа **«**Шейпинг**»** имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

**Актуальность программы**

Известно, что снижение двигательной активности и ограничение мышечных усилий приводят ко многим серьезным нарушениям в организме человека. В результате так часто возникают нарушения осанки и искривление позвоночника, ожирение. Занятия шейпингом и аэробикой стимулируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Можно получить максимальную пользу за минимум времени. Вот ряд положительных сдвигов в состоянии здоровья в результате занятий шейпингом и аэробикой:

Служит защитой от сердечно-сосудистых заболеваний;

Укрепляет костную систему;

Дает хорошую возможность регулировать вес тела;

Помогает справиться со стрессами;

Улучшает физическую и интеллектуальную работоспособность.

Шейпингом и аэробикой необходимо заниматься тем, кто хочет выработать уверенность в себе, улучшить фигуру, походку. Человек, который изберет этот вид спорта, не только сможет владеть своим телом, но и возможно решит многие другие проблемы, не последнее место среди которых занимает состояние здоровья. В конечном счете, именно оно определяет внешний вид девушки – начиная от состояния кожи и заканчивая функциями всех важнейших органов и систем.

Занятия шейпингом в группе психологическую поддержку и некий соревновательный момент в процессе достижения цели.

Физическое воспитание является одной из основных составляющих в развитии гармоничной личности. Занятия шейпингом обусловлено тем, что они закладывают основы физического и духовного здоровья, на базе которого только возможно действительно разностороннее развитие личности.

Основу физической культуры составляют целесообразные способы и нормы физической активности, направленные на совершенствование природных качеств и способностей индивида. Занятия любым видом физкультуры является условием направленного развития и физ. подготовки подростков. Физическая культура важное средство в системе воспитания подрастающего поколения, в формировании здорового образа жизни, организации отдыха и досуга, восстановлении и развитии телесных и духовных сил. В этом проявляется **ценность** занятий шейпингом для личности и общества в целом, ее образовательное и воспитывающее, оздоровительное и общекультурное значение.

**Новизна программы** заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться Шейпингом с «нуля», так как такого раздела нет в школьной программе по физической культуре, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

По уровню освоения программа предполагает развитие у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

**Особенностью данной программы** является то, что занятия шейпингом и аэробикой связаны со школьными уроками физкультуры. Они способствуют более качественному усвоению материала на уроках физической культуры и общей физической подготовки, так как пластичность и сила нарабатываются систематически на тренировках. Знания анатомии, приобретаемые на уроках биологии, становятся для обучающихся не только теорией, но и практикой

**Данная программа основана на следующих принципах:**

1.Систематичность и последовательность обучения.

2.Связь теории с практикой.

3. Учет возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

4.Создание ситуаций успеха.

**Общая характеристика образовательной программы**

**Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы.**

**Цель программы:** разностороннее физическое и духовное развитие занимающихся, формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

**Задачи программы**:

Обучающая:

1. Сформировать понимание здоровья и здорового образа жизни.

2. Обучить технике выполнения упражнений шейпинга и аэробики.

3. Дать базовые знания о технологии построения занятий шейпингом и

аэробикой.

Развивающая:

1. Развить умение вести здоровый образ жизни, применяя элементы здоровье

- сберегающей технологии.

2. Развить умение исполнять спортивные композиции.

3. Развить умение моделировать занятия шейпингом и

аэробикой, исходя из личных потребностей обучающихся.

Воспитательная:

1. Воспитать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни.

2. Сформировать интерес к спорту в целом и к шейпингу и аэробике в

частности.

3. Способствовать развитию трудолюбия и упорства в достижении

результата.

Данные образовательные задачи реализуются посредством выявления и

развития спортивной одаренности обучающихся, за счет создания творческой, дружелюбной атмосферы в коллективе, а также благоприятных условий для развития спортивных способностей у обучающихся и профилактики асоциального поведения.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Режим занятий по программе соответствует Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.1251-03 в части определения рекомендуемого режима занятий, а также требованиям к обеспечению безопасности обучающихся согласно нормативно-инструктивным документам Министерства образования РФ, органов управления образования.

