

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Успех»
(МУ ДО «ЦДОД «Успех»)
«Успех» челядьды содтөд төдөмлун сетан шөрин»
содтөд төдөмлун сетан муниципальной учреждение
(«Успех» ЧСТСШ» СТС МУ)

ПРИНЯТО:
ПС МУ ДО «ЦДОД «Успех»
Протокол № 1
от «31» 08 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа
«Шейпинг-аэробика»**

Направленность:
физкультурно-спортивная

Вид программы по уровню освоения:
стартовый

Для учащихся:
8-13 лет

Срок обучения:
3 года

Составитель:
Латышева Ольга Евгеньевна
педагог дополнительного
образования

г. Сыктывкар
2023 год

Содержание

С.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель и задачи программы
 - 1.3. Содержание программы
 2. Комплекс организационно-педагогических условий
 - 2.1. Календарный учебный план
 - 2.2. Условия реализации программы
 - 2.3. Методические материалы
 - 2.4. Формы контроля / аттестации
 - 2.5. Оценочные материалы
 3. Список используемой литературы
- Приложение

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ - ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Шейпинг-аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа разработана на основе следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru>;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 29.07. 2022 г. № 629 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425>;
- Постановления Правительства Республики Коми от 11.04.2019 г. «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>;
- Постановление главного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [СП 2.4.3648–20 \(urfu.ru\)](http://sp.2.4.3648-20.urfu.ru);
- Постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/553237768>;
- Решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 10.12.2019 № 44/2019-619 "О внесении изменений в решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 08.07.2011 № 03/2011-61 "О Стратегии социально-экономического развития МО ГО "Сыктывкар" до 2035 года" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/438993064>.

Актуальность программы исходит из стратегии социально-экономического развития РК в следующем: необходимо систематически работать над «приверженностью в молодежной среде к здоровому образу жизни» (пункт 1.1.3); в процессе освоения программы «повышать социальную активность и развитие потенциала молодежи в различных сферах общественной жизни...» (пункт 1.1.3); программа создает условия и возможности для «всестороннего развития, творческой самореализации населения РК...»

(пункт 1.3.3); освоение программы дает «культурное развитие личности» (пункт 1.3.3); учащиеся в процессе обучения подвергаются «пропаганде занятий физической культурой и спортом, что способствует распространению приверженности к ведению здорового образа жизни» (пункт 1.3.4).

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, 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.

Программа «Шейпинг-аэробика» направлена на выработку уверенности в себе, улучшение фигуры, походки.

Программа позволяет решить корректирующие и в определенной мере рекреативные и оздоровительные задачи, так как система шейпинг-аэробики представляет собой род специализированной женской гимнастики.

Занятия по программе «Шейпинг-аэробика» позволяют обучающемуся, который выберет такие виды спорта, как шейпинг и аэробика, не только владеть своим телом, но и возможно решить 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.

Программа «Шейпинг-аэробика» направлена на то, чтобы приобщить детей, подростков и их родителей к здоровому образу жизни и в том числе к спорту. Родители выступают, как рычаг воздействия на детей, подталкивающий к жизни в оздоровительном направлении. В процессе освоения программы педагогу необходима поддержка с их стороны в воспитательном аспекте.

Основой создания программы «Шейпинг-аэробика» является программа шейпинга Сыктывкарского педагогического колледжа № 1 1998 года. В связи с развитием дополнительного образования и новыми достижениями в области аэробики, шейпинга и фитнеса в целом программа была переработана и дополнена данными педагогических и

спортивных трудов, спортивных журналов и опытом самого педагога дополнительного образования.

Новизна и отличительные особенности данной программы заключаются 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, полученные на занятиях шейпинга-аэробики в будущем помогут понять некоторые моменты анатомии человека, приобретаемые на уроках биологии. Это становится для учащихся не только теорией, но и практикой.

Программа отличается от существующих тем, что объединяет две смежные разновидности спорта – шейпинг и аэробику, выбранных как наиболее востребованных и наиболее удовлетворяющих потребности девичьего организма.

Еще одной особенностью выступает национально-региональный компонент программы «Шейпинг-аэробика» прослеживается при изучении правил закаливания и особенностей питания в условиях севера в Республике Коми.

В качестве особенности данной программы можно выделить и то, что для ее реализации используются много форм проведения занятий, такие как открытые занятия для родителей и для учащихся по данной программе других групп, а также других учреждений; совместные занятия детей и родителей – «Шейпинг - час для мам и дочек»; творческая лаборатория «Мир красоты и культуры тела», где группы детей, занимающихся в смежных аэробике направлениях, разных учреждений встречаются и общаются в неформальной обстановке: показательная спортивная композиция, короткая справка о своей группе, викторина, мастер-класс для педагогов и учащихся.

Адресат программы. Данная программа предназначена для детей в возрасте от 8 до 13 лет. В группы по данной программе могут быть приняты учащиеся 2-5 классов, желающие заниматься шейпингом и аэробикой.

По возрасту учащихся программа – разновозрастной.

Год обучения по программе	Возраст учащихся
1	8, 9, 10 лет (2, 3, 4 классы)
2	9, 10, 11 лет (3, 4, 5 классы)
3	10, 11, 12 лет (4, 5, 6 классы)
Конец третьего года	11, 12, 13 лет

После окончания обучения по программе «Шейпинг-аэробика» выпускница может продолжить обучение в МУ ДО «ЦДОД «Успех» по программе «Спортивная мозаика», после по программе «Аэробика». А после окончания школы можно продолжить свое развитие в Сыктывкарском педагогическом колледже или любом учебном заведении Российской Федерации, имеющем физкультурно-спортивную кафедру.

Вид программы по уровню освоения – одноуровневая программа, по уровню сложности - стартового уровня.

Объем и срок освоения программы. Продолжительность образовательного цикла – 3 года. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 540 часов.

Год обучения	Продолжительность годов обучения в часах	Режим занятий	
		Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю
1	144	4	2
2	180	5	2
3	216	6	2
Итого	540		

Форма обучения – очная.

Режим занятий соответствует СанПин 2.4-3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Продолжительность 1 академического часа – 40 мин. Количество часов на одну учебную группу в 1 год обучения 4 часа в неделю, во 2 год обучения – 5 часов/неделю и 3 год обучения – 6 часов/неделю.

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Продолжительность занятий	Кол-во занятий в неделю
1	4	2 час	2
2	5	2 часа+3 часа	2
3	6	3 часа+3 часа	2

Формы организации образовательного процесса. Программа предполагает фронтальные и групповые формы занятий. Основной формой учебно-воспитательного процесса является групповое учебное занятие.

Состав группы на период обучения постоянный. Формы подведения итогов: внутригрупповые соревнования, наблюдение, соревнования по аэробике муниципального уровня. Формы организации деятельности учащихся на занятиях: индивидуальная, работа в парах, групповая, коллективная.

Виды занятий.

1) Аудиторные:

- групповые занятия (упражнения выполняются одновременно несколькими группами обучающихся);
- индивидуальные занятия (задания даются разным обучающимся разные и они их выполняют самостоятельно);
- поточная форма занятия (выполняются задания друг за другом);

- фронтальная форма занятия (упражнения выполняются всеми обучающимися одновременно (например, на открытых занятиях по совместной демонстрации возможностей групп разных годов обучения);
- беседы, вечера отдыха, конкурсы;
- открытые занятия для родителей и для обучающихся по данной программе других групп, а также других учреждений;
- совместные занятия детей и родителей – «шейпинг - час для мам и дочек»;
- творческая лаборатория «Мир красоты и культуры тела», где группы детей, занимающихся в смежных аэробике направлениях, разных учреждений встречаются и общаются в неформальной обстановке: показательная спортивная композиция, короткая справка о своей группе, викторина, мастер-класс для педагогов и обучающихся.

2) Внеаудиторные:

- посещение экскурсий и походов на соревнования разного уровня (на городское первенство и республиканское) по аэробике, а также в театр и филармонию;
- участие в соревнованиях на городское первенство по спортивной и фитнес аэробике;
- активное участие и выступления на мероприятиях МАОУ «СОШ № 18», МУ ДО «ЦДОД «Успех», города, республики.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – формирование и развитие способностей у учащихся в области понимания ценностного отношения к собственному здоровью у учащихся посредством удовлетворения индивидуальных потребностей в занятиях шейпингом и аэробикой.

Задачи программы:

Обучающие задачи:

- расширить представление о здоровье и здоровом образе жизни;
- приобрести знания о технике выполнения упражнений шейпинга и аэробики;
- приобрести знания о технологии построения занятий шейпингом и аэробикой;
- приобрести практический опыт выполнения упражнений шейпинга и аэробики;
- приобрести основные навыки построения занятий шейпингом и аэробикой;
- приобрести основные навыки включения в познавательную деятельность.

Развивающие задачи:

- развить стремление вести здоровый образ жизни, применяя элементы здоровьесберегающей технологии;
- формировать и развивать потребности в спортивной самореализации;

- развить умение исполнять спортивные композиции для участия в соревнованиях по танцевальной и фитнес аэробике;
- развить умение моделировать занятия шейпингом и аэробикой, исходя из личных потребностей учащихся;
- развить коммуникативную культуру учащихся.

Воспитательные задачи:

- воспитывать самостоятельность в организации спортивной деятельности;
- воспитать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;
- формировать интерес к спорту в целом и к шейпингу и аэробике в частности;
- воспитывать позитивное отношение к трудолюбию и упорству в достижении результата;
- формировать нравственные, гражданские и эстетические качества личности ребенка.

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.

1.3. Содержание программы

1.3.1. 1 год обучения

1.3.1.1. Задачи программы

Обучающие задачи:

- расширить представление о здоровье и здоровом образе жизни;
- приобрести знания о технике выполнения упражнений шейпинга и аэробики;
- приобрести практический опыт выполнения упражнений шейпинга и аэробики.

Развивающие задачи:

- развить стремление вести здоровый образ жизни, применяя элементы здоровьесберегающей технологии;
- развить коммуникативную культуру учащихся.

Воспитательные задачи:

- воспитывать самостоятельность в организации спортивной деятельности;
- воспитать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни.

1.3.1.2. Учебно-тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем программы	Общее кол-во часов	В том числе		Форма аттестации
			Теоретических	Практических	
1	Раздел 1. Введение в образовательную программу. Техника безопасности при занятиях	2	1	1	Опрос

	шейпингом и аэробикой				
2	Раздел 2. Влияние спортивных тренировок на организм человека. Физиология	2	2	-	Опрос
2.1	Личная и общественная гигиена, закаливание	1	1	-	
2.2	Физические качества человека. Спортивная тренировка	1	1	-	
3	Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	64	8	56	Опрос, демонстрация
3.1	Упражнения для формирования правильной осанки	10	1	9	
3.2	Виды шагов	10	1	9	
3.3	Виды бега	10	1	9	
3.4	Виды прыжков	10	1	9	
3.5	Виды приседаний	6	1	5	
3.6	Виды выпадов	6	1	5	
3.7	Виды махов	10	1	9	
3.8	Упражнения для мышц шеи	2	1	1	
4	Раздел 4. Укрепление и наращивание мышечной массы	34	8	26	Опрос, демонстрация
4.1	Упражнения для мышц ног	12	3	9	
4.2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	4	1	3	
4.3	Упражнения для ягодичных мышц	4	1	3	
4.4	Упражнения на мышцы спины	4	1	3	
4.5	Упражнения для мышц пресса и талии	10	2	8	
5	Раздел 5. Развитие гибкости и пластичности движения	24	4	20	Опрос, демонстрация
5.1	Упражнения на развитие гибкости	24	4	20	
6	Раздел 6. Работа со спортивной композицией	14	-	14	Демонстрация
6.1	Работа со спортивной композицией	14	-	14	
7	Раздел 7. Выполнение контрольных нормативов	4	-	4	Демонстрация
	ИТОГО	144	23	121	

1.3.1.3. Содержание учебного плана

4 часа в неделю, всего 144 часа

Раздел 1. 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 2. Влияние спортивных тренировок на организм человека. Физиология

Тема 2.1. 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.

