

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ»
(ГАУ КО ОО ШИЛИ)

Принята на заседании
педагогического совета
« 31 » августа 2023 г.
Приказ № 299



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГАУ КО ОО ШИЛИ
/М.В.Данилова/
« » 2023 г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

**секция «Шейпинг»
8-11 классы**

3 года обучения, 408 часов

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Парфененкова Ю.В.

Калининград, 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Шейпинг - это, пожалуй, самая эффективная и одновременно щадящая система ухода за внешностью. В отличие от аэробики, это методика целенаправленного изменения фигуры и оздоровления организма, включающая специальную программу физических упражнений и соответствующего питания.

Одним из важных моментов совершенствования физического воспитания в общеобразовательных организациях является увеличение многообразия форм и видов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с обучающимися. Одной из таких форм является фитнес-аэробика, которая является новым, интересным, привлекательным как для самих обучающихся, так и для специалистов, работающих в общеобразовательных организациях.

2. Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея программы – создание конкурентоспособного физически развитого человека. Развитие таких физических качеств, как сила, выносливость и гибкость позволит учащимся улучшить результативность на уроках физической культуры, сформирует правильное представление о здоровом образе жизни.

Идея программы состоит в следующем: с большим увлечением выполняется ребенком только та деятельность, которая выбрана им самим свободно; деятельность строится не в русле отдельного учебного предмета.

3. Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы:

Шейпинг-система предусматривает технологию индивидуального совершенствования. Английское слово “shape” переводится на русский язык как "форма". Заниматься шейпингом – значит, "делать форму" своей фигуре.

Пилатес – это система физических упражнений, направленная для развития преимущественно физического качества гибкость.

Фитнес (англ. fitness — букв. «(при)годность», «соответствие», «приспособленность»), система оздоровительной физической, суть которой — продемонстрировать физическое и ментальное здоровье человека через его

готовность к физической работе.

Калланетика - это система комплексных статических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц.

Степ-аэробика (англ. step aerobics) — разновидность аэробики, в которой упражнения выполняются при помощи возвышения, степ-платформы.

Осанкой - такое положение тела, когда человек стоит прямо, не напрягаясь, не прикладывая при этом никаких усилий, чтобы удержать привычную позу.

Мышечный корсет – это соединение различных мышц спины, которое не только “поддерживает” межпозвоночные структуры и суставы, но и обеспечивает нормальное кровообращение и, соответственно, питание их тканей.

Гибкость (растяжка) — способность человека выполнять физические упражнения с большой амплитудой. Также гибкость — абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигают в мгновенном усилии.

Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений.

Выносливость - это способность организма эффективно выполнять работу продолжительное время, а также противостоять утомлению без заметного снижения работоспособности.

«*Нагрузка*» – это воздействие физических упражнений на организм занимающихся, вызывающее активную реакцию его функциональных систем. Степень напряжения организма. - «неспецифические» общеразвивающие (направленные на всестороннее развитие организма спортсмена).

Кардиотренировка – вид физической активности, при котором сердце работает в учащенном режиме, а источником энергии выступает подкожный жир и гликоген.

Утомление – физиологическое состояние мышцы, которое развивается после совершения длительной работы и проявляется снижением амплитуды сокращений, удлинением латентного периода сокращения и фазы расслабления.

Бэзик степ — базовый шаг. Выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой вперед, 2 – приставить опорную ногу к ведущей, 3 – шаг ведущей ногой обратно, 4 –

приставить опорную ногу к ведущей.

step-close - приставной шаг, когда после переноса веса свободная нога сближается с опорной; шаг со взмахом (англ. step-swing), когда свободная нога делает взмах.

4. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секция «Шейпинг» имеет физкультурно-спортивную направленность.

5. Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый. На этом уровне реализуется образовательно - развивающая деятельность с детьми, у которых уже сформировалась заинтересованность в здоровом образе жизни и приобретены первоначальные знания, умения и навыки в развитии определённых физических качеств. На этом уровне у детей присутствует более глубокая внутренняя мотивация к изучению выбранного вида спортивной деятельности.

6. 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.

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. Система шейпинг-аэробики представляет собой род

специализированной женской гимнастики.

Используя упражнения и методику шейпинга и аэробики, следует учитывать, что по своим исходным посылкам и преобразующим средствам шейпинг-аэробика есть не что иное, как обычная индивидуальная гимнастика. Тренировочные нагрузки, как правило, не велики и противопоказания здесь минимальны. Это позволяет достаточно широко и свободно пользоваться упражнениями, выбираемыми по усмотрению преподавателя и в зависимости от требуемого эффекта.

7. Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что доступность и привлекательность, высокая позитивная эмоциональность, многообразие двигательных действий, большой диапазон перечня и уровней функциональных нагрузок позволяют использовать данный вид физкультурно-спортивной деятельности, как одно из средств физического развития обучающихся в образовательных организациях. А также в сочетании с другими видами физических упражнений общефизической подготовки, фитнес-аэробика и ее элементы могут эффективно использоваться в различных формах физического воспитания обучающихся, в том числе рекреативной и кондиционной направленности.

8. Практическая значимость образовательной программы

Практическая значимость образовательной программы заключается в том, 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.

9. Принципы отбора содержания образовательной программы.

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

10. Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью программы «шейпинг» заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спортивной деятельности, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

По уровню освоения программа предполагает развитие у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. В процессе занятий обеспечивается дифференцированный и индивидуальный подход с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей разного возраста. Во время занятий достигается высокая моторная плотность занятия. Уделяется большое внимание психологической подготовке занимающихся, развиваются такие качества человека как, целеустремленность, вера в свои силы, ответственность. Преимущества программы заключаются в следующих аспектах:

- обучение по программе начинается с 7 класса;
- сокращен срок обучения по программе до 3-х лет;
- оптимизирован возрастной диапазон по годам обучения;
- сокращена содержательная часть программы;
- уменьшен объем материала содержательной части программы для детей всех возрастов;
- изменено распределение количества часов по разделам программы в учебном плане;
- в связи с вышеперечисленными изменениями, в программе снижен уровень требований к выполнению контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Образовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

1. Теоретическая подготовка;
2. Физическая подготовка;

11. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы.

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

11.2. Задачи программы:

Образовательные:

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.

Развивающие или мета предметные:

1. Развить умение вести здоровый образ жизни, применяя элементы здоровьесберегающей технологии.

2. Развить умение моделировать занятия шейпингом и аэробикой, исходя из личных потребностей обучающихся.

Воспитательные или личностные:

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.

4. Воспитание у обучающихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания.

Данные образовательные задачи реализуются посредством выявления и развития спортивной одаренности учащихся, за счет создания творческой, дружелюбной атмосферы в коллективе, а также благоприятных условий для развития спортивных способностей у детей и профилактики асоциального поведения.

12. Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 14 - 18 лет.

13. Особенности организации образовательного процесса

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

Численный состав группы – до 10 человек. Также проводятся занятия малыми группами, и индивидуально, численностью до 3 человек.

Группы формируются согласно возрасту детей и уровню знаний.

Комфортность режима работы достигается ориентацией на

психофизические возможности конкретной возрастной группы.

Набор детей в объединение – свободный.

14. Формы обучения по образовательной программе:

Форма обучения – очная, с применением дистанционных и информационных технологий.

Форма организации: групповая с организацией индивидуального подхода внутри группы, фронтальная, метод круговой тренировки.

Форма проведения занятий: практическое, теоретическое, комбинированное.

15. Основные методы обучения при реализации программы:

Наиболее эффективными можно считать следующие методы обучения двигательным действиям:

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);
- наглядный (показ учащимся, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие. Методы диагностики личностного развития воспитанников:
- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ полученных умений и навыков.

16. Планируемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

- Знать отличительные особенности шейпинга и аэробики, их цель и задачи как вида спорта.
- Знать и уметь различать различные виды фитнеса.
- Знать составляющие здорового образа жизни.
- Знать основные мышцы и их функции. Уметь различать группы мышц (сгибатели-разгибатели, приводящие-отводящие, пронаторы-супинаторы, поднимающие-опускающие).
- Знать технику безопасности при выполнении работы с использованием специального инвентаря (отягощения, тренажёры, эспандеры и т.д.).
- Знать приёмы оказания первой медицинской помощи.

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Знать понятие общественной и личной гигиены.

17. Механизм оценивания уровня образовательных результатов.

17.1. Уровень теоретических знаний.

- *Низкий уровень.* Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.

- *Средний уровень.* Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.

- *Высокий уровень.* Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

17.2. Уровень практических навыков и умений.

Работа со спортивным инвентарём, техника безопасности.

- *Низкий уровень.* Требуется контроль педагога за выполнением правил по технике безопасности.

- *Средний уровень.* Требуется периодический контроль при работе со спортивным инвентарем.

- *Высокий уровень.* Четко и безопасно работает со спортивным инвентарем.

18. Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Программа предусматривает входящую, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений, обучающихся перед началом образовательного процесса, а также оценка физического состояния учащихся, определение группы здоровья и состояния основных систем организма (сердечно сосудистая, дыхательная, лимфатическая системы и опорно- двигательный аппарат).

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения. Итоговый контроль проводится для определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования Программы и методов

обучения.

19. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

При реализации Программы в учебном процессе используются методические пособия, дидактические материалы, материалы на электронных носителях, Интернет-ресурсы. Занятия построены на следующих принципах обучения развивающего и воспитывающего характера:

- доступности,
- наглядности,
- целенаправленности,
- индивидуальности,
- результативности.

Реализация программы требует традиционных и нетрадиционных форм и методов работы, направленных на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии учащихся, удовлетворении их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала каждого.

20. Материально-технические условия (обеспечение).

Основной учебной базой для проведения занятий является гимнастический или тренажёрный зал.

21. Уровневая дифференциация образовательной программы

К базовому уровню относятся дополнительные общеразвивающие программы, которые предоставляются обучающимся в возрасте от 13 до 18 лет, осваивающим программы основного общего, среднего общего образования. При этом срок освоения программы составляет не менее 1 года, время обучения – от 2 до 4 часов в неделю для программ, формирующих современные умения и навыки для учебы, жизни и труда; от 3 до 5 часов в неделю для иных программ. Результатом обучения является участие в конкурсных мероприятиях, включенных в рекомендуемый Министерством образования Калининградской области перечень. Участие также в региональных, муниципальных и всероссийских олимпиадах не менее 50% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам. Включение в число победителей и призёров перечня конкурсных мероприятий, рекомендуемых Министерством образования Калининградской области, а также региональных, муниципальных и всероссийских олимпиад не менее 10% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам; переход на углублённый уровень не менее 25% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам.

22. Содержание программы

22.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план первого года обучения

Разделы	Всего часов	Теория	Практика
Введение в образовательную программу. Техника безопасности при занятиях шейпингом и аэробикой	10	10	
Раздел 1. Влияние спортивных тренировок на организм человека. Физиология	10	10	-
Раздел 2. Формирование осанки и навыков движения	33	7	26
Раздел 3. Укрепление и наращивание мышечной массы	31	3	28
Раздел 4. Развитие гибкости и пластичности движения	30	3	27
Раздел 5. Работа со спортивной композицией	15	3	12
Выполнение контрольных нормативов	7	-	7
ИТОГО	136	36	100

22.2. Содержание программы первого года обучения

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, классическая, танцевальная, спортивная. Оборудование и инвентарь: коврики, гантели, палки гимнастические, обручи и т.д. Типы фигуры и их характеристика. 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 шейпингом и аэробикой.

Практика: Выполнение элементарных физических упражнений из ритмики и общей физической подготовки под музыкальное сопровождение.

22.3 Влияние спортивных тренировок на организм человека.

Физиология.

Тема 1. Личная и общественная гигиена, закаливание

Теория: Понятие личной гигиены. Состояние формы для тренировок.

Необходимость приема водных процедур после тренировок.

Понятие общественной и личной гигиены.

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.

22.4. 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: джампинг джек (ноги вместе - ноги на ширине плеч), прыжки с захлестом голени назад, с высоким подниманием бедра вперед (нога согнута в острый угол, в тупой угол, прямой ноги).

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 вперед, назад, в сторону. Техника выполнения махов. 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. Упражнения на мышцы шеи выполняются наклоном головы, вперед, в сторону, назад, круговое вращение головы. Особенности выполнения

движений: чередование напряжения и расслабления мышц шеи.

Практика: Выполнение упражнений на мышцы шеи под музыкальное сопровождение.

22.5. 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 в зависимости от индивидуальной цели.

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, отжимания в упоре руки сзади, ноги согнуты в коленях.

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 из положения, стоя на коленях, выполнение махов, 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: из положения, лёжа на животе, подъём верхней части туловища с отрыванием ног от поверхности пола и без отрывания. 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 косых мышц живота 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.

22.6. 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 темпе.

Техника дыхания.

Упражнения на растягивание мышц паха: «бабочка», «книжка», «поза Лотоса», наклоны вперед к ногам сидя на полу, полу шпагат, приседания на одной ноге с удерживанием прямой ноги на хореографической 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.

23. Этапы педагогического контроля.

Вид контроля	Цель, задачи	Содержание	Формы проведения
Входящий	Выявить уровень общей физической подготовки и состояние сердечно-сосудистой системы организма детей	См. приложение 1 за I год обучения	Участие во внутригрупповых соревнованиях на силу, выносливость, гибкость
		Определение антропометрических Измерений (объем талии, бедер, груди) и массу тела.	Индивидуальный замер портняжным метром и взвешивание на весах в
		Проверка частота сердечных сокращений	Индивидуальный замер
Промежуточный (ноябрь)	Выявить успеваемость по разделу 5 «Работа со спортивной	Показательная танцевальная композиция, включающая в себя обязательный набор элементов	Участие в соревнованиях по фитнес аэробике на городское первенство
Итоговый	Мониторинг уровня общей физической подготовки и	См. приложение 1 за I год обучения	Участие во внутригрупповых соревнованиях на силу, выносливость,
		Определение антропометрических измерений (объем талии, бедер, груди) и массу тела.	Индивидуальный замер портняжным метром и взвешивание на весах
	Выявить успеваемость по дополнительной образовательной программе «шейпинг-аэробика» за I год	См. приложение 2	Тестирование: 1 вопрос теоретического содержания 2 задание практического содержания