Численный состав группы 12 -15 человек.

Группы формируются согласно возрасту детей и уровню знаний.

Срок реализации данной программы 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Комфортность режима работы достигается ориентацией на психофизические возможности конкретной возрастной группы.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса** являются:

групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

тестирование;

участие в соревнованиях;

инструкторская практика учащихся.

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;

Индивидуальная.

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности обучающихся, такие как:

* Соревновательные выступления;
* Показательные выступления;
* Психологические тренинги.

Основное место при организации занятий отводится практическим работам. Нагрузка во время занятий соответствует возможностям занимающихся, обеспечивая их занятость в течение занятий. Каждое занятие спланировано таким образом, чтобы в конце ребенок видел результаты своего труда. Это необходимо и для того, чтобы проводить постоянный

сравнительный анализ работы, важный не только для педагога, но и для обучающихся.

**Ожидаемые результаты.**

Два раза в год проводится проверка нормативов (приложение 1).

По окончанию года обучения обучающиеся должны сдать

контрольный урок, на котором они устно отвечают на вопросы и показывают элементы из шейпинга и аэробики (приложение 2).

А так же выполнить следующие параметры: участие в соревнованиях по фитнесс аэробике и успешная сдача нормативов.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название разделов | Кол – во часов | Форма аттестации |
| Всего | Теория | Практ. |
| 1. | Введение в образовательную программу. Техникабезопасности при занятиях шейпингом и аэробикой | 2 | 2 | - | Тестирование |
| 2. | **Раздел 1.** Влияние спортивных тренировок на организм человека. Физиология | 6 | 6 | - | Устный зачет |
| 3. | **Раздел 2**. Формирование осанки и навыков движения | 36 | 4 | 32 |  |
| 4. | **Раздел 3.** Укрепление и наращивание мышечноймассы | 34 | 6 | 28 |  |
| 5. | **Раздел 4.** Развитие гибкости и пластичности движения | 34 | 4 | 30 |  |
| 6. | **Раздел 5.** Работа со спортивной композицией  | 32 | 2 | 30 |  |
| **ИТОГО:** | **144** | **20** | **124** |  |

**Содержание программы**

**Тема: Введение в образовательную программу.**

**Техника безопасности при занятиях шейпингом и аэробикой.**

Теория: Понятие шейпинга и аэробики, их цель и задачи как вида спорта,

отличительные особенности. Виды аэробики и их характеристика: степ, аква,

классическая, танцевальная, спортивная.

Оборудование и инвентарь: коврики, гантели, палки гимнастические, обручи и т.д. Типы фигуры и их характеристика: Т, Н, Х, А. Методика воздействия физических упражнений на организм в зависимости от целей занимающегося: снижение или увеличение веса, коррекция фигуры, поддержание фигуры в тонусе. Средства коррекции фигуры. Способы контроля за изменениями фигуры: контроль общей физической подготовки (выполнение контрольных нормативов на силу, гибкость и выносливость); антропометрические измерения (вес, измерение отдельных частей тела портняжным сантиметром); измерение функциональных систем (частота сердечно - сосудистых сокращений и т.д.) Техника безопасности на занятиях шейпинга и аэробики. Форма одежды на занятиях.

Практика: Выполнение элементарных физических упражнений из ритмики и

общей физической подготовки под музыкальное сопровождение.

**Раздел 1. Влияние спортивных тренировок на организм человека. Физиология**

**Тема 1. Личная и общественная гигиена, закаливание.**

Теория: Понятие личной гигиены. Состояние формы для тренировок (чистая).

Необходимость приема водных процедур после тренировок.

Понятие общественной гигиены. Разнообразие закаливания:

обтирание, контрастный душ и др.

**Тема 2. Физические качества человека. Спортивная тренировка**

Теория: Физические качества человека: быстрота, сила, выносливость, гибкость, координация. Мышечная масса. Природа человеческой силы. Причины необходимости физической нагрузки человеку, последствия ее отсутствия. Построение спортивной тренировки. Распределение нагрузки во время тренировки.