Форма контроля: опрос (см. приложение 1).

Тема 2.2. 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.

Форма контроля: опрос (см. приложение 1).

Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения

Тема 3.1. 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.

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 1)

Тема 3.2. 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

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 1)

Тема 3.3. 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

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 1).

Тема 3.4. 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.

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 1).

Тема 3.5. Виды приседаний

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

Практика: Выполнение приседаний под музыкальное сопровождение.

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 1).

Тема 3.6. Виды выпадов

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

Практика: Выполнение выпадов под музыкальное сопровождение.

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 1).

Тема 3.7. 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.

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 1).

Тема 3.8. 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.

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 1).

Раздел 4. Укрепление и наращивание мышечной массы

Тема 4.1. 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.

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 1).

Тема 4.2. 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.

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 1).

Тема 4.3. 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.

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 1).

Тема 4.4. 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.

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 1).

Тема 4.5. 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.

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 1).

Раздел 5. Развитие гибкости и пластичности движения

Тема 5.1. 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, 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.

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 1).

Раздел 6. Работа со спортивной композицией

Тема 6.1. Работа со спортивной композицией

Практика: Работа над техникой исполнения, синхронностью, артистичностью, четкостью под музыкальное сопровождение.

Форма контроля: демонстрация на городских соревнованиях УО АМО ГО «Сыктывкар» среди учащихся ОУ по танцевальной аэробике.

Раздел 7. Выполнение контрольных нормативов

Практика: исполнение упражнений.

1.3.1.5. Планируемые результаты

Личностные результаты.

У учащихся будет сформировано уважительное отношение к здоровому образу жизни.

Метапредметные результаты.

Регулятивные результаты.

Учащийся научится:

- понимать цель выполняемых действий;
- понимать важность планирования спортивной и трудовой деятельности;
- планировать предстоящую практическую деятельность, опираясь на теоретические знания;
- осмысленно выбирать направление спортивной нагрузки.

Познавательные результаты. Учащийся научится осуществлять поиск информации в различных источниках, работать с литературой.

Коммуникативные результаты. Учащийся научится владеть техникой шейпинга и аэробики.

Предметные результаты.

Учащийся приобретет знания:

- знание понятий шейпинга и аэробики, их особенности и предназначение;
- знание и соблюдение правил ТБ.

Учащийся научится самостоятельно выполнять задания.

Учащийся приобретет уверенные навыки работы по различным заданиям.

1.3.2. 2 год обучения

1.3.2.1. Задачи программы

Обучающие задачи:

- приобрести знания о технологии построения занятий шейпингом и аэробикой.

Развивающие задачи:

- формировать и развивать потребности в спортивной самореализации;
- развить умение исполнять спортивные композиции для участия в соревнованиях по танцевальной и фитнес аэробике.

Воспитательная задача:

- формировать интерес к спорту в целом и к шейпингу и аэробике в частности.

1.3.2.2. Учебно-тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем программы	Общее кол-во часов	В том числе		Форма аттестации
			Теоретических	Практических	
1	Раздел 1. Влияние спортивных тренировок на организм человека. Физиология	2	2	-	Опрос

1.1	Личная и общественная гигиена, закаливание	1	1	-	
1.2	Физические качества человека. Спортивная тренировка	1	1	-	
2	Раздел 2. Техника выполнения упражнений. Техника безопасности	2	2	-	Опрос
2.1	Диета и спорт	1	1	-	
2.2	Самостоятельные занятия шейпингом	1	1	-	
3	Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	78	11	67	Опрос, демонстрация
3.1	Упражнения для формирования правильной осанки	13	2	11	
3.2	Виды шагов	13	2	11	
3.3	Виды бега	13	2	11	
3.4	Виды прыжков	12	1	11	
3.5	Виды приседаний	6	1	5	
3.6	Виды выпадов	6	1	5	
3.7	Виды махов	12	1	11	
3.8	Упражнения для мышц шеи	3	1	2	
4	Раздел 4. Укрепление и наращивание мышечной массы	40	10	30	Опрос, демонстрация
4.1	Упражнения для мышц ног	15	2	13	
4.2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	5	2	3	
4.3	Упражнения для ягодичных мышц	5	2	3	
4.4	Упражнения на мышцы спины	5	2	3	
4.5	Упражнения для мышц пресса и талии	10	2	8	
5	Раздел 5. Развитие гибкости и пластичности движения	35	4	31	Опрос, демонстрация
5.1	Упражнения на развитие гибкости	35	4	31	
6	Раздел 6. Работа со спортивной композицией	20	-	20	Демонстрация
6.1	Работа со спортивной композицией	20	-	20	
7	Раздел 7. Выполнение контрольных нормативов	3	-	3	Демонстрация
	ИТОГО	180	29	151	

1.3.2.3. Содержание учебного плана

5 часов в неделю, всего 180 часов

Раздел 1. Влияние спортивных тренировок на организм человека. Физиология

Тема 1.1. Личная и общественная гигиена, закаливание

Теория: Параметры личной гигиены. Форма для тренировок. Водные процедуры. Человек и современное состояние общественной гигиены. Разнообразие закаливания в условиях севера в Республике Коми: снежные ванны, моржевание и др.

Форма контроля: опрос (см. приложение 2).

Тема 1.2. Физические качества человека. Спортивная тренировка

Теория: Необходимость гимнастики девушкам. Коррекция фигуры за счет физической нагрузки, последствия ее отсутствия. Интенсивность спортивной тренировки. Параметры перетренированности. Восстановление организма после перетренированности.

Форма контроля: опрос (см. приложение 2).

Раздел 2. Техника выполнения упражнений. Техника безопасности

Тема 2.1. Диета и спорт

Теория: Режим дня. Калорийность продуктов. Сбалансированность питания: правильное сочетание белков, жиров и углеводов. Особенности питания в условиях севера в Республике Коми зимой и в другие периоды, в которые человек наиболее подвержен авитаминозу.

Форма контроля: опрос (см. приложение 2).

Тема 2.2. Самостоятельные занятия шейпингом

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

Форма контроля: опрос (см. приложение 2).

Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения

Тема 3.1. 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.

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 2).

Тема 3.2. 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.

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 2).

Тема 3.3. 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.

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 2).

Тема 3.4.. 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.

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 2).

Тема 3.5. 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.

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 2).

Тема 3.6. 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.

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 2).

Тема 3.7. 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.

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 2).

Тема 3.8. 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.

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 2).

Раздел 4. Укрепление и наращивание мышечной массы

Тема 4.1. 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.

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 2).

Тема 4.2. 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.

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 2).

Тема 4.3. 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.

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 2).

Тема 4.4. 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.

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 2).

Тема 4.5. 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 мышц пресса и талии по 3 подхода с различными движениями рук под музыкальное сопровождение.

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 2).

Раздел 5. Развитие гибкости и пластичности движения

Тема 5.1. 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.

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 2).

Раздел 6. Работа со спортивной композицией

Тема 6.1. Работа со спортивной композицией

Практика: Работа над техникой исполнения, синхронностью, артистичностью, четкостью под музыкальное сопровождение.

Форма контроля: демонстрация на городских соревнованиях УО АМО ГО «Сыктывкар» среди учащихся ОУ по танцевальной аэробике.

Раздел 7. Выполнение контрольных нормативов

Практика: исполнение упражнений.

1.3.2.5. Планируемые результаты

Личностные результаты.

У учащихся будут сформированы:

- становление как личности, ответственной за конечный результат своей деятельности;
- приобретение опыта в формировании рельефа тела.

Метапредметные результаты.

Регулятивные результаты.

Учащийся научится:

- выполнять действия, руководствуясь выбранным алгоритмом формирования мышечного рельефа;
- осмысленно выбирать направление спортивной нагрузки.

Познавательные результаты. Учащийся научится осуществлять поиск информации в различных источниках, работать с литературой.

Коммуникативные результаты. Учащийся научится формулировать собственное мнение и потребности.

Предметные результаты.

Учащийся приобретет знания:

- знание технологии построения занятий шейпинга и аэробики;
- знание и соблюдение правил ТБ.

Учащийся научится:

- распределять функции в группе;
- самостоятельно выполнять задания.

Учащийся приобретет уверенные навыки работы по различным заданиям.

1.3.3. 3 год обучения

1.3.3.1. Задачи программы

Обучающие задачи:

- приобрести основные навыки построения занятий шейпингом и аэробикой;
- приобрести основные навыки включения в познавательную деятельность.

Развивающая задача:

- развить коммуникативную культуру учащихся.

Воспитательные задачи:

- воспитывать позитивное отношение к труду и упорству в достижении результата;
- формировать нравственные, гражданские и эстетические качества личности ребенка.

1.3.3.2. Учебно-тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем программы	Общее кол-во часов	В том числе		Форма аттестации
			Теоретических	Практических	
1	Раздел 1. Техника выполнения упражнений. Техника безопасности	3	3	-	Опрос
1.1	Диета и спорт	1	1	-	
1.2	Самостоятельные занятия шейпингом	2	2	-	
2	Раздел 2. Формирование осанки и навыков движения	87	13	74	Опрос, демонстрация
2.1	Упражнения для формирования правильной осанки	12	2	10	
2.2	Виды шагов	15	2	13	
2.3	Виды бега	15	2	13	
2.4	Виды прыжков	15	2	13	
2.5	Виды приседаний	6	1	5	
2.6	Виды выпадов	6	1	5	
2.7	Виды махов	15	2	13	
2.8	Упражнения для мышц шеи	3	1	2	
3	Раздел 3. Укрепление и наращивание мышечной массы	54	1	44	Опрос, демонстрация
3.1	Упражнения для мышц ног	15	2	13	
3.2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	9	2	7	
3.3	Упражнения для ягодичных мышц	6	2	4	
3.4	Упражнения на мышцы спины	9	2	7	

3.5	Упражнения для мышц пресса и талии	15	2	13	
4	Раздел 4. Развитие гибкости и пластичности движения	45	6	39	Опрос, демонстрация
4.1	Упражнения на развитие гибкости	45	6	39	
5	Раздел 5. Работа со спортивной композицией	24	-	24	Демонстрация
5.1	Работа со спортивной композицией	24	-	24	
6	Выполнение контрольных нормативов	3	-	3	Демонстрация
	ИТОГО	216	26	190	

1.3.3.3. Содержание учебного плана

6 часов в неделю, всего 216 часов

Раздел 1. Техника выполнения упражнений. Техника безопасности

Тема 1.1. Диета и спорт

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

Форма контроля: опрос (см. приложение 3).

Тема 1.2. Самостоятельные занятия шейпингом

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

Форма контроля: опрос (см. приложение 3).

Раздел 2. Формирование осанки и навыков движения

Тема 2.1. Упражнения для формирования правильной осанки

Теория: Упражнения, закрепляющие и развивающие осанку: поворот голову более чем на 90° 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.