24. Учебно-тематический план второго года обучения

Разделы, темы	Всего часов	Теория	Практика
Раздел 1. Влияние спортивных тренировок на организм человека. Физиология	10	10	
Раздел 2. Техника выполнения упражнений. Техника безопасности	10	10	-
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	33	7	26
Раздел 4. Укрепление и наращивание мышечной массы	31	3	28
Раздел 5. Развитие гибкости и пластичности движения	30	3	27
Раздел 6. Работа со спортивной композицией	15	3	12
Выполнение контрольных нормативов	7	-	7
ИТОГО	136	36	100

25. Критерии оценки

Уровень обученности	Критерии
Входящий	
Высокий	Обучающийся превышает хотя бы один норматив от нижней границы
Средний	Обучающийся выполняет нижнюю границу норматива
Низкий	Обучающийся не может выполнить нижнюю границу некоторых нормативов
Промежуточный	
Высокий	Обучающийся участвует в соревнованиях по фитнес аэробике и занимает призовое место

Средний	Обучающийся участвует в соревнованиях по фитнес-аэробике
Низкий	Обучающийся не готов к участию в соревнованиях по фитнес-аэробике
Итоговый	
Высокий	Правильный ответ на теоретический вопрос. Обучающийся уверенно демонстрирует заданные элементы. Обучающийся превышает хотя бы один норматив при улучшении всех показателей входящего контроля.

26. Содержание программы второго года обучения

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

Тема 1. Личная и общественная гигиена, закаливание

Теория: Параметры личной гигиены. Форма для тренировок. Водные процедуры. Человек и современное состояние общественной гигиены.

Тема 2. Физические качества человека. Спортивная тренировка.

Теория: Необходимость гимнастики девушкам. Коррекция фигуры за счет физической нагрузки. Интенсивность спортивной тренировки. Диагностика и самодиагностика утомляемости. Профилактика травматизма.

Раздел 2. Техника выполнения упражнений. Техника безопасности.

Тема 3. Диета и спорт

Теория: Режим дня. Калорийность продуктов. Сбалансированность питания: правильное сочетание белков, жиров и углеводов. Основы здорового образа жизни.

Тема 4. Самостоятельные занятия шейпингом

Теория: Необходимость утренней зарядки. Нагрузка на утренней зарядке. Средства восстановления сил после физических нагрузок: массаж, баня, ванна, душ, сауна.

Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения

Тема 5. Упражнения для формирования правильной осанки

Теория: Параметры для определения правильной осанки. Природные и бытовые факторы, влияющие на изменение осанки.

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

Тема 6. Виды шагов

Теория: Разновидности шагов: «ча-ча-ча», бокс (коробка – скрестный шаг по квадрату), грэйн вай (скрестный шаг) с соскоком. Техника выполнения.

Практика: Выполнение шагов под музыкальное сопровождение.

Тема 7. Виды бега

Теория: Разновидности бега, исполняемого в продвижении в разные направления: вперед, спиной, боком бег с высоким подниманием бедра или с захлестом голени, бег с прыжком, бег с подскоком. Техника бега с прыжком, с подскоком при приземлении по 6 позиции на одну или две ноги.

Практика: Выполнение бега в различной комбинации под музыкальное сопровождение.

Тема 8. Виды прыжков

Теория: Разновидности прыжков, выполняемых в повороте и с разворотом: ноги вместе - ноги на ширине плеч, с высоким подъемом бедра вперед (нога согнута в острый угол, в тупой угол, прямой ноги). Техника выполнения прыжков.

Практика: Выполнение прыжков под музыкальное сопровождение.

Тема 9. Виды приседаний

Теория: Разновидности приседаний с продвижением по прямой линии, по диагонали: ноги на ширине плеч, ноги вместе. Техника выполнения приседаний.

Практика: Выполнение приседаний под музыкальное сопровождение.

Тема 10. Виды выпадов

Теория: Разновидности выпадов, выполняемых с поворотом корпуса и в комбинации с поворотом: вперед, в сторону, назад. Техника выполнения выпадов.

Практика: Выполнение выпадов под музыкальное сопровождение.

Тема 11. Виды махов

Теория: Разновидности махов, исполняемых с продвижением и в прыжке: мах ногой, согнутой в острый угол, в тупой угол, прямой ногой; мах прямой ногой назад в упоре, стоя на одном колене, в основной стойке Техника выполнения махов при медленном или быстром выполнении. Махи стоя выполняются вперед и назад.