**Раздел 2. Формирование осанки и навыков движения**

**Тема 3. Упражнения для формирования правильной осанки**

Теория: Понятие осанки. Параметры для определения правильной осанки.

Факторы, от которых зависит осанка. Упражнения для поддержания правильной осанки и исправления незначительных дефектов.

Практика: Выполнение упражнений, способствующих формированию и развитию правильной осанки под музыкальное сопровождение.

**Тема 4. Виды шагов**

Теория: Разновидности шагов: шаг-марш (с высоким подниманием бедра),

грэйн вай (крестный шаг), степ шаг (приставной шаг), «мамбо», скуб (шаг с

прыжком). Техника выполнения.

Практика: Выполнение шагов под музыкальное сопровождение

**Тема 5. Виды бега**

Теория: Разновидности бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад. Техника бега.

Практика: Выполнение бега на месте и в продвижении под музыкальное

сопровождение

**Тема 6. Виды прыжков**

Теория: Разновидности прыжков: джам пинг джек (ноги вместе - ноги на

ширине плеч), прыжки с захлестом голени назад, с высоким подъемом бедра вперед (нога согнута в острый угол, в тупой угол, прямой ноги). Техника выполнения прыжков: спина закрепляется прямой.

Практика: Выполнение прыжков под музыкальное сопровождение.

**Тема 7. Виды приседаний**

Теория: Разновидности приседаний: ноги на ширине плеч, ноги вместе.

Техника выполнения приседаний.

Практика: Выполнение приседаний под музыкальное сопровождение.

**Тема 8. Виды выпадов**

Теория: Разновидности выпадов: ланч (выпад) вперед, в сторону, назад.

Техника выполнения выпадов.

Практика: Выполнение выпадов под музыкальное сопровождение.

**Тема 9. Виды махов**

Теория: Разновидности махов: нога согнута в острый угол, в тупой угол,

прямой ногой. Техника выполнения махов. Махи исполняются вперед. Маховые движения исполняются в спокойном ритме.

Практика: Выполнение махов стоя на месте под музыкальное сопровождение.

**Тема 10. Упражнения для мышц шеи**

Теория: Техника выполнения упражнений для мышц шеи в положении

стоя и стоя на коленях. Упражнения на мышцы шеи выполняются только вперед, назад, из стороны в сторону, на бок, назад. Особенности выполнения движений: чередование напряжения мышц шеи и расслабления.

Практика: Выполнение упражнений на мышцы шеи под музыкальное сопровождение.

**Раздел 3. Укрепление и наращивание мышечной массы**

**Тема 11. Упражнения для мышц ног**

Теория: Техника выполнения упражнений на полу на икроножные мышцы, на

мышцы боковой части бедра, на мышцы передней части бедра, на мышцы задней части бедра, на мышцы внутренней части бедра. Техника дыхания при выполнении упражнений для мышц ног. Зависимость эффекта от темпа выполнения. Чередование темпа выполнения из тренировки в тренировку. (Энергичное исполнение для уменьшения жирового объема, равномерное и выдержанное исполнение для приведения мышцы в тонус и ее наращивания).

Практика: Выполнение упражнений на мышцы ног по 3 подхода под музыкальное сопровождение.

**Тема 12. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса**

Теория: Техника выполнения упражнений для мышц рук и плечевого пояса:

отжимания в упоре лежа с колен, отжимания со скамьи с упора сидя.

Практика: Выполнение отжиманий по 3 подхода без работы головой и с

поворотом головы.

**Тема 13. Упражнения для ягодичных мышц**

Теория: Техника выполнения упражнений для ягодичных мышц на полу на

коленях и локтях и лежа на спине. Техника дыхания при выполнении упражнений для ягодичных мышц.

Практика: Выполнение упражнений для ягодичных мышц по 2-3 подхода под музыкальное сопровождение.

**Тема 14. Упражнения на мышцы спины**

Теория: Техника выполнения упражнений на мышцы спины лежа на животе

при положении рук сзади за спиной или к плечам. Техника дыхания при выполнении упражнений на мышцы спины.