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 3).

Тема 2.2. Виды шагов

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

Практика: Выполнение шагов под музыкальное сопровождение.

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 3).

Тема 2.3. Виды бега

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

Практика: Выполнение бега под музыкальное сопровождение.

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 3).

Тема 2.4. Виды прыжков

Теория: Разновидности прыжков: прыжок с разворотом на 360⁰; 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 6 позицию.

Практика: Выполнение прыжков под музыкальное сопровождение.

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 3).

Тема 2.5. 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.

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 3).

Тема 2.6. 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.

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 3).

Тема 2.7. 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.

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 3).

Тема 2.8. 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.

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 3).

Раздел 3. Укрепление и наращивание мышечной массы

Тема 3.1. 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.

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 3).

Тема 3.2. 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.

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 3).

Тема 3.3. 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.

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 3).

Тема 3.4. 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.

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 3).

Тема 3.5. 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.

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 3).

Раздел 4. Развитие гибкости и пластичности движения

Тема 4.1. 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.

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 3).

Раздел 5. Работа со спортивной композицией

Тема 5.1. Работа со спортивной композицией

Практика: Работа над техникой исполнения, синхронностью, артистичностью, четкостью под музыкальное сопровождение.

Форма контроля: демонстрация на городских соревнованиях УО АМО ГО «Сыктывкар» среди учащихся ОУ по танцевальной аэробике.

Раздел 6. Выполнение контрольных нормативов

Практика: исполнение упражнений.

1.3.3.5. Планируемые результаты

Личностные результаты.

- становление как личности, ответственной за конечный результат своей деятельности;
- самостоятельное применение специальных знаний и умений в области занятий аэробикой и шейпингом.

Метапредметные результаты.

Регулятивные результаты.

Учащийся научится:

- анализировать и оценивать результаты собственной работы по заданным критериям;
- вносить изменения и дополнения в выполненные задания других учащихся в соответствии с поставленной задачей.

Познавательные результаты.

Учащийся научится:

- осуществлять поиск информации в различных источниках, работать с литературой;
- анализировать результат выполненного задания.

Коммуникативные результаты. Учащийся научится учитывать разные мнения и стремиться к координации действий при работе в группах.

Предметные результаты.

Учащийся приобретет знания:

- понимание результата от выполняемых спортивных действий;
- знание и соблюдение правил ТБ.

Учащийся научится:

- распределять функции в группе;
- самостоятельно выполнять задания.

Учащийся приобретет уверенные навыки работы по различным заданиям.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год разработан, исходя из количества часов освоения программы на учебный год и планируемого количества занятий в неделю.

На 1 год обучения по программе приходится 144 часа. Запланировано по 2 занятия в неделю, каждое продолжительностью 2 академических часа (см. приложение 4).

На 2 год обучения по программе приходится 180 часов. Запланировано по 2 занятия в неделю: одно продолжительностью 2 академических часа, второе – 3 академических часа (см. приложение 5).

На 3 год обучения по программе приходится 216 часов. Запланировано по 2 занятия в неделю, каждое продолжительностью 3 академических часа (см. приложение 6).

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Программа «Шейпинг-аэробика» реализуется на базе МУ ДО «ЦДОД «Успех» города Сыктывкара.

В кабинетах, где проходят занятия, обеспечены оптимальный микроклимат, имеется достаточная освещенность, рабочие места соответствуют возрасту и росту учащихся.

Место проведения занятия: хореографический класс, актовый зал.

В учебных помещениях имеются:

- ✓ хореографический станок;
- ✓ аппаратура: магнитофон с CD, MP3 или DVD;
- ✓ аудиокассеты, CD-диски;
- ✓ помещение для переодевания обучающихся, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам;
- ✓ спортивный инвентарь для выполнения упражнений: утяжелители по 100 грамм для рук 30 штук, утяжелители для ног 250-350 грамм для ног, палки гимнастические, степ-платформы 15 штук, фитнес резинка на 3 кг 7 штук, фитнес резинка на 5 кг 8 штук, фитнес кубики 4 штук, коврики для занятий на полу;
- ✓ информационный стенд;
- ✓ зеркальная стена.

Учащимся необходимо иметь:

- ✓ спортивную или танцевальную обувь;

- ✓ форму, используемую для занятий в спортивном объединении;
- ✓ одинаковая спортивная форма для выступлений;
- ✓ коврики для занятий на полу.

2.2.2. Информационно-методическое обеспечение

Для успешного выполнения программы имеются наглядные материалы, информационно-коммуникационные средства:

- набор нормативно-правовых документов;
- подборка методических материалов по данному направлению;
- подборка музыкального материала по данному направлению (темп музыкального произведения во многом диктует интенсивность выполнения упражнений шейпинга и аэробики);
- специальная литература (см. приложение 7).

2.2.3. Кадровое обеспечение программы

В реализации программы задействован педагог с высшей квалификационной категорией.

2.3. Методические материалы

2.3.1. Методы и технологии обучения и воспитания

Технология группового обучения.

Технология проблемного обучения. Применяется для учащихся второго и третьего года обучения по поиску музыкального материала для использования на занятиях и для показательных композиций.

Технология дифференцированного обучения. Используется при реформировании группы в связи с несовпадением первой и второй смен обучения в школе.

Технология коллективной творческой деятельности. Применяется для учащихся третьего года обучения при постановке нового танцевального материала.

Технология портфолио. Необходима в работе для последующей возможности учащихся участвовать в конкурсе Малая Нобелевская Премия. Состоит в том, что производится сбор, накопление и оформление всех благодарственных писем, грамот, дипломов, фотографий, видеозаписей в группе «Очарование» в социальной сети. Доступ в эту группу ограничен участниками программы «Шейпинг-аэробика», выпускниками программы, родителями учащихся.

Здоровьесберегающая технология. Эта технология как сквозная по ходу изучения программы на протяжении трех лет: баланс в режиме отдыха и физической нагрузки, регулирование эмоциональной концентрация и эмоционального расслабления, чередование зрительного наблюдения и исполнения самостоятельно.

Виды занятий:

- аудиторные:

- групповые занятия (упражнения выполняются одновременно несколькими группами обучающихся);
- индивидуальные занятия (задания даются разным обучающимся разные и они их выполняют самостоятельно);
- поточная форма занятия (выполняются задания друг за другом);
- фронтальная форма занятия (упражнения выполняются всеми обучающимися одновременно (например, на открытых занятиях по совместной демонстрации возможностей групп разных годов обучения);
- беседы, вечера отдыха, конкурсы;
- открытые занятия для родителей и для обучающихся по данной программе других групп, а также других учреждений;
- совместные занятия детей и родителей – «шейпинг - час для мам и дочек»;
- творческая лаборатория «Мир красоты и культуры тела», где группы детей, занимающихся в смежных аэробике направлениях, разных учреждений встречаются и общаются в неформальной обстановке;
- просмотр и анализ видеозаписей с соревнований по аэробике;

- внеаудиторные:

- учебные занятия с посещением соревнований разного уровня (на городское первенство и республиканское) по аэробике;
- участие в соревнованиях на городское первенство по спортивной и фитнес аэробике;
- активное участие и выступления на мероприятиях МАОУ «СОШ № 18», МУ ДО «ЦДОД «Успех», города, республики;

Воспитательная деятельность является неотъемлемой частью программы «Шейпинг-аэробика», которая направлена на социализацию и адаптацию учащихся, укрепление семейных ценностей, ценностного отношения к здоровому образу жизни, соблюдению безопасных условий, укреплению взаимодействия с родителями, организацию досуговой, активной деятельности, патриотическое и духовно-нравственное воспитание. Воспитательная работа ведется в соответствии с разработанным на учебный год планом (см. приложение 8).

План работы с родителями объединения «Шейпинг-аэробика» соответствует стратегии педагога, в которой родители выступают, как рычаг воздействия на детей, подталкивающий к жизни в оздоровительном направлении. В процессе освоения программы педагогу необходима поддержка с их стороны в воспитательном аспекте.

Формы работы с родителями:

- индивидуальные беседы;
- консультации;
- анкетирование;
- совместные развлечения и праздники;
- помощь в подготовке к мероприятиям.

2.3.2. Методические рекомендации

Особенности организации образовательного процесса. Группы собираются из девочек, состав групп остается постоянным на период освоения программы.

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 самого тренера в зависимости от требуемого эффекта. В этом отношении термин «шейпинг-аэробика» должен рассматриваться не как указания строго точного применения запатентованной методики, а как удобной словесный символ, обозначающий главную цель и задачи, решающие посредством избранных гимнастических упражнений.

Методические рекомендации

Программа «Шейпинг - аэробика» 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.
6. Работа со спортивной композицией.

Темы из года в год сохраняются. Динамика происходит за счет роста нагрузки (увеличение затрат времени на более сложные 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 на городское и республиканское первенство.

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.

Система дидактических принципов

- принцип деятельности;
- принцип непрерывности;
- принцип целостности;
- принцип психологической комфортности;
- принцип вариативности;
- принцип творчества.

Алгоритм учебного занятия

Комплекс шейпинг-аэробика 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 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 чередовании с упражнениями на 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. Упражнения этой части должны помочь организму восстановиться после напряженной физической работы.

2.4. Формы контроля / аттестации

Выявление итогового уровня теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам программы осуществляется в соответствии с соответствующим Положением МУ ДО «ЦДОД «Успех».

Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом в форме сдачи нормативов на силу, выносливость, гибкость и растягивание (приложение 9).

Промежуточная аттестация учащихся проводится в форме контрольного урока. По окончании первого года обучения учащиеся должны сдать контрольный урок, на котором они устно отвечают на вопросы и показывают элементы из шейпинга и аэробики (см. приложение 10). За второй год обучения для перевода на третий учащиеся должны выполнить все упражнения по заданию педагога (используется групповая демонстрация) (см. приложение 10). Сроки проведения промежуточной аттестации определяются педагогом в таблице этапов аттестации к дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе. Образец протокола для фиксирования результатов промежуточной аттестации смотри в приложении 11.

Промежуточная аттестация учащихся в конце изучения программы проводится с целью подведения итогов обучения по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе. Выпускник, прошедший обучение по программе «Шейпинг-аэробика» должен сдать тест по билетам, состоящим из 2 вопросов: 1 теоретического и 1 практического задания (см. приложение 10). За каждый вопрос учащийся получает оценку по трехбальной системе. Затем оценки фиксируются в таблице. В итоге выводится средняя общая оценка, которая и является показателем успеваемости по дополнительной образовательной программе. Диагностика контроля для выпускников в протоколе в приложении 12.

Периодичность и формы проведения аттестации учащихся представлены в таблице.