Практика: Выполнение маховых упражнений стоя на месте и с продвижением под музыкальное сопровождение.

Тема 12. Упражнения для мышц шеи

Теория: Техника выполнения упражнений для мышц шеи из положения стоя или стоя на коленях. Круговые движения осуществляются строго по точкам: вперед – прямо – в сторону – прямо – назад – прямо – в сторону.

Практика: Выполнение упражнений для мышц шеи под музыкальное сопровождение.

Раздел 4. Укрепление и наращивание мышечной массы

Тема 13. Упражнения для мышц ног

Теория: Техника выполнения упражнений для мышц ног, направленных на приведение в тонус и для уменьшения в объеме икроножных мышц, мышц боковой части бедра, мышц передней части бедра, мышц внутренней части бедра, мышц задней части бедра при равномерном среднем или быстром ритме выполнения. Зависимость эффекта от точности и резкости выполнения.

Практика: Выполнение упражнений для мышц ног под музыку по 3 подхода.

Тема 14. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Теория: Техника выполнения упражнений для мышц рук и плечевого пояса. Отжимания в упоре лежа с ног с изменением положения ног после каждого подъема корпуса.

Практика: Выполнение отжиманий по 3 подхода (на полу возможно с поворотом головы и с переступанием ног) под музыку.

Тема 15. Упражнения для ягодичных мышц

Теория: Техника выполнения упражнений на ягодичные мышцы на полу (на коленях и локтях) и лежа на спине с использованием скамьи. Техника дыхания при выполнении упражнений на ягодичные мышцы.

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

Тема 16. Упражнения на мышцы спины

Теория: Техника выполнения упражнений на мышцы спины из положения, лежа на животе при положении рук за головой.

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

Тема 17. Упражнения для мышц пресса и талии

Теория: Техника выполнения упражнений для мышц пресса, направленных на коррекцию фигуры, из положения, лежа на спине. Особенности положения рук.

Техника выполнения упражнений для мышц талии, стоя и сидя на коленях без приспособлений и с использованием гимнастического обруча. Техника дыхания при выполнении упражнений для мышц пресса и талии.

Практика. Выполнение упражнений для пресса и талии по 3 подхода с различными движениями рук под музыкальное сопровождение.

Раздел 5. Развитие гибкости и пластичности

движения

Тема 18. Упражнения на развитие гибкости

Теория: Упражнения на развитие гибкости спины: стоя у хореографического станка; «мостик» из положения стоя, «полумостик». Техника выполнения упражнений на развитие гибкости при равномерном спокойном темпе выполнения. Техника дыхания. Постановка рук при выполнении упражнений.

Упражнения на растягивание мышц паха: приседания на одной ноге с удерживанием прямой ноги на хореографическом станке назад; махи с

наращиванием нагрузки прямой ногой вперед и назад; «шпагат» поперечный. Техника выполнения

упражнений на растягивание. Все элементы кроме маховых выполняются в спокойном ритме, махи в энергичном темпе. Сложные и травмоопасные моменты выполнения упражнений на растягивание мышц паха.

Практика: Выполнение упражнений на развитие гибкости под спокойное музыкальное сопровождение.

27. Этапы педагогического контроля.

Вид контроля	Цель, задачи	Содержание	Формы проведения
Входящий	Выявить уровень общей физической подготовки и состояние сердечно-сосудистой системы организма детей	См. приложение 1 за II год обучения	Участие во внутригрупповых соревнованиях на силу, выносливость, гибкость и растягивание
		Определение антропометрических измерений (объем талии, бедер, груди) и массу тела	Индивидуальный замер портняжным метром и взвешивание на весах в медкабинете
		Проверка частота сердечных сокращений	Индивидуальный замер
Промежуточный (ноябрь)	Выявить успеваемость по разделу 6 «Работасо спортивной композицией»	Показательная танцевальная композиция, включающая в себя обязательный набор элементов	Участие в соревнованиях по фитнес аэробике на городское первенство
Итоговый	Выявить успеваемость по дополнительной образовательной программе «шейпинг-аэробика» за II год обучения	Шейпинг «на коврике»: Упражнения для мышц ног, Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, Упражнения для ягодичных мышц, Упражнения на мышцы спины, Упражнения для мышц пресса и талии	Контрольный урок. Групповой показ упражнений

	Мониторинг уровня общей физической подготовки и состояние сердечно-сосудистой системы организма детей	См. приложение 1 за II год обучения	Участие во внутригрупповых соревнованиях на силу, выносливость, гибкость и растягивание
		Определение антропометрических измерений (объем талии, бедер, груди) и массу тела	Индивидуальный замер портняжным метром и взвешивание на весах в медкабинете