Практика: Выполнение упражнений на мышцы спины по 1-2 подхода под музыкальное

сопровождение.

**Тема 15. Упражнения для мышц пресса и талии**

Теория: Техника выполнения упражнений для мышц пресса лежа на спине с

маховыми движениями рук до прогиба при подъеме корпуса.

Техника выполнения упражнений для мышц талии сидя на полу и стоя без

приспособлений. Техника дыхания при выполнении упражнений для мышц пресса и талии.

Практика: Выполнение упражнений на мышцы пресса и талии по 2-3 подхода с различными движениями рук под музыкальное сопровождение.

**Раздел 4. Развитие гибкости и пластичности движения**

**Тема 16. Упражнения на развитие гибкости**

Теория: Упражнения на развитие гибкости спины: «корзинка»,

«кольцо», «мостик», «стойка на лопатках». Техника выполнения упражнений на развитие гибкости при равномерном спокойном темп. Техника дыхания.

Упражнения на растягивание мышц паха: «бабочка», «книжка», «поза Лотоса», наклоны вперед к ногам сидя на полу, полушпагат, приседания на одной ноге с удерживанием прямой ноги на хореографическом станке в сторону, махи вперед с увеличением нагрузки (нога согнута в острый угол ногой, согнутой в тупой угол ногой, прямой ногой). Техника выполнения упражнений на растягивание. Сложные и травмоопасные моменты при выполнении упражнений. Зависимость эффекта от темпа и резкости

выполнения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие гибкости под музыкальное

сопровождение в спокойном ритме.

**Раздел 5. Работа со спортивной композицией.**

**Тема 17. Работа со спортивной композицией**

Практика: Работа над техникой исполнения, синхронностью,

артистичностью, четкостью под музыкальное сопровождение.

**Учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Дата | Кол-во часов | Форма занятия | Форма контроля |
| 1. | Введение в образовательную программу. Техникабезопасности при занятиях шейпингом и аэробикой |  | 2 |  |  |
| **Раздел 1.** Влияние спортивных тренировок на организм человека. Физиология (8ч.) |
| 2. |  |  | 2 |  |  |
| 3. |  |  | 2 |  |  |
| 4. |  |  | 2 |  |  |
| **Раздел 2**. Формирование осанки и навыков движения (36ч.) |
| 5. |  |  | 2 |  |  |
| 6. |  |  | 2 |  |  |
| 7. |  |  | 2 |  |  |
| 8. |  |  | 2 |  |  |
| 9. |  |  | 2 |  |  |
| 10. |  |  | 2 |  |  |
| 11. |  |  | 2 |  |  |
| 12. |  |  | 2 |  |  |
| 13. |  |  | 2 |  |  |
| 14. |  |  | 2 |  |  |
| 15. |  |  | 2 |  |  |
| 16. |  |  | 2 |  |  |
| 17. |  |  | 2 |  |  |
| 18. |  |  | 2 |  |  |
| 19. |  |  | 2 |  |  |
| 20. |  |  | 2 |  |  |
| 21. |  |  | 2 |  |  |
| 22. |  |  | 2 |  |  |
| **Раздел 3.** Укрепление и наращивание мышечной массы (36 ч.) |
| 23. |  |  | 2 |  |  |
| 24. |  |  | 2 |  |  |
| 25. |  |  | 2 |  |  |
| 26. |  |  | 2 |  |  |
| 27. |  |  | 2 |  |  |
| 28. |  |  | 2 |  |  |
| 29. |  |  | 2 |  |  |
| 30. |  |  | 2 |  |  |
| 31. |  |  | 2 |  |  |
| 32. |  |  | 2 |  |  |
| 33. |  |  | 2 |  |  |
| 34. |  |  | 2 |  |  |
| 35. |  |  | 2 |  |  |
| 36. |  |  | 2 |  |  |
| 37. |  |  | 2 |  |  |
| 38. |  |  | 2 |  |  |
| 39. |  |  | 2 |  |  |
| 40. |  |  | 2 |  |  |
| **Раздел 4.** Развитие гибкости и пластичности движения (34 ч.) |
| 41. |  |  | 2 |  |  |
| 42. |  |  | 2 |  |  |
| 43. |  |  | 2 |  |  |
| 44. |  |  | 2 |  |  |
| 45. |  |  | 2 |  |  |
| 46. |  |  | 2 |  |  |
| 47. |  |  | 2 |  |  |
| 48. |  |  | 2 |  |  |
| 49. |  |  | 2 |  |  |
| 50. |  |  | 2 |  |  |
| 51. |  |  | 2 |  |  |
| 52. |  |  | 2 |  |  |
| 53. |  |  | 2 |  |  |
| 54. |  |  | 2 |  |  |
| 55. |  |  | 2 |  |  |
| 56. |  |  | 2 |  |  |
| 57. |  |  | 2 |  |  |
| **Раздел 5.** Работа со спортивной композицией (32 ч.) |
| 58. |  |  | 2 |  |  |
| 59. |  |  | 2 |  |  |
| 60. |  |  | 2 |  |  |
| 61. |  |  | 2 |  |  |
| 62. |  |  | 2 |  |  |
| 63. |  |  | 2 |  |  |
| 64. |  |  | 2 |  |  |
| 65. |  |  | 2 |  |  |
| 66. |  |  | 2 |  |  |
| 67. |  |  | 2 |  |  |
| 68. |  |  | 2 |  |  |
| 69. |  |  | 2 |  |  |
| 70. |  |  | 2 |  |  |
| 71. |  |  | 2 |  |  |
| 72. |  |  | 2 |  |  |
| итого: |  | 144 |  |  |