Вид аттестации, сроки проведения	Цель, задачи	Содержание	Формы проведения	Критерии
1 год обучения				
Текущий контроль успеваемости. Входящая диагностика. Сентябрь	Выявить уровень общей физической подготовки и состояние сердечно-сосудистой системы организма детей	1) отжимание на коленях, 2) шаг с прыжком, 3) подъем ноги вперед на 90°	Демонстрация	Приложение 13
		Проверка частота сердечных сокращений	Индивидуальный замер	
Текущий контроль успеваемости Декабрь	Мониторинг уровня общей физической подготовки и состояние сердечно-сосудистой системы организма детей	См. приложение 9 за I год обучения	Участие во внутригрупповых соревнованиях на силу, выносливость, гибкость и растягивание	Приложение 13
Промежуточная аттестация Май	Выявить успеваемость по дополнительной образовательной программе «Шейпинг-аэробика» за I год обучения	См. приложение 10	Тестирование: 1 вопрос теоретического содержания 2 задание практического содержания	Приложение 13

2 год обучения				
Текущий контроль успеваемости Декабрь	Мониторинг уровня общей физической подготовки и состояние сердечно-сосудистой системы организма детей	См. приложение 9 за II год обучения	Участие во внутригрупповых соревнованиях на силу, выносливость, гибкость и растягивание	Приложение 13
Промежуточная аттестация Май	Выявить успеваемость по дополнительной образовательной программе «шейпинг-аэробика» за II год обучения	Шейпинг «на коврик»: 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	Приложение 13
3 год обучения				
Текущий контроль успеваемости Декабрь	Мониторинг уровня общей физической подготовки и состояние сердечно-сосудистой системы организма детей	См. приложение 9 за III год обучения	Участие во внутригрупповых соревнованиях на силу, выносливость, гибкость и растягивание	Приложение 13
Промежуточная аттестация Май	Выявить успеваемость по дополнительной образовательной программе «шейпинг-аэробика» за III год обучения	См. приложение 10	Тестирование по билетам: 1 вопрос на теоретические знания, 1 задание практического содержания	Приложение 13

Критерии оценки результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий, средний, низкий.

Низкий уровень: от 50% освоения программного материала и менее, удовлетворительное владение теоретической информацией по темам, умение пользоваться литературой при выполнении заданий, пассивное участие в беседах.

Средний уровень: от 51% до 79% освоения программного материала, достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, основные представления об основах аэробики.

Высокий уровень: от 80% до 100% освоения программного материала, свободное владение теорией, умение подбирать необходимую литературу, участвовать в соревнованиях, применять полученную информацию на практике, помогать более слабым учащимся.

2.5. Оценочные материалы

Вопросы для опроса к каждой теме изложены в приложении 1 для 1 года обучения, в приложении 2 для 2 года обучения, в приложении 3 для 3 года обучения.

Для проведения текущего контроля успеваемости по освоению программы имеются материалы контрольных заданий (см. приложение 10).

Для определения уровня освоению программы по завершению учебного года используются контрольные задания (см. приложение 10).

Результаты контроля фиксируются в протоколах (см. приложение 11, 12).

Для оценки личностного развития учащегося в процессе освоения программы «Шейпинг-аэробика» методом наблюдения изучаются организационно-волевые, ориентационные и поведенческие качества (см. приложение 14). В таблице рассмотрены и оцениваемые параметры, и критерии их определения, и система выяснения успешности развития качеств (высокий, средний, низкий). В приложении 15 протокол результатов личностного развития учащихся в процессе освоения образовательной программы «Шейпинг-аэробика».

3. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 г. № 678-р;
4. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, (далее СП 2.4.3648-20);
5. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Приказ Министерства образования и науки России от 11.05.2016 № 536 «Об утверждении Особенности режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;
7. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);
8. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»
9. Постановление Правительства Республики Коми от 11.04. 2019 № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» от 11.04.2019 № 185;
10. Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;
11. Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

12. Устав муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Успех» // дата регистрации 05.08.2020 г.

13. Лицензия на осуществление деятельности МУ ДО ЦДОД «Успех» № 1877-у от 14.09.2020

14. Положение по составлению дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы в МУ ДО ЦДОД «Успех»

Список литературы для педагога

1. Боброва, Г. А. Художественная гимнастика в школе / Г. А. Боброва. – М.: Физкультура и спорт, 1978

2. Дополнительное образование детей: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О.Е. Лебедева. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 256 с.

3. Семенов, Л. П. Советы тренерам / Л. П. Семенов. – М.: Физкультура и спорт, 1980

4. Степ – силовая и аэробная нагрузка, направленная в основном на икроножные мышцы, бедра и ягодицы // Step by step // Штучка. 2002. № 12. с. 32

5. 10 самых лучших упражнений для упругих эластичных и гибких мышц. Супер стрейч // Share. 2002. № 10. с. 112.

6. Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина: В 2 т. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – Т.2. – 248 с.: ил.

7. Ярошевский, М.Г., Петровский, А.В. Психология / М.Г. Ярошевский, А.В. Петровский – М.: 2002.

8. Каргина, З.А. Технология разработки образовательной программы дополнительного образования детей / З.А. Каргина // Внешкольник. Воспитание и дополнительное образование молодежи. 2006. № 5. с. 11-15.

9. Кленова, Н. Как оценивать результаты обучения школьников по дополнительной образовательной программе / Н. Кленова // Народное образование. 2005. № 8. с. 165 – 175.

10. Воспитать человека: Сборник нормативно-правовых, научно-педагогических, организационно-практических материалов по проблеме воспитания. – М., 2002.

11. Аверинцев, С.С. Средние века. Вступ. статья / С.С. Аверинцев // Идеи эстетического воспитания: В 2 т. - Т. 1., - М., 1973.

12. Ковалев, С.М. Воспитание и самовоспитание / С.М. Ковалев. – М.: Мысль, 1996.

13. Лихачев, Б.Т. Воспитательные аспекты обучения / Б.Т. Лихачев – М.: Просвещение, 1982.
14. Лузина, Л.М. Философско-антропологический подход в современной методологии воспитания: Дисс. в виде науч. докл. д-ра пед. наук / Л.М. Лузина.– СПб., 1998.
15. Методика воспитательной работы. / Под ред. Л.И. Рувинского. – М.: Просвещение, 1989.
16. Минкина, Н.А. Воспитание ответственности / Н.А. Минкина. – М.: Высшаяшкола, 1990.
17. Портных, В.Я. Методическое обеспечение воспитательной работы в группе / В.Я. Портных. – М.: Высшая школа, 1990.
18. Портных, В.Я. Основы методики воспитания: учеб. пособие / В.Я. Портных, 2002.
19. Сухомлинский, В.А. Методика воспитания коллектива / В.А. Сухомлинский. – М.: Просвещение, 1981.
20. Сухомлинский, В.А. Сердце отдаю детям / В.А. Сухомлинский. – Киев, 1973.
21. Филиппов, В.С. Учебно-воспитательная работа в учебной группе / В.С. Филиппов. – М.: Высшая школа, 1989.
22. Горский, В.А., Журкина, А.Я., Ляшко, Л.Ю., Усанов, В.В. Система дополнительного образования детей / В.А. Горский, А.Я. Журкина, Л.Ю. Ляшко, В.В. Усанов // Дополнительное образование. 1999. № 3-4.
23. Гуколенко, О.В., Данилюк, А. Я. Воспитание в современной России / О.В. Гуколенко, А. Я. Данилюк // Педагогика. 2005. № 10. с. 3-17.
24. Гурьянов, М.П. Воспитание жизнеспособной личности в условиях дисгармоничного социума / М.П. Гурьянов // Педагогика. 2004. № 1. с. 12-18.
25. Гуськова, С.Е. Воспитание – процесс творческий / С.Е. Гуськова // Среднее профессиональное образование. 2000. № 6.
26. Зинченко, В.П. Размышления о душе и ее воспитание (Час души) / В.П. Зинченко // Вопросы философии. 2000. № 2.
27. Зосимовский А.В. Нравственно-волевое воспитание с позиции конфликтологии. // Педагогика. 2004. № 3. с. 48-52.
28. Ильинский, И.М. О воспитании жизнеспособных поколений российской молодежи / И.М. Ильинский // Государство и дети: реальности России. 1995.

29. Козырь, Н.А., Лазукова, Н.Б. Воспитание личности / Н.А. Козырь, Н.Б. Лазукова // Среднее профессиональное образование. 2000. № 6.
30. Петракова, Т.И. Сердечное воспитание / Т.И. Петракова // Педагогика. 2004. № 7. с. 34-38.
31. Сафронова, Е.М. Воспитательная деятельность в контексте личностного подхода в образовании / Е.М. Сафронова // Педагогика. 2003. № 3. с. 38-44.
32. Сиваланов, А.В. Модернизация воспитательных концепций: закономерности и противоречия / А.В. Сиваланов // Педагогика. 2005. № 9. с. 57-64.
33. Фатнева, Л.А. Воспитание – забота общая / Л.А. Фатнева // Среднее профессиональное образование. 2002. № 1.
34. Филонов, Г.Н. Воспитательный процесс методология и специфика исследований / Г.Н. Филонов // Педагогика. 2000. № 9.
35. Харламов, И.Ф. Формирование личностных качеств в процессе воспитания / И.Ф. Харламов // Педагогика. 2003. № 3. с. 52-59.
36. Подласый, И.П. Педагогика. Книга 2. Процесс воспитания / И.П. Подласый. - М., 1999.

Список литературы для учащихся

1. 254 статьи о фитнесе // Онлайн-журнал. – 2021. [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://worldclassmag.com/fitness/>

Электронные ресурсы

1. Сайт музыкальной базы [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://zaycev.net/>
2. Сайт музыкальной базы [Электронный ресурс]. –Режим доступа: https://ru.drivemusic.me/best_music.html
3. Сайт музыкальной базы [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://my.mp3ha.org/>
4. Сайт методической базы [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://vostok.fitness/>
5. Сайт методической базы [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://worldclassmag.com/fitness/>
6. Сайт методической базы [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://fitness-pro.ru/biblioteka/obzor-mirovykh-tendentsiy-v-fitnese-na-2021-god/>
7. Сайт конкурсной базы [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://triumph-org.ru/ru/content/misteriya-tanca-3>
8. Сайт конкурсной базы [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://triumph-org.ru/>

Вопросы для опроса к теме «Личная и общественная гигиена, закаливание»

1. Что такое личная гигиена?
2. Что такое общественная гигиена?
3. Назовите разновидности закаливания.

Вопросы для опроса к теме «Физические качества человека. Спортивная тренировка»

1. Назовите физические качества человека.
2. Назовите последствия отсутствия физической нагрузки.

Вопросы для опроса к теме «Упражнения для формирования правильной осанки»

1. Что такое осанка
2. Как определить правильную осанку?
3. От чего зависит осанка?

Задания для демонстрации

1. Показать упражнения для формированию правильной осанки

Вопросы для опроса к теме «Виды шагов»

1. Назовите виды шагов.

Задания для демонстрации

1. Показать шаг-марш
2. Показать скрестный шаг
3. Показать степ шаг
4. Показать шаг «мамбо»
5. Показать скуб (шаг с прыжком)

Вопросы для опроса к теме «Виды бега»

1. Назовите два основных вида бега

Задания для демонстрации

1. Показать бег с высоким подниманием бедра.
2. Показать бег с захлестом голени назад.

Вопросы для опроса к теме «Виды прыжков»

1. Назовите правила выполнения прыжков

Задания для демонстрации

1. Показать джам пинг джек
2. Показать прыжок с захлестом голени назад
3. Показать прыжок с высоким подъемом бедра вперед

Вопросы для опроса к теме «Виды приседаний»

1. Назовите два основных вида приседаний

Задания для демонстрации

1. Показать приседания, когда ноги на ширине плеч
2. Показать приседания, когда ноги вместе

Вопросы для опроса к теме «Виды выпадов»

1. Назовите особенности выполнения выпада

Задания для демонстрации

1. Показать выпад вперед
2. Показать выпад в сторону

Вопросы для опроса к теме «Виды махов»

1. Назовите разновидности махов

Задания для демонстрации

1. Показать мах вперед нога согнута в острый угол
2. Показать мах вперед нога согнута в тупой угол
3. Показать мах вперед прямой ногой

Вопросы для опроса к теме «Упражнения для мышц шеи»

1. В каком исходном положении можно выполнять упражнения на мышцы шеи
2. Особенности выполнения упражнения на мышцы шеи

Задания для демонстрации

1. Показать упражнение на укрепление мышц шеи

Вопросы для опроса к теме «Упражнения для мышц ног»

1. Зависит ли эффективность упражнений от темпа исполнения?