28. Критерии оценки

Уровень обученности	Критерии
Входящий	
Высокий	Обучающийся превышает хотя бы один норматив от нижней границы
Средний	Обучающийся выполняет нижнюю границу норматива
Низкий	Обучающийся не может выполнить нижнюю границу некоторых нормативов
Промежуточный	
Высокий	Обучающийся участвует в соревнованиях по фитнес аэробике и занимает призовое место
Средний	Обучающийся участвует в соревнованиях по фитнес аэробике
Низкий	Обучающийся не готов к участию в соревнованиях по фитнесу
Итоговый	
Высокий	<p>Обучающийся превышает хотя бы один норматив при улучшении всех показателей входящего контроля.</p> <p>Обучающийся уверенно демонстрирует все упражнения, задаваемые педагогом, то есть выполняет их в задаваемом ритме в соответствии с музыкальным сопровождением технически правильно.</p>

Средний	<p>Обучающийся выполняет нормативы при улучшении или сохранении показателей входящего контроля.</p> <p>Обучающийся демонстрирует задаваемые упражнения при поддержке педагога: обучающийся понимает задание педагога, но в выполнение упражнений необходимо внести коррективы.</p> <p>Выполнение выбивается из заданного ритма (немного медленнее или быстрее).</p>
Низкий	<p>Обучающийся не может выполнить некоторые нормативы при улучшении или сохранении показателей входящего контроля.</p> <p>Обучающийся не может продемонстрировать заданные элементы, то есть не понимает заданий. Выполнение не соответствует заданному ритму (медленнее или быстрее).</p>

29. Учебно-тематический план третьего года обучения

Разделы, темы	Всего часов	Теория	Практика
Раздел 1. Техника выполнения упражнений. Техника безопасности	6	6	
Раздел 2. Формирование осанки и навыков движения	33	3	30
Раздел 3. Укрепление и наращивание мышечной массы	40	3	37
Раздел 4. Развитие гибкости и пластичности движения	30	3	27
Раздел 5. Работа со спортивной композицией	20	3	17
Выполнение контрольных нормативов	7	-	7
ИТОГО	136	18	118

30. Содержание программы третьего года обучения

Раздел 1. Техника выполнения упражнений. Техника безопасности

Тема 1. Диета и спорт

Теория: Режим питания спортсмена. Меню спортсмена. Голодание в спорте и для здоровья.

Тема 2. Самостоятельные занятия шейпингом

Теория: Массаж для спортсмена. Травмы в шейпинге и аэробике. Источник информации для составления собственного комплекса для занятий шейпингом и аэробикой.

Раздел 2. Формирование осанки и навыков движения

Тема 3. Упражнения для формирования правильной осанки

Теория: Упражнения, закрепляющие и развивающие осанку: поворот головы более чем на 90^0 и др. Параметры для определения дефектов осанки у себя и у другого человека. Причины неправильной осанки.

Практика: Выполнение упражнений, способствующих закреплению правильной осанки под музыкальное сопровождение.

Тема 4. Виды шагов

Теория: Разновидности шагов: «ча-ча-ча» с перескоком вокруг себя и с продвижением, бокс (коробка – с крестный шаг по квадрату) с прыжком, с соскоком, грэйн вай (с крестный шаг) с прыжком. Техника выполнения шагов.

Практика: Выполнение шагов под музыкальное сопровождение.

Тема 5. Виды бега

Теория: Техника бега, выполняемого в комбинации с другими элементами в продвижении вперед, назад, в сторону.

Практика: Выполнение бега под музыкальное сопровождение.

Тема 6. Виды прыжков

Теория: Разновидности прыжков: прыжок с разворотом на 360^0 ; прыжок на

двух ногах и на одной с высоким подъемом бедра вперед (нога согнута в острый угол, в тупой угол, прямой ноги) и с захлестом голени, выполняемых в повороте и в комбинации с другими элементами. Техника выполнения прыжков при четко заданных параметрах – приземление на одну или на две ноги в б позицию.

Практика: Выполнение прыжков под музыкальное сопровождение.

Тема 7. Виды приседаний

Теория: Разновидности приседаний: приседаний ноги на ширине плеч, ноги вместе с продвижением по кругу и в комбинации с другими элементами. Техника выполнения приседаний при сохранении корпусом заданных параметров (остается прямой, выполняет поворот, наклон).

Практика: Выполнение приседаний под музыкальное сопровождение.

Тема 8. Виды выпадов

Теория: Разновидности выпадов: выпад с выходом на прыжок, поворот, мах, в положение «упор лежа» и в положение «лежа на спине». Техника выполнения выпадов.

Практика: Выполнение выпадов под музыкальное сопровождение.