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Программа «Шейпинг» содержит в себе 6 основных разделов:

1. Влияние спортивных тренировок на организм человека. Физиология.

2. Техника выполнения упражнений. Техника безопасности.

3. Формирование осанки и навыков движения.

4. Укрепление и наращивание мышечной массы.

5. Развитие гибкости и пластичности движения.

Работа со спортивной композицией. Темы из года в год сохраняются. Динамика происходит за счет роста нагрузки (увеличение затрат времени на более сложный упражнения и уменьшение – на несложные) и усложнения упражнений по технике выполнения.

Кроме них выделяется вводное занятие в первый год обучения и на всех трех годах обучения – занятие «Выполнение контрольных нормативов». Выполнение контрольных нормативов является неотъемлемой частью работы с обучающимися. Это наглядный результат их работы и объективная оценка усвоения программы. В первый год такое занятие проходит под руководством педагога, а во второй и третий педагог выступает как координатор (замеры обучающиеся проводят самостоятельно).

Занятия выстраиваются таким образом, чтобы на каждом занятии выполнялись упражнения практически всех разделов и тем, но какой-либо теме уделялось большее внимание в теоретическом и практическом плане. Распределение тематики выполнено в обеспечение подготовленности обучающихся к соревнованиям по фитнес аэробике. Нагрузка на занятиях шейпингом и аэробикой должна соответствовать определенным нормам и стимулировать аэробное, то есть кислородный процессы в организме. Монотонные физические нагрузки низкой интенсивности не вызывают

необходимых положительных сдвигов в аппарате кровообращения, хотя и улучшают самочувствие и настроение. Поэтому минимальная нагрузка в занятиях должна соответствовать в среднем частоте сердечных сокращений не ниже 130 ударов в минуту. Эта величина считается своеобразной границей выносливости.

Во время занятий особенно важно воспитывать у воспитанников сознание того, что занятия необходимы лично для них, для укрепления их здоровья. Для девушек особенно важную роль в этом отношении играют упражнения, воздействующие на мышцы туловища, тазового пояса, бедер. При этом на тренировке преобладают упражнения, связанные с движениями свободными звеньями тела и выполняемые в заданном темпе, под музыку, на протяжении достаточно длительного времени.

Музыка – это существенная часть программы занятий. Она не только создает радостное настроение и активизирует движения. Доказано, что музыка способна оказывать положительное стимулирующее действие на центральную нервную систему: частота сердечных сокращений и дыхания возрастает уже при прослушивании ритмичной музыки, которая вам нравится. В занятиях могут использоваться как обычные методы работы с непосредственным участием тренера, так и работа с видеомонитором, на экране которого воспроизводится система упражнений для каждой из групп занимающихся.