Задания для демонстрации

1. Показать упражнение на икроножные мышцы
2. Показать упражнение на мышцы боковой части бедра
3. Показать упражнение на мышцы задней части бедра
4. Показать упражнение на мышцы внутренней части бедра

Вопросы для опроса к теме «Упражнения для мышц рук и плечевого пояса»

1. Какие исходные положения бывают для выполнения отжиманий?

Задания для демонстрации

1. Показать отжимания в упоре лежа с колен
2. Показать отжимания со скамьи с упора сидя

Вопросы для опроса к теме «Упражнения для ягодичных мышц»

1. Какие исходные положения бывают для выполнения упражнений для ягодичных мышц?

Задания для демонстрации

1. Показать упражнение для ягодичных мышц на полу на коленях и локтях
2. Показать упражнение для ягодичных мышц лежа на спине

Вопросы для опроса к теме «Упражнения на мышцы спины»

1. Описать технику дыхания при выполнении упражнений на мышцы спины.

Задания для демонстрации

1. Показать упражнение на мышцы спины лежа на животе при положении рук сзади за спиной
2. Показать упражнение на мышцы спины лежа на животе при положении рук к плечам

Вопросы для опроса к теме «Упражнения для мышц пресса и талии»

1. Какие исходные положения бывают для выполнения упражнений для мышц пресса и талии?
2. Описать технику дыхания при выполнении упражнений на мышцы пресса и талии

Задания для демонстрации

1. Показать упражнение для мышц пресса лежа на спине с маховыми движениями рук до прогиба при подъеме корпуса

Вопросы для опроса к теме «Упражнения на развитие гибкости»

1. Что такое гибкость спины?
2. Что такое растянутость мышц паха?
3. Назовите упражнения для развития гибкости спины.
4. Назовите упражнения на растягивание мышц паха.

Задания для демонстрации

1. Показать упражнение «корзинка»
2. Показать упражнение «кольцо»
3. Показать упражнение «мостик»
4. Показать упражнение «стойка на лопатках»
5. Показать упражнение «бабочка»
6. Показать упражнение «книжка»
7. Показать упражнение «поза Лотоса»

Вопросы для опроса к теме «Личная и общественная гигиена, закаливание»

1. Назовите параметры личной гигиены?
2. Современное состояние общественной гигиены?
3. Назовите разновидности закаливания в условиях Республики Коми.

Вопросы для опроса к теме «Физические качества человека. Спортивная тренировка»

1. Зачем девушкам гимнастика?
2. Каковы последствия отсутствия физической нагрузки?
3. Что такое перетренированность организма?
4. Как восстановить организм после перетренированности?

Вопросы для опроса к теме «Диета и спорт»

1. Что такое режим дня?
2. Что такое калорийность продуктов?
3. Что такое сбалансированное питание?
4. Назовите особенности питания в Республике Коми.

Вопросы для опроса к теме «Самостоятельные занятия шейпингом»

1. Для чего нужна утренняя зарядка?
2. Назовите средства восстановления сил после физических нагрузок.

Вопросы для опроса к теме «Упражнения для формирования правильной осанки»

1. Как определить правильную осанку?
2. Какие природные факторы влияют на изменение осанки?
3. Какие бытовые факторы влияют на изменение осанки?

Задания для демонстрации

1. Показать упражнения, способствующие, развитию правильной осанки

Вопросы для опроса к теме «Виды шагов»

1. Назовите виды шагов.

Задания для демонстрации

1. Показать шаг «ча-ча-ча»
2. Показать шаг «бокс»

Вопросы для опроса к теме «Виды бега»

1. В каких направлениях можно выполнять бег?
2. Назовите виды бега

Задания для демонстрации

1. Показать бег с прыжком
2. Показать бег с подскоком при приземлении по 6 позиции на одну ногу
3. Показать бег с подскоком при приземлении по 6 позиции на две ноги

Вопросы для опроса к теме «Виды прыжков»

1. Назовите правила выполнения прыжков
2. Назовите виды прыжков.

Задания для демонстрации

1. Показать прыжок, выполняемый в повороте ноги вместе.
2. Показать прыжок, выполняемый в повороте с высоким подъемом бедра

Вопросы для опроса к теме «Виды приседаний»

1. Назовите разновидности приседаний (на месте, с продвижением).

Задания для демонстрации

1. Показать приседания с продвижением по диагонали

Вопросы для опроса к теме «Виды выпадов»

1. Назовите особенности выполнения выпада.

Задания для демонстрации

1. Показать выпад с поворотом корпуса.

Вопросы для опроса к теме «Виды махов»

1. Назовите разновидности махов.

Задания для демонстрации

1. Показать мах в прыжке
2. Показать мах прямой ногой назад стоя

Вопросы для опроса к теме «Упражнения для мышц шеи»

1. В каком исходном положении можно выполнять упражнения на мышцы шеи
2. Особенности выполнения круговых движений на мышцы шеи

Задания для демонстрации

1. Показать круговые движения на мышцы шеи

Вопросы для опроса к теме «Упражнения для мышц ног»

1. Зависит ли эффективность упражнений от темпа исполнения?
2. Как зависит эффект упражнений для мышц ног от резкости исполнения?

Задания для демонстрации

1. Показать упражнение на икроножные мышцы
2. Показать упражнение на мышцы боковой части бедра
3. Показать упражнение на мышцы задней части бедра
4. Показать упражнение на мышцы внутренней части бедра

Вопросы для опроса к теме «Упражнения для мышц рук и плечевого пояса»

1. Особенности выполнения упражнений для мышц рук и плечевого пояса.
2. Какие исходные положения бывают для выполнения отжиманий?

Задания для демонстрации

1. Показать отжимания в упоре лежа с ног

Вопросы для опроса к теме «Упражнения для ягодичных мышц»

1. Какие исходные положения можно использовать для выполнения упражнений для ягодичных мышц?

Задания для демонстрации

1. Показать упражнение для ягодичных мышц на полу при исходном положении на коленях и локтях.

2. Показать упражнение для ягодичных мышц из положения лежа на спине с использованием скамьи

Вопросы для опроса к теме «Упражнения на мышцы спины»

1. Назовите особенности выполнения упражнений на мышцы спины.

Задания для демонстрации

1. Показать упражнение на мышцы спины из положения лежа на животе при положении рук за головой «корзинка»

Вопросы для опроса к теме «Упражнения для мышц пресса и талии»

1. Разновидности упражнений на мышцы талии

Задания для демонстрации

1. Показать упражнение для мышц пресса из положения лежа на спине.

2. Показать упражнение для мышц талии стоя.

3. Показать упражнение для мышц талии сидя на коленях.

Вопросы для опроса к теме «Упражнения на развитие гибкости»

1. Что такое гибкость спины?

2. Что такое растянутость мышц паха?

3. Назовите упражнения для развития гибкости спины.

4. Назовите упражнения на растягивание мышц паха.

Задания для демонстрации

1. Показать упражнение «полумостик»

2. Показать упражнение на развитие гибкости, стоя у хореографического станка

3. Показать упражнение на растягивание мышц паха, стоя у хореографического станка

4. Показать упражнение «шпагат»

Вопросы для опроса к теме «Диета и спорт»

1. Что такое режим питания спортсмена?
2. Чем отличается меню спортсмена?

Вопросы для опроса к теме «Самостоятельные занятия шейпингом»

1. Для чего нужен массаж спортсмену?
2. Какие травмы подстерегают на занятиях шейпингом и аэробикой.

Вопросы для опроса к теме «Упражнения для формирования правильной осанки»

1. Как определить дефекты осанки у себя?
2. Как определить дефекты осанки у другого человека?
3. Назовите причины неправильной осанки?

Задания для демонстрации

1. Показать упражнения, способствующие, развитию правильной осанки

Вопросы для опроса к теме «Виды шагов»

1. Назовите разновидности шагов.

Задания для демонстрации

1. Показать шаг грэйн вай с прыжком
2. Показать шаг «бокс» с прыжком

Вопросы для опроса к теме «Виды бега»

1. С какими элементами можно комбинировать бег?

Задания для демонстрации

1. Показать бег с подскоком в продвижении назад
2. Показать бег с соскоком в продвижении в сторону

Вопросы для опроса к теме «Виды прыжков»

1. Назовите разновидности прыжков с поворотом.

Задания для демонстрации

1. Показать прыжок с разворотом на 360⁰.
2. Показать прыжок с разными положениями ног (правая в одном положении, левая – в другом)

Вопросы для опроса к теме «Виды приседаний»

1. Назовите разновидности приседаний (на месте, с продвижением).

Задания для демонстрации

1. Показать приседания с продвижением по кругу
2. Показать приседания в комбинации с другими элементами

Вопросы для опроса к теме «Виды выпадов»

1. Назовите разновидности выпадов.

Задания для демонстрации

1. Показать выпад с выходом на прыжок.
2. Показать выпад с выходом на поворот.
3. Показать выпад с выходом на мах.

Вопросы для опроса к теме «Виды махов»

1. Техника выполнения махов в сторону.

Задания для демонстрации

1. Показать комбинированные махи с подключением работы рук: из основной стойки – мах прямой ногой назад с махом рук вперед.
2. Показать махи с постепенным ускорением или замедлением.
3. Показать мах прямой ногой назад.
4. Показать мах, выполняемый лежа на животе.

Вопросы для опроса к теме «Упражнения для мышц шеи»

1. Можно ли выполнять упражнения на мышцы шеи с давлением руками на голову

Задания для демонстрации

1. Показать движения на мышцы шеи с давлением руками на голову

Вопросы для опроса к теме «Упражнения для мышц ног»

1. Назовите особенности выполнения упражнений для мышц ног, направленных на наращивание мышечной массы.

Задания для демонстрации

1. Показать упражнение, направленное на наращивание мышечной массы икроножных мышц
2. Показать упражнение, направленное на наращивание мышечной массы мышцы боковой части бедра
3. Показать упражнение, направленное на наращивание мышечной массы мышцы задней части бедра
4. Показать упражнение, направленное на наращивание мышечной массы мышцы внутренней части бедра

Вопросы для опроса к теме «Упражнения для мышц рук и плечевого пояса»

1. С какими элементарными движениями можно совмещать отжимания для увеличения нагрузки и внесения разнообразия в упражнения для мышц рук и плечевого пояса?

Задания для демонстрации

1. Показать отжимания в упоре лежа с ног с изменением исходного положения

Вопросы для опроса к теме «Упражнения для ягодичных мышц»

1. Назовите особенности выполнения упражнений для ягодичных мышц, направленных на наращивание мышечной массы?

Задания для демонстрации

1. Показать упражнение для ягодичных мышц, направленных на наращивание мышечной массы.

Вопросы для опроса к теме «Упражнения на мышцы спины»

1. Назовите особенности выполнения упражнений на мышцы спины.
2. За счет чего происходит усложнение упражнений на мышцы спины?