Тема 9. Виды махов

Теория: Разновидности махов: комбинированные махи с подключением работы рук: из основной стойки – мах прямой ногой назад с махом рук вперед; махи с постепенным ускорением или замедлением, изменение ритма (например, на 1 – исполнять один мах, на 2 – второй, на 3-4

– третий, таким образом третий мах исполняется в два раза медленнее); мах прямой ногой назад, выполняемый лежа на животе. Техника выполнения махов в медленном и быстром ритме вперед, назад, в сторону.

Практика: Выполнение махов в прыжке стоя на месте и с продвижением под музыкальное сопровождение.

Тема 10. Упражнения для мышц шеи

Теория: Упражнения для мышц шеи: упражнения с помощью давления

руками на голову. Техника выполнения упражнений для мышц шеи в положении сидя на коленях при плавном равномерном давлении руками на голову по направлениям вперед, в сторону, набок, назад.

Практика: Выполнение упражнений для мышц шеи под музыкальное сопровождение.

Раздел 3. Укрепление и наращивание мышечной массы

Тема 11. Упражнения для мышц ног

Теория: Техника выполнения упражнений для мышц ног, направленных на наращивание мышечной массы икроножных мышц, мышц боковой части бедра, мышц передней части бедра, мышц задней части бедра, мышц внутренней части бедра с сохранением равномерного среднего и быстрого темпа выполнения. Зависимость эффекта от вкладываемой силы в выполнение упражнений.

Практика: Выполнение упражнений для мышц ног под музыку по 3 подхода.

Тема 12. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Теория: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: отжимания в упоре лежа с ног с усложненным положением рук, отжимания в комбинации с изменением исходного положения, с дополнительными точками между отжиманиями (прогнуться, поднять одну ногу и / или одну руку и пр.). Техника выполнения упражнений.

Практика: Выполнение отжиманий по 3 подхода под музыкальное сопровождение.

Тема 13. Упражнения для ягодичных мышц

Теория: Техника выполнения упражнений на ягодичные мышцы, направленные на наращивание мышечной массы, выполняемых в спокойном темпе при максимальном напряжении мышц.

Практика: Выполнение упражнений на ягодичные мышцы по 2-3 подхода под музыкальное сопровождение.

Тема 14. Упражнения на мышцы спины

Теория: Техника выполнения упражнений на мышцы спины лежа на животе с положением рук прямые перед собой. 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 силовых упражнений на пресс, направленных на развитие рельефности живота, из положения лежа на спине и сидя. Техника выполнения упражнений на талию стоя с гимнастическими палками и сидя на коленях без приспособлений.

Практика: Выполнение упражнений для мышц пресса и талии по 3 подхода с различными движениями рук под музыкальное сопровождение.

Раздел 4. Развитие гибкости и пластичности движения

Тема 16. Упражнения на развитие гибкости

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие гибкости спины стоя у хореографического станка или в центре зала с касанием пола; «мостик на локтях»; «мостик» с подъемом ноги вверх при равномерном спокойном темпе.

Техника выполнения упражнений на растягивание мышц паха: приседания на одной ноге с удерживанием прямой ноги на хореографическом станке, махи прямой ногой в сторону с увеличением амплитуды маха; «шпагат» правый и левый. Сложные и травмоопасные моменты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие гибкости под спокойное

музыкальное сопровождение отдельно и в комбинации с другими элементами.

31. Этапы педагогического контроля.

Вид контроля	Цель, задачи	Содержание	Формы проведения
Входящий	Выявить уровень общей физической подготовки и состояние сердечно-сосудистой системы организма детей	См. приложение 1 за III год обучения	Участие во внутригрупповых соревнованиях на силу, выносливость,
		Определение антропометрических измерений (объем талии,	Индивидуальный замер портняжным метром и
		Проверка частота сердечных сокращений	Индивидуальный замер
Промежуточный (ноябрь)	Выявить успеваемость по разделу 5 «Работа со спортивной	Показательная танцевальная композиция, включающая в себя обязательный набор элементов	Участие в соревнованиях по фитнес аэробике на городское
Итоговый	Мониторинг уровня общей физической подготовки и состояние сердечно-сосудистой системы организма детей	См. приложение 1 за III год обучения	Участие во внутригрупповых соревнованиях на силу, выносливость,
		Определение антропометрических измерений (объем талии,	Индивидуальный замер портняжным метром и
	Выявить успеваемость по дополнительной образовательной программе «шейпинг-аэробика» за III год обучения	См. приложение 3	Тестирование по билетам: 2 вопроса на теоретические знания, задания практического содержания