Комплекс шейпинг делится на три части:

1. подготовительная часть – в эту часть комплекса включается разогревающие упражнения;

2. основная часть – в эту часть комплекса шейпинг-аэробика входят интенсивные упражнения для всех частей тела, прыжки, бег;

3. заключительная часть – данная часть комплекса направлена на восстановление организма занимающегося.

Эти части комплекса различны по длительности и составляют примерно 20 %, 70 % и 10% всего времени. Так в подготовительную часть необходимо включать 7 - 10 разогревающих упражнений, в основную часть 20 - 22 упражнения для различных групп мышц. И в заключительную часть комплекса шейпинг-аэробика 4-6 упражнений восстановительного характера.

По направленности упражнения каждой части должны отличаться друг от друга.

Подготовительная часть предназначена для разогревания организма,

подготовки его к выполнению упражнений основной части. Движения должны выполняться с небольшой амплитудой, в невысоком, постепенно нарастающем темпе.

Сюда включаются упражнения общего воздействия: потягивание, упражнения для шеи и верхних конечностей, разновидности ходьбы на месте и в движении, танцевальные шаги и т.д.

Основная часть направлена на развитие различных мышечных групп и

ведущих физических качеств. В нее включаются наиболее интенсивные упражнения, в исходных положениях стоя, сидя, лежа и т.д.

Последовательность упражнений связана с их направленностью на проработку мышечных групп. Наиболее принят хорошо зарекомендовавший себя принцип проработки «сверху вниз» и от простых движений к более сложным. Не рекомендуется выполнять непосредственно одни за другими упражнения, предназначенные для одних и тех же мышечных групп, а также очень трудные. Упражнения, оказывающие сходное влияние на организм, следует чередовать.

Например, силовые упражнения нужно делать в чередова расслабления или

дыхательными упражнениями. Особенно это относится к упражнениям для брюшного пресса, при использовании которых нельзя нарушать дыхательный ритм. Во время этих упражнений надо стараться не задерживать вдох и обращать внимание на выдох.

С целью обеспечения разнообразия упражнений, их облегчения или усложнения необходимо:

- использовать различные исходные положения;

- исполнять простые движения лишь определенной частью тела (легче всего

в низких исходных положениях – лежа, в приседе);

- выполнять комбинированные движения, т.е. сочетать несколько движений;

- изменять темп, например, маховые движения, исполнять медленно, быстро или постепенно ускоряя или замедляя, изменить ритм.

В заключительную часть входит несколько упражнений с малой интенсивностью. Это в основном, упражнения на расслабление и дыхание.

Упражнение этой части должны помочь организму восстановиться после

напряженной физической работы.

**МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Материально-техническое обеспечение:

спортивный или хореографический зал;

аппаратура: магнитофон с CD, MP3 или DVD;

аудиокассеты, CD-диски;

видеоматериалы;

помещение для переодевания обучающихся, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам;

спортивный инвентарь для выполнения упражнений: гантели до 2 кг в

количестве 30 штук, палки гимнастические в количестве 15 штук, обручи в количестве 15 штук, скакалки в количестве 15 штук, коврики для занятий на полу в количестве 15 штук;

обучающимся необходимо иметь: спортивную или танцевальную обувь,

форму, используемую для занятий в спортивном объединении;

одинаковая спортивная форма для выступлений.

Учебно-методический комплекс:

подборка методических материалов по данному направлению прилагается,

подборка музыкального материала по данному направлению (темп

музыкального произведения во многом диктует интенсивность выполнения

упражнений шейпинга и аэробики) - (находится на рабочем месте),

специальная литература - (находится на рабочем месте).

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**.

1. Сивкова, М. Г. Дополнительная образовательная программа: структура,

 содержание, технология разработки: методические рекомендации / М. Г.

 Сивкова.– Сыктывкар, 2004.