Задания для демонстрации

1. Показать упражнение на мышцы спины из положения лежа на животе с положением рук прямые перед собой.

Вопросы для опроса к теме «Упражнения для мышц пресса и талии»

1. Назовите особенности силовых упражнений на пресс, направленных на развитие рельефности живота.

Задания для демонстрации

1. Показать упражнение для мышц пресса из положения лежа на спине.
2. Показать упражнение для мышц пресса из положения сидя.
3. Показать упражнение на талию с использованием гимнастической палки.

Вопросы для опроса к теме «Упражнения на развитие гибкости»

1. В каком исходном положении можно выполнить упражнения на развитие гибкости спины?
2. В каком исходном положении можно выполнить упражнение на растягивание мышц паха, стоя у хореографического станка?
3. Назовите травмоопасные моменты выполнения упражнений на растягивание мышц паха.

Задания для демонстрации

1. Показать упражнение на развитие гибкости спины, стоя у хореографического станка
2. Показать упражнение «мостик на локтях»
4. Показать упражнение «шпагат»

Календарный учебный график (1 год обучения)

Раздел	Тема занятия	Кол-во часов		Дата проведения занятия		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
Раздел 1. Введение в образовательную программу. Техника безопасности при занятиях шейпингом и аэробикой		1	1			Опрос
Раздел 1. Влияние спортивных тренировок на организм человека. Физиология	1.1. Личная и общественная гигиена, закаливание	1	-			Опрос
Раздел 1. Влияние спортивных тренировок на организм человека. Физиология	1.2. Физические качества человека. Спортивная тренировка	1	-			Опрос
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.1. Упражнения для формирования правильной осанки	1	1			
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.1. Упражнения для формирования правильной осанки	-	2			
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.1. Упражнения для формирования правильной осанки	-	2			Опрос, Демонстрация
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.2. Виды шагов	1	1			
Раздел 3. Формирование осанки и навыков	3.2. Виды шагов	-	2			

движения						
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.2. Виды шагов	-	2			Опрос, Демонстрация
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.3. Виды бега	1	1			
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.3. Виды бега	-	2			
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.3. Виды бега	-	2			Опрос, Демонстрация
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.4. Виды прыжков	1	1			
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.4. Виды прыжков	-	2			
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.4. Виды прыжков	-	2			Опрос, Демонстрация
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.5. Виды приседаний	1	1			
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.5. Виды приседаний	-	2			Опрос, Демонстрация
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.6. Виды выпадов	1	1			
Раздел 3.	3.6. Виды выпадов	-	2			Опрос,

Формирование осанки и навыков движения						Демонстрация
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.7. Виды махов	1	1			
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.7. Виды махов	-	2			
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.7. Виды махов	-	2			Опрос, Демонстрация
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.8. Упражнения для мышц шеи	1	1			Опрос, Демонстрация
Раздел 5. Развитие гибкости и пластичности движения	5.1. Упражнения на развитие гибкости	1	1			
Раздел 5. Развитие гибкости и пластичности движения	5.1. Упражнения на развитие гибкости	-	2			Опрос, Демонстрация
Раздел 5. Развитие гибкости и пластичности движения	5.1. Упражнения на развитие гибкости	-	2			
Раздел 5. Развитие гибкости и пластичности движения	5.1. Упражнения на развитие гибкости	1	1			Опрос, Демонстрация
Раздел 5. Развитие гибкости и пластичности движения	5.1. Упражнения на развитие гибкости	-	2			
Раздел 7. Выполнение контрольных		-	2			Демонстрация

нормативов						
Раздел 5. Развитие гибкости и пластичности движения	5.1. Упражнения на развитие гибкости	1	1			
Раздел 5. Развитие гибкости и пластичности движения	5.1. Упражнения на развитие гибкости	-	2			
Раздел 5. Развитие гибкости и пластичности движения	5.1. Упражнения на развитие гибкости	-	2			Опрос, Демонст- рация
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.1. Упражнения для формирования правильной осанки	-	2			
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.1. Упражнения для формирования правильной осанки	-	2			
Раздел 4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.1. Упражнения для мышц ног	1	1			
Раздел 4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.1. Упражнения для мышц ног	-	2			
Раздел 4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.1. Упражнения для мышц ног	1	1			
Раздел 4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.1. Упражнения для мышц ног	-	2			Опрос, Демонст- рация
Раздел 4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	1	1			
Раздел 4.	4.2. Упражнения для	-	2			Опрос,

Укрепление и наращивание мышечной массы	мышц рук и плечевого пояса					Демонстрация
Раздел 4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.4. Упражнения на мышцы спины	1	1			
Раздел 4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.4. Упражнения на мышцы спины	-	2			Опрос, Демонстрация
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.2. Виды шагов	-	2			
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.2. Виды шагов	-	2			Опрос, Демонстрация
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.3. Виды бега	-	2			
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.3. Виды бега	-	2			Опрос, Демонстрация
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.4. Виды прыжков	-	2			
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.4. Виды прыжков	-	2			Опрос, Демонстрация
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.5. Виды приседаний	-	2			
Раздел 3. Формирование осанки и	3.6. Виды выпадов	-	2			

навыков движения						
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.7. Виды махов	-	2			
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.7. Виды махов	-	2			Опрос, Демонстрация
Раздел 6. Работа со спортивной композицией	Работа со спортивной композицией	-	2			
Раздел 6. Работа со спортивной композицией	Работа со спортивной композицией	-	2			
Раздел 6. Работа со спортивной композицией	Работа со спортивной композицией	-	2			
Раздел 6. Работа со спортивной композицией	Работа со спортивной композицией	-	2			
Раздел 6. Работа со спортивной композицией	Работа со спортивной композицией	-	2			
Раздел 6. Работа со спортивной композицией	Работа со спортивной композицией	-	2			
Раздел 6. Работа со спортивной композицией	Работа со спортивной композицией	-	2			Демонстрация
Раздел 4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.3. Упражнения для ягодичных мышц	1	1			
Раздел 4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.3. Упражнения для ягодичных мышц	-	2			Опрос, Демонстрация
Раздел 4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.5. Упражнения для мышц пресса и талии	1	1			
Раздел 4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.5. Упражнения для мышц пресса и талии	-	2			

массы						
Раздел 4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.5. Упражнения для мышц пресса и талии	-	2			Опрос, Демонстрация
Раздел 4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.1. Упражнения для мышц ног	1	1			
Раздел 4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.1. Упражнения для мышц ног	-	2			Опрос, Демонстрация
Раздел 4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.5. Упражнения для мышц пресса и талии	1	1			
Раздел 4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.5. Упражнения для мышц пресса и талии	-	2			Опрос, Демонстрация
Раздел 5. Развитие гибкости и пластичности движения	5.1. Упражнения на развитие гибкости	1	1			
Раздел 5. Развитие гибкости и пластичности движения	5.1. Упражнения на развитие гибкости	-	2			
Раздел 7. Выполнение контрольных нормативов		-	2			Демонстрация
Раздел 5. Развитие гибкости и пластичности движения	5.1. Упражнения на развитие гибкости	-	2			Опрос, Демонстрация
Раздел 5. Развитие гибкости и пластичности движения	5.1. Упражнения на развитие гибкости	-	2			

Календарный учебный график (2 год обучения)

Раздел	Тема занятия	Кол-во часов		Дата проведения занятия		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
Раздел 1. Влияние спортивных тренировок на организм человека. Физиология	1.1. Личная и общественная гигиена, закаливание	1	-			Опрос
Раздел 1. Влияние спортивных тренировок на организм человека. Физиология	1.2. Физические качества человека. Спортивная тренировка	1	-			Опрос
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.1. Упражнения для формирования правильной осанки	1	2			
Раздел 2. Техника выполнения упражнений. Техника безопасности	2.1. Диета и спорт	1	-			Опрос
Раздел 2. Техника выполнения упражнений. Техника безопасности	2.2. Самостоятельные занятия шейпингом	1	-			Опрос
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.1. Упражнения для формирования правильной осанки	1	2			
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.1. Упражнения для формирования правильной осанки	-	2			
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.1. Упражнения для формирования правильной осанки	-	3			Опрос, Демонстрация

Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.2. Виды шагов	1	1			Опрос
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.2. Виды шагов	-	3			
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.2. Виды шагов	1	1			
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.2. Виды шагов	-	3			Опрос, Демонстрация
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.3. Виды бега	1	1			
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.3. Виды бега	-	3			
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.3. Виды бега	1	1			
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.3. Виды бега	-	3			Опрос, Демонстрация
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.4. Виды прыжков	1	1			
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.4. Виды прыжков	-	3			
Раздел 3. Формирование	3.5. Виды приседаний	1	1			

осанки и навыков движения						
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.4. Виды прыжков	-	3			Опрос, Демонстрация
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.7. Виды махов	1	1			
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.7. Виды махов	-	3			
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.7. Виды махов	-	2			
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.7. Виды махов	-	3			Опрос, Демонстрация
Раздел 5. Развитие гибкости и пластичности движения	5.1. Упражнения на развитие гибкости	1	1			Опрос, Демонстрация
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.6. Виды выпадов	1	2			
Раздел 5. Развитие гибкости и пластичности движения	5.1. Упражнения на развитие гибкости	-	2			
Раздел 4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	1	2			Опрос, Демонстрация
Раздел 5. Развитие гибкости и пластичности	5.1. Упражнения на развитие гибкости	-	2			

движения						
Раздел 5. Развитие гибкости и пластичности движения	5.1. Упражнения на развитие гибкости	-	3			
Раздел 5. Развитие гибкости и пластичности движения	5.1. Упражнения на развитие гибкости	-	2			
Раздел 5. Развитие гибкости и пластичности движения	5.1. Упражнения на развитие гибкости	1	2			
Раздел 7. Выполнение контрольных нормативов		-	2			Демонст- рация
Раздел 5. Развитие гибкости и пластичности движения	5.1. Упражнения на развитие гибкости	-	3			
Раздел 5. Развитие гибкости и пластичности движения	5.1. Упражнения на развитие гибкости	-	2			
Раздел 5. Развитие гибкости и пластичности движения	5.1. Упражнения на развитие гибкости	1	2			Опрос, Демонст- рация
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.8. Упражнения для мышц шеи	1	2			
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.1. Упражнения для формирования правильной осанки	-	2			
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.2. Виды шагов	-	3			
Раздел 3. Формирование	3.4. Виды прыжков	-	2			

осанки и навыков движения						
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.3. Виды бега	-	3			
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.4. Виды прыжков	-	2			
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.6. Виды выпадов	-	3			
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.5. Виды приседаний	-	2			
Раздел 4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.1. Упражнения для мышц ног	1	2			
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.5. Виды приседаний	-	2			
Раздел 4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.1. Упражнения для мышц ног	-	3			
Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	3.7. Виды махов	-	2			
Раздел 4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.1. Упражнения для мышц ног	1	2			
Раздел 4. Укрепление и наращивание мышечной	4.2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	1	1			