32. Критерии оценки

Уровень обученности	Критерии
Входящий	
Высокий	Обучающийся превышает хотя бы один норматив от нижней границы
Средний	Обучающийся выполняет нижнюю границу норматива
Низкий	Обучающийся не может выполнить нижнюю границу некоторых нормативов
Промежуточный	
Высокий	Обучающийся участвует в соревнованиях по фитнесу аэробике и занимает призовое место
Средний	Обучающийся участвует в соревнованиях по фитнесу
Низкий	Обучающийся не готов к участию в соревнованиях по фитнесу
Итоговый	
Высокий	Обучающийся превышает хотя бы один норматив при улучшении всех показателей входящего контроля. Обучающийся дал правильные ответы на оба теоретических вопроса. Обучающийся уверенно демонстрирует заданные упражнения.
Средний	Обучающийся выполняет нормативы при улучшении или сохранении показателей входящего контроля. Обучающийся дал нечеткие ответы на оба теоретических вопроса или правильный ответ на один теоретический вопрос. Обучающийся демонстрирует заданные упражнения самостоятельно или при поддержке товарищей и педагога

Низкий	<p>Обучающийся не может выполнить некоторые нормативы при улучшении или сохранении показателей входящего контроля.</p> <p>Обучающийся не может дать ответ на оба теоретических вопроса.</p> <p>Обучающийся не может продемонстрировать заданные упражнения</p>
--------	--

33. 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.

Динамика происходит за счет роста нагрузки (увеличение затрат времени на более сложной 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. 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.

В первый год занятий особенно важно воспитывать у воспитанников сознание того, что занятия необходимы лично для них, для укрепления их здоровья. Для девушек 2-3 года обучения особенно важную роль в этом отношении играют упражнения, воздействующие на мышцы туловища, тазового пояса, бедер. При этом в 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.

Учебный план и программа третьего года обучения предусматривает дальнейшее совершенствование, углубление и расширение занятий и как в самостоятельные занятия шейпингом и аэробикой.

34. Содержание занятия.

Комплекс шейпинг делится на три части:

1. подготовительная часть – в эту часть комплекса включаются 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 включить 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 чередовании с упражнениями 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. Упражнения этой части должны помочь организму восстановиться после напряженной физической работы.

35. 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).

36.Список используемой литературы.

1. Об образовании: Закон Российской Федерации от 13 января 1996 г. № 12 – ФЗ (с изм. и доп. от 25 июля 2002 г.).
2. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения). СанПиН 2.4.4.1251-03. – М.: Министерство здравоохранения Российской Федерации, 2003. – 40 с.
3. Боброва, Г. А. Художественная гимнастика в школе / Г. А. Боброва. – М.: Физкультура и спорт, 1978
4. Сивкова, М. Г. Дополнительная образовательная программа: структура, содержание, технология разработки: методические рекомендации / М. Г. Сивкова.– Сыктывкар, 2004.
5. Степ – силовая и аэробная нагрузка, направленная в основном на икроножные мышцы, бедра и ягодицы // Step by step // Штучка. 2002. № 12. с. 32
- 10.10 самых лучших упражнений для упругих эластичных и гибких мышц. Супер стрейч // Shape. 2002. № 10. с. 112.
- 11.Сила и красота. 2001. 12.Сила и красота. 2002. 13.Сила и красота. 2003.
- 14.Физическая культура в школе. 2001. № 6, 7, 8. 15.Физическая культура в школе. 2003. № 1-8.
- 16.Физическая культура в школе. 2004. 17.Шейп (shape). 2001. № 4, 11.
18. Шейп (shape). 2002.
19. Шейп (shape). 2003.
20. Шейп (shape). 2004 .Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина: В 2 т. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – Т.2. – 248 с.: ил.
21. Ярошевский, М.Г., Петровский, А.В. Психология / М.Г. Ярошевский, А.В. Петровский – М.: 2002.
22. Каргина, З.А. Технология разработки образовательной программы дополнительного образования детей / З.А. Каргина // Внешкольник. Воспитание и дополнительное образование молодежи. 2006. № 5. с. 11- 15.
23. Кленова, Н. Как оценивать результаты обучения школьников по дополнительной образовательной программе / Н. Кленова // Народное образование. 2005. № 8. с. 165 – 175.

24. Харламов, И.Ф. Формирование личностных качеств в процессе воспитания / И.Ф. Харламов // Педагогика. 2003. № 3. с. 52-59.
25. Подласый, И.П. Педагогика. Книга 2. Процесс воспитания / И.П. Подласый. - М., 1999.

37. Список литературы для учащихся.

Журналы:

1. Сила и красота. 2001.
2. Сила и красота. 2002.
3. Сила и красота. 2003.
4. Шейп (shape). 2001. № 4, 11.
5. Шейп (shape). 2002.
6. Шейп (shape). 2003. Шейп (shape). 2004.

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

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА I 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.