1. Бутейко К. Выпуски ЗОЖ// «Советский [спорт](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/208.php)». – 1989. № 000,269,270.
2. Курпман Ю. И. Оставайся изящной. М., «Советский сорт», 1991.
3. Лисицкая Т. С. Ритмическая гимнастика. М., «Физкультура и спорт», 1986.
4. Лях В. И. Методика физического воспитания учащихся 10 – 11 классов. М., «Просвещение», 2001.
5. Пеганов Ю. А. Берзина Л. А. Позвоночник гибок - тело молодо. М, «Советский спорт», 1991.
6. Ронсар Николь. Как победить Целлюлит. М., ТОО «ТП», 1997.
7. Рубцов А. Т. Группы здоровья. М., «Физкультура и спорт», 1984.
8. «Спортивные технологии». Фитбол. М., 2000.
9. Стрельникова А. Н. Моя гимнастика. – М.: Знание, 1985. – (Серия «Физкультура и спорт»; № 9, 11).
10. Тартоковский М. А. Уроки физической гармонии. М., «Молодая гвардия», 1983.
11. Шарабарова И. Н. Упражнения со скакалкой. М., «Советский спорт», 1991.
12. Ярошевский, М.Г., Петровский, А.В. Псохология / М.Г. Ярошевский, А.В.
13. Каргина, З.А. Технология разработки образовательной программы

дополнительного образования детей / З.А. Каргина // Внешкольник. Воспитание и дополнительное образование молодежи. 2006. № 5. с. 11-

1. Кленова, Н. Как оценивать результаты обучения школьников по

дополнительной образовательной программе / Н. Кленова // Народное

образование. 2005. № 8. с. 165 – 175.

1. Харламов, И.Ф. Формирование личностных качеств в процессе воспитания / И.Ф. Харламов // Педагогика. 2003. № 3. с. 52-59.

Приложение 1

НОРМАТИВЫ

**по общей физической подготовке**

Виды упражнений 1-й год 2-й год 3-й год

1 . Исх. пол. Упор лежа на полу Вып.

Сгибание и разгибание рук

8-20 16-32 30-40

2. И. п. Лежа на животе, руки за голову Вып.

Поднимание туловища назад

10-24 20-26 24-30

3. И. п. Лежа на спине, руки вдоль туловища Вып.

Подъем прямых ног до прямого угла

8-16 16-24 20-28

Приложение 2

**ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**Теоретические вопросы:**

1. Какие упражнения Вы знаете для формирования правильной осанки?

2. Какие упражнения Вы знаете для развития гибкости?

3. Какие упражнения Вы знаете для растягивания?

4. Чем отличается фитнес от аэробики?

5. Какие движения в аэробике считаются травмоопасными?

6. Назовите основные правила безопасности занятий фитнесом и

аэробикой.

7. Для чего на уроках фитнеса и аэробики Вы используете упражнения для

формирования осанки?

8. Какие элементы разминки являются способствующими

развитию выворотности?

9. Какие элементы разминки являются способствующими развитию мышц спины?

10. Какие элементы являются разминочными для стопы?

11. Охарактеризуйте форму одежды для занятий фитнес-аэробикой.

**Практические задания:**

Показать заданный элемент или выполнить требуемое

упражнение

1. «Кольцо»

2. «Мостик»

3. «Корзинка»

4. Шпагат

5. «Книжка»

6. «Поза Лотоса»

7. Шаги: степ шаг (приставной), «буквой М», ви степ («уголок»)

8. Силовые качества: пресс – более 30 раз в минуту, отжимания – более 15 раз

Приложение 3

**ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**ЧАСТЬ I – Вопросы теоретического содержания**

**1. Какие движения способствуют улучшению кровообращения в области шеи?**

1) круговые движения руками

2) приседания

3) круговые движения глазами

4) движения плечами по и против часовой стрелке

5) движения плечами вверх – вниз

6) движения головой «по кресту»