массы						
Раздел 4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.1. Упражнения для мышц ног	-	3			
Раздел 4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.5. Упражнения для мышц пресса и талии	1	1			
Раздел 6. Работа со спортивной композицией	Работа со спортивной композицией	-	3			Опрос, Демонстрация
Раздел 6. Работа со спортивной композицией	Работа со спортивной композицией	-	2			
Раздел 6. Работа со спортивной композицией	Работа со спортивной композицией	-	3			
Раздел 6. Работа со спортивной композицией	Работа со спортивной композицией	-	2			
Раздел 6. Работа со спортивной композицией	Работа со спортивной композицией	-	3			
Раздел 6. Работа со спортивной композицией	Работа со спортивной композицией	-	2			
Раздел 6. Работа со спортивной композицией	Работа со спортивной композицией	-	3			
Раздел 6. Работа со спортивной композицией	Работа со спортивной композицией	-	2			Демонстрация
Раздел 4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.1. Упражнения для мышц ног	-	3			
Раздел 4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.4. Упражнения на мышцы спины	1	1			
Раздел 4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.4. Упражнения на мышцы спины	1	2			Опрос, Демонстрация
Раздел 4. Укрепление и	4.3. Упражнения для ягодичных мышц	1	1			

наращивание мышечной массы						
Раздел 4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.3. Упражнения для ягодичных мышц	1	2			Опрос, Демонстрация
Раздел 4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.5. Упражнения для мышц пресса и талии	-	2			
Раздел 4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.5. Упражнения для мышц пресса и талии	1	2			Опрос, Демонстрация
Раздел 5. Развитие гибкости и пластичности движения	5.1. Упражнения на развитие гибкости	-	2			
Раздел 5. Развитие гибкости и пластичности движения	5.1. Упражнения на развитие гибкости	1	2			
Раздел 5. Развитие гибкости и пластичности движения	5.1. Упражнения на развитие гибкости	-	2			
Раздел 5. Развитие гибкости и пластичности движения	5.1. Упражнения на развитие гибкости	-	3			
Раздел 4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.5. Упражнения для мышц пресса и талии	-	2			Опрос, Демонстрация
Раздел 7. Выполнение контрольных нормативов		-	1			Демонстрация
Раздел 4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.5. Упражнения для мышц пресса и талии	-	1			

Раздел 5. Развитие гибкости и пластичности движения	5.1. Упражнения на развитие гибкости	-	3			Опрос, Демонст- рация
---	---	---	---	--	--	-----------------------------

Календарный учебный график (3 год обучения)

Раздел	Тема занятия	Кол-во часов		Дата проведения занятия		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
Раздел 1. Техника выполнения упражнений. Техника безопасности	1.1. Диета и спорт	1	-			Опрос
Раздел 1. Техника выполнения упражнений. Техника безопасности	1.2. Самостоятельные занятия шейпингом	2	-			Опрос
Раздел 2. Формирование осанки и навыков движения	2.1. Упражнения для формирования правильной осанки	1	2			
Раздел 2. Формирование осанки и навыков движения	2.1. Упражнения для формирования правильной осанки	-	3			
Раздел 2. Формирование осанки и навыков движения	2.1. Упражнения для формирования правильной осанки	1	2			Опрос, Демонстрация
Раздел 2. Формирование осанки и навыков движения	2.2. Виды шагов	1	2			
Раздел 2. Формирование осанки и навыков движения	2.2. Виды шагов	-	3			
Раздел 2. Формирование осанки и навыков движения	2.2. Виды шагов	1	2			
Раздел 2. Формирование осанки и навыков движения	2.2. Виды шагов	-	3			Опрос, Демонстрация

Раздел 2. Формирование осанки и навыков движения	2.3. Виды бега	1	2			
Раздел 2. Формирование осанки и навыков движения	2.3. Виды бега	-	3			
Раздел 2. Формирование осанки и навыков движения	2.3. Виды бега	1	2			
Раздел 2. Формирование осанки и навыков движения	2.3. Виды бега	-	3			Опрос, Демонстрация
Раздел 2. Формирование осанки и навыков движения	2.4. Виды прыжков	1	2			
Раздел 2. Формирование осанки и навыков движения	2.4. Виды прыжков	-	3			
Раздел 2. Формирование осанки и навыков движения	2.4. Виды прыжков	1	2			
Раздел 2. Формирование осанки и навыков движения	2.4. Виды прыжков	-	3			Опрос, Демонстрация
Раздел 2. Формирование осанки и навыков движения	2.5. Виды приседаний	1	2			Опрос, Демонстрация
Раздел 2. Формирование осанки и навыков движения	2.6. Виды выпадов	1	2			Опрос, Демонстрация
Раздел 2. Формирование	2.7. Виды махов	1	2			

осанки и навыков движения						
Раздел 2. Формирование осанки и навыков движения	2.7. Виды махов	-	3			
Раздел 2. Формирование осанки и навыков движения	2.7. Виды махов	1	2			
Раздел 2. Формирование осанки и навыков движения	2.7. Виды махов	-	3			Опрос, Демонстрация
Раздел 3. Укрепление и наращивание мышечной массы	3.2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	1	2			
Раздел 4. Развитие гибкости и пластичности движения	4.1. Упражнения на развитие гибкости	1	2			
Раздел 4. Развитие гибкости и пластичности движения	4.1. Упражнения на развитие гибкости	-	3			
Раздел 4. Развитие гибкости и пластичности движения	4.1. Упражнения на развитие гибкости	1	2			
Раздел 4. Развитие гибкости и пластичности движения	4.1. Упражнения на развитие гибкости	-	3			
Раздел 4. Развитие гибкости и пластичности движения	4.1. Упражнения на развитие гибкости	1	2			
Раздел 4. Развитие гибкости и пластичности	4.1. Упражнения на развитие гибкости	-	3			Опрос, Демонстрация

движения						
Раздел 7. Выполнение контрольных нормативов		-	2			Демонст- рация
Раздел 4. Развитие гибкости и пластичности движения	4.1. Упражнения на развитие гибкости	-	1			
Раздел 4. Развитие гибкости и пластичности движения	4.1. Упражнения на развитие гибкости	1	2			
Раздел 4. Развитие гибкости и пластичности движения	4.1. Упражнения на развитие гибкости	-	3			
Раздел 4. Развитие гибкости и пластичности движения	4.1. Упражнения на развитие гибкости	-	3			
Раздел 4. Развитие гибкости и пластичности движения	4.1. Упражнения на развитие гибкости	-	3			Опрос, Демонст- рация
Раздел 2. Формирование осанки и навыков движения	2.1. Упражнения для формирования правильной осанки	-	3			
Раздел 2. Формирование осанки и навыков движения	2.8. Упражнения для мышц шеи	1	2			Опрос, Демонст- рация
Раздел 2. Формирование осанки и навыков движения	2.2. Виды шагов	-	3			
Раздел 2. Формирование осанки и навыков движения	2.3. Виды бега	-	3			
Раздел 2. Формирование	2.4. Виды прыжков	-	3			

осанки и навыков движения						
Раздел 2. Формирование осанки и навыков движения	2.5. Виды приседаний	-	3			
Раздел 2. Формирование осанки и навыков движения	2.6. Виды выпадов	-	3			
Раздел 2. Формирование осанки и навыков движения	2.7. Виды махов	-	3			
Раздел 3. Укрепление и наращивание мышечной массы	3.1. Упражнения для мышц ног	1	2			
Раздел 3. Укрепление и наращивание мышечной массы	3.1. Упражнения для мышц ног	-	3			
Раздел 3. Укрепление и наращивание мышечной массы	3.1. Упражнения для мышц ног	1	2			
Раздел 3. Укрепление и наращивание мышечной массы	3.1. Упражнения для мышц ног	-	3			
Раздел 3. Укрепление и наращивание мышечной массы	3.1. Упражнения для мышц ног	-	3			
Раздел 3. Укрепление и наращивание мышечной массы	3.2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	1	2			
Раздел 3. Укрепление и наращивание мышечной массы	3.2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	-	3			Опрос, Демонстрация

массы						
Раздел 3. Укрепление и наращивание мышечной массы	3.5. Упражнения для мышц пресса и талии	1	2			
Раздел 3. Укрепление и наращивание мышечной массы	3.5. Упражнения для мышц пресса и талии	-	3			Опрос, Демонстрация
Раздел 5. Работа со спортивной композицией	5.1. Работа со спортивной композицией	-	3			
Раздел 5. Работа со спортивной композицией	5.1. Работа со спортивной композицией	-	3			
Раздел 5. Работа со спортивной композицией	5.1. Работа со спортивной композицией	-	3			
Раздел 5. Работа со спортивной композицией	5.1. Работа со спортивной композицией	-	3			
Раздел 5. Работа со спортивной композицией	5.1. Работа со спортивной композицией	-	3			
Раздел 5. Работа со спортивной композицией	5.1. Работа со спортивной композицией	-	3			
Раздел 5. Работа со спортивной композицией	5.1. Работа со спортивной композицией	-	3			
Раздел 5. Работа со спортивной композицией	5.1. Работа со спортивной композицией	-	3			Демонстрация
Раздел 3. Укрепление и наращивание мышечной массы	3.4. Упражнения на мышцы спины	1	2			
Раздел 3. Укрепление и наращивание мышечной массы	3.4. Упражнения на мышцы спины	1	2			
Раздел 3. Укрепление и наращивание мышечной массы	3.4. Упражнения на мышцы спины	-	3			Опрос, Демонстрация
Раздел 3. Укрепление и	3.3. Упражнения для ягодичных мышц	1	2			

наращивание мышечной массы						
Раздел 3. Укрепление и наращивание мышечной массы	3.3. Упражнения для ягодичных мышц	1	2			Опрос, Демонстрация
Раздел 3. Укрепление и наращивание мышечной массы	3.5. Упражнения для мышц пресса и талии	-	3			
Раздел 4. Развитие гибкости и пластичности движения	4.1. Упражнения на развитие гибкости	1	2			
Раздел 4. Развитие гибкости и пластичности движения	4.1. Упражнения на развитие гибкости	-	3			
Раздел 4. Развитие гибкости и пластичности движения	4.1. Упражнения на развитие гибкости	1	2			
Раздел 4. Развитие гибкости и пластичности движения	4.1. Упражнения на развитие гибкости	-	3			Опрос, Демонстрация
Раздел 3. Укрепление и наращивание мышечной массы	3.5. Упражнения для мышц пресса и талии	1	2			
Раздел 3. Укрепление и наращивание мышечной массы	3.5. Упражнения для мышц пресса и талии	-	3			Опрос, Демонстрация
Раздел 6. Выполнение контрольных нормативов		-	1			Демонстрация
Раздел 4. Развитие гибкости и пластичности движения	4.1. Упражнения на развитие гибкости	-	2			

Перечень материалов в постоянном доступе для обучающихся

1. Техника безопасности при занятиях
2. Влияние физических упражнений на организм
3. Симптомы перетренированности
4. Утомление и восстановительные процессы при мышечной работе
5. План-конспект занятия студии по разделу «Аэробика»

План воспитательной работы на учебный год

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Ответственный исполнитель	Планируемый результат
1	физкультурно-оздоровительное воспитание	Родительское собрание для определения планов на учебный год	сентябрь	пдо	Активная поддержка со стороны родителей деятельность учащихся
2	воспитание здорового образа жизни	Беседа о здоровом образе жизни. Пользе спорта.	сентябрь	пдо	Расширение кругозора
3	воспитание здорового образа жизни	Беседа о вредных привычках (курение, алкоголь, наркотики)	октябрь	пдо	Расширение кругозора
4	патриотическое и гражданско-правовое воспитание	Беседа о дружбе, товариществе, командном сплочении	ноябрь	пдо	Личностное развитие учащегося
5	культурно-нравственное воспитание	Праздничное украшение класса	декабрь	пдо	Сплоченность и дружелюбность в группе
6	культурно-нравственное воспитание	Праздничное занятие «С Новым годом!»	декабрь	пдо	Дружелюбность в группе
7	физкультурно-оздоровительное воспитание	Открытое занятие для родителей	февраль	пдо	Активная поддержка со стороны родителей деятельность учащихся
8	культурно-нравственное воспитание	«Масленица!»	март	пдо	Поддерживание традиции Руси
9	культурно-нравственное воспитание	Вечер отдыха «8 Марта»	март	пдо	Дружелюбность в группе
10	культурно-нравственное воспитание	Вечер отдыха «Ура! Каникулы!»	май	пдо	Сплоченность и дружелюбность в группе

НОРМАТИВЫ**на силу, выносливость, гибкость и растягивание**

Упражнение	Количество
1. И.п. Упор лежа на полу Вып. Сгибание и разгибание рук	8-20 раз
2. И.п. Лежа на животе, руки за голову Вып. Поднимание туловища назад	10-24 раз
3. И.п. Лежа на спине, руки вдоль туловища Вып. Подъем прямых ног до прямого угла	8-16 раз
4. И.п. Лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты Вып. Поднимание туловища	13-20 раз
4. И.п. Сидя на полу, ноги прямые Вып. Складка	0 -5 см

Контрольные задания

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Успех»

Физкультурно-спортивная направленность
Контрольные задания по освоению
дополнительной образовательной программы
«Шейпинг-аэробика»

Год обучения: 1

ФИО педагога: Латышева Ольга Евгеньевна

Промежуточный контроль

Практический материал

Выполнение нормативов общей физической подготовки

1. Исходное положение: упор лежа на полу. Выполнить: сгибание и разгибание рук.
2. Исходное положение: лежа на животе, руки за голову. Выполнить: подъем туловища назад.
3. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить: подъем прямых ног до прямого угла

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Успех»

Физкультурно-спортивная направленность
Контрольные задания по освоению
дополнительной образовательной программы
«Шейпинг-аэробика»

Год обучения: 1

ФИО педагога: Латышева Ольга Евгеньевна

Промежуточная аттестация

I. Теоретический материал.

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 шейпинг от аэробики?
5. Какие движения в аэробике считаются травмоопасными?
6. Назовите основные правила безопасности занятий шейпингом и аэробикой.
7. Для чего на уроках шейпинга 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 шейпинг-аэробикой.

II. Практический материал

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. Прыжки: джам пинг джек (прыжок ноги врозь - ноги вместе)
9. Для проверки музыкальных навыков: исполнение танцевальных композиций, разученных ранее под музыкальное сопровождение
10. Силовые качества: пресс – более 30 раз в минуту, отжимания – более 15 раз

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Успех»

Физкультурно-спортивная направленность
Контрольные задания по освоению
дополнительной образовательной программы
«Шейпинг-аэробика»

Год обучения: 2

ФИО педагога: Латышева Ольга Евгеньевна

Промежуточный контроль

Практический материал

Выполнение нормативов общей физической подготовки

1. Исходное положение: упор лежа на полу. Выполнить: сгибание и разгибание рук.
2. Исходное положение: лежа на животе, руки за голову. Выполнить: подъем туловища назад.
3. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить: подъем прямых ног до прямого угла

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Успех»

Физкультурно-спортивная направленность
Контрольные задания по освоению
дополнительной образовательной программы
«Шейпинг-аэробика»

Год обучения: 2

ФИО педагога: Латышева Ольга Евгеньевна

Промежуточная аттестация

Практический материал

Продемонстрировать шейпинг «на коврик»:

1. Упражнения для мышц ног,
2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса,
3. Упражнения для ягодичных мышц,
4. Упражнения на мышцы спины,
5. Упражнения для мышц пресса и талии

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Успех»

Физкультурно-спортивная направленность
Контрольные задания по освоению
дополнительной образовательной программы
«Шейпинг-аэробика»

Год обучения: 3

ФИО педагога: Латышева Ольга Евгеньевна

Промежуточный контроль

Практический материал

Выполнение нормативов общей физической подготовки

1. Исходное положение: упор лежа на полу. Выполнить: сгибание и разгибание рук.
2. Исходное положение: лежа на животе, руки за голову. Выполнить: подъем туловища назад.
3. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить: подъем прямых ног до прямого угла

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Успех»

Физкультурно-спортивная направленность
Контрольные задания по освоению
дополнительной образовательной программы
«Шейпинг-аэробика»

Год обучения: 3

ФИО педагога: Латышева Ольга Евгеньевна

Итоговая аттестация

I. Теоретический материал.

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
 - 2) Молоко
 - 3) колбасные изделия
 - 4) макароны
 - 5) мясо
3. Какой совет вы дадите, чтобы избежать неприятных последствий тренировки с повышенной нагрузкой?
 - 1) принять контрастный душ
 - 2) отдохнуть лежа
 - 3) принять горячую ванну
 - 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
 - 2) подъем туловища назад в положении лежа на животе
 - 3) отжимания
 - 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 |

II. Практический материал

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 внутреннего бедра.
5. Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению шага крестом. Покажите его.
6. Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению колеса. Покажите его.
7. Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению махов. Покажите его.
8. Покажите два упражнения на укрепление бедра сзади.
9. Покажите два упражнения на укрепление бедра спереди.
10. Покажите два упражнения на укрепление внутреннего бедра.
11. Покажите два упражнения на укрепление икроножных мышц.
12. Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению темпинг-джека. Покажите его.
13. Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению отжиманий. Покажите его.

**Протокол результатов освоения
образовательной программы «Шейпинг-аэробика»
Физкультурно-спортивной направленности**

Дата заполнения: _____

Год обучения: ____

№ группы: ____

№ п/п	ФИО учащегося	Теоретический материал	Практический материал	Итого	Общий уровень освоения программы
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

В – высокий уровень – ____ чел. – ____ %

С – средний уровень – ____ чел. – ____ %

Н – низкий уровень – ____ чел. – ____ %

Аналитическая справка

Всего проверяемых – ____ чел.

Из них у ____ чел. определен уровень как «средний», у ____ чел. – «высокий», а у ____ чел. - «низкий».

Положительный результат показали ____ % учащихся.

Педагог дополнительного образования

Латышева О.Е.

**Протокол результатов освоения
образовательной программы «Шейпинг-аэробика»
Физкультурно-спортивной направленности**

Дата заполнения: _____

Год обучения: ____

№ группы: ____

№ п/п	ФИО учащегося	№ билета	Теоретический материал (трехбальная система)	Практический материал (трехбальная система)	Итого (средний балл)	Общий уровень освоения программы
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

В – высокий уровень – ____ чел. – ____ %

С – средний уровень – ____ чел. – ____ %

Н – низкий уровень – ____ чел. – ____ %

Аналитическая справка

Всего проверяемых – ____ чел.

Из них ____ чел. выполнили задания на 3 балла и ____ чел.- на 2,5 балла.

Высшую оценку получили ____ % учащихся.

Средний балл составляет ____.

Педагог дополнительного образования

Латышева О.Е.

Критерии оценки

Уровень обученности	Критерии
Входящая диагностика	
Высокий	Учащийся превышает хотя бы один норматив от нижней границы
Средний	Учащийся выполняет нижнюю границу норматива
Низкий	Учащийся не может выполнить нижнюю границу некоторых нормативов
Текущий контроль успеваемости	
Высокий	Учащийся превышает хотя бы один норматив при улучшении всех показателей входящего контроля
Средний	Учащийся выполняет нормативы при улучшении или сохранении показателей входящего контроля
Низкий	Учащийся не может выполнить некоторые нормативы
Промежуточная аттестация (1 год обучения)	
Высокий	Правильный ответ на теоретический вопрос. Учащийся уверенно демонстрирует заданные элементы
Средний	Нечеткий ответ на теоретический вопрос. Учащийся демонстрирует заданные элементы при поддержке педагога
Низкий	Отсутствие ответа на теоретический вопрос. Учащийся не может продемонстрировать заданные элементы
Промежуточная аттестация (2 год обучения)	
Высокий	Учащийся уверенно демонстрирует все упражнения, задаваемые педагогом, то есть выполняет их в задаваемом ритме в соответствии с музыкальным сопровождением технически правильно
Средний	Учащийся демонстрирует задаваемые упражнения при поддержке педагога: обучающийся понимает задание педагога, но в выполнение упражнений необходимо внести коррективы. Выполнение выбивается из заданного ритма (немного медленнее или быстрее)
Низкий	Учащийся не может продемонстрировать заданные элементы, то есть не понимает заданий. Выполнение не соответствует заданному ритму (медленнее или быстрее)
Промежуточная аттестация (3 год обучения)	
Высокий	Учащийся дал правильный ответ на теоретический вопрос. Учащийся уверенно демонстрирует заданные упражнения
Средний	Учащийся дал нечеткий ответ на теоретический вопрос. Учащийся демонстрирует заданные упражнения самостоятельно или при поддержке товарищей и педагога
Низкий	Учащийся не может дать ответ на теоретический вопрос. Учащийся не может продемонстрировать заданные упражнения

Личностное развитие учащегося в процессе освоения программы

Организационно-волевые качества

Оцениваемые параметры	Критерии	Уровень развития	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
1. Терпение	Способность переносить нагрузки в течение занятия	Низкий	Терпения хватает меньше, чем на ½ занятия.	Наблюдение
		Средний	Терпения хватает больше, чем на ½ занятия.	
		Высокий	Терпения хватает на все занятие	
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Низкий	Волевые усилия ребенка побуждаются извне;	Наблюдение
		Средний	Иногда самим ребенком;	
		Высокий	Всегда самим	
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	Низкий	Ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне;	Наблюдение
		Средний	Периодически контролирует себя сам;	
		Высокий	Постоянно контролирует себя сам	

Ориентационные качества

Оцениваемые параметры	Критерии	Уровень развития	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Низкий	Завышенная;	Наблюдение
		Средний	Заниженная	
		Высокий	Нормальная	
2. Интерес к занятиям	Осознанное участие в освоении дополнительной образовательной программы	Низкий	Интерес продиктован извне;	Наблюдение
		Средний	Интерес периодически поддерживается самим ребенком;	
		Высокий	Интерес постоянный	

Поведенческие качества

Оцениваемые параметры	Критерии	Уровень развития	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
1. Конфликтность	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	Низкий	Периодически провоцирует конфликты;	Наблюдение
		Средний	Сам не участвует в Конфликтах;	
		Высокий	Старается их избегать.	
2. Сотрудничество (отношение к общим делам)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	Низкий	Избегает участия в общих делах;	Наблюдение
		Средний	Участвует при побуждении извне;	
		Высокий	Инициативен в общих делах	

**Протокол результатов личностного развития учащихся в процессе освоения
образовательной программы «Шейпинг-аэробика»
Физкультурно-спортивной направленности**

Дата заполнения: _____

Год обучения: ____

№ группы: ____

№ п/п	ФИО учащегося	Организационно-волевые качества			Ориентационные качества		Поведенческие качества	
		Терпение	Воля	Самоконтроль	Самооценка	Интерес к занятиям	Конфликтность	Сотрудничество (отношение к общим делам)
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

Аналитическая справка

Всего проверяемых – ____ чел.

Диагностика показала: В – высокий уровень – __ % (__ оценок), С – средний уровень – __ % (__ оценок), Н – низкий уровень – __ (__ оценок).

Педагог дополнительного образования

Латышева О.Е.