**2. Какие из перечисленных продуктов содержат большее количество углеводов?**

1) Рыба 3) колбасные изделия 5) мясо

2) Молоко 4) макароны

**3. Какой совет вы дадите, чтобы избежать неприятных последствий тренировки с повышенной нагрузкой?**

1) принять контрастный душ 3) принять горячую ванну

2) отдохнуть \_\_\_\_\_11лежа 4) выпить горячего молока с медом

**4. Что означает питаться по режиму?**

1) завтракать, обедать и ужинать в одно и то же время

2) кушать только то, что стоит в плане вашей диеты

3) соблюдать посты

4) за один прием пищи поглощать еду одной группы (углеводы, белки, жиры)

5) следовать диете

6) питаться только полезной пищей

**5. Какие движения формируют правильную осанку?**

1) махи ногами 3) отжимания

2) подъем туловища назад в положении лежа на животе 4) прыжки

**6. Что означает «правильное питание»?**

1) следовать диете

2) завтракать, обедать и ужинать в одно и то же время

3) кушать только то, что стоит в плане вашей диеты

4) соблюдать посты

5) питаться только полезной пищей

6) за один прием пищи поглощать еду одной группы (углеводы, белки, жиры)

**7. Какие движения развивают гибкость спины?**

1) мостик

2) упражнения на пресс

3) махи руками назад над головой в положении стоя

4) наклоны корпусом вперед до касания руками пола

5) наклоны корпусом вперед выполняемые в паре лицом друг другу (руки на

плечах у партнера)

**8. Какую пищу можно назвать легкой?**

1) Яблоки 3) Шоколад 5) окорок 7) майонез

2) Сало 4) Молоко 6) каша 8) сыр

**9. Какие движения растягивают мышцы паха?**

1) мостик

2) наклоны корпусом вперед до касания руками пола (выполняется стоя)

3) упражнения на пресс

4) наклоны корпусом вперед до касания ступней ног (выполняется сидя на

полу, ноги вместе)

5) махи ногами (лежа на боку, стоя)

**10. Какую пищу можно назвать тяжелой?**

1) яблоки 3) шоколад 5) окорок 7) майонез

2) сало 4) молоко 6) каша 8) сыр

**11. Какие движения развивают силу мышц плечевого пояса?**

1) отжимания в упоре лежа

2) резкие с маленькой амплитудой движения руками назад на уровне плеч

3) колесо

4) вис на перекладине

5) упражнения на руки с гантелями

6) бег на большие дистанции

**12. Сколько раз в неделю оптимально необходимо заниматься шейпингом и аэробикой для поддержания спортивной формы?**

1) 1 3) 3 5) 5 7) 7

2) 2 4) 4 6) 6

**13. Какие из перечисленных продуктов содержат большее количество углеводов?**

1) рыба 3) макароны

2) колбасные изделия 4) мясо 5) молоко

ОТВЕТЫ:

№ вопроса 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

Ответ 4,5,6 4 1,3 1 2,3 6 1,3,4,5 1 5 2,4,5 1,2,4,5 2,3 3

**ЧАСТЬ II – задания практического значения**

**1.** Покажите два упражнения на укрепление пресса.

**2.** Покажите два упражнения на укрепление бедра сбоку.

**3.** Покажите два упражнения на укрепление икроножных мышц.

**4.** Покажите два упражнения на укрепление икроножных мышц.

**5.** Покажите два упражнения на укрепление бедра сбоку.

**6.** Покажите два упражнения на укрепление внутреннего бедра.

**7.** Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению шага крестом.

Покажите его.

**8.** Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению колеса.

Покажите его.

**9.** Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению махов.

Покажите его.

**10.**Покажите два упражнения на укрепление бедра сзади.

**11.**Покажите два упражнения на укрепление бедра спереди.

**12.**Покажите два упражнения на укрепление внутреннего бедра.

**13.**Покажите два упражнения на укрепление икроножных мышц.

**14.**Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению махов.

Покажите его.

**15.**Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению упражнения

«крокодил». Покажите его.

**16.**Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению шага крестом.

Покажите его.

**17.**Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению темпин-джека.

Покажите его.

**18**.Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению отжимани

Покажите его.

**19.**Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению колеса.

Покажите его.