Управление образования администрации города Тулы
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» (МБУДО ЦДТ)

Программа принята на заседании
Педагогического совета МБУДО ЦДТ
Протокол от 31.08 20 23 г. № 1

Утверждаю:
Директор МБУДО ЦДТ
_____ Заборонок В.Д.
Приказ от 01.09 20 23 г. № 107-а

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шейпинг»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Айзатова Надежда Абдулловна

Тула, 2023 г.

Внутренняя экспертиза проведена.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шейпинг» рекомендована к рассмотрению на заседании педагогического совета МБУДО ЦДТ.

Методист
высшей квалификационной категории Т.И. Надеинская

26.05 20 23

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шейпинг»

Направленность: физкультурно - спортивная.

Актуальность и педагогическая целесообразность

Актуальность. Реформа общества требует улучшения физического воспитания детей, его соединения с общим воспитанием и образованием. В этом нам может помочь шейпинг не только как средство воспитания, но и как образ жизни.

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы направленно на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, психологическое и нравственное оздоровление обучающихся.

Педагогическая целесообразность. Содержание программы позволяет организовать образовательную деятельность, стимулирующую обучающихся к дальнейшему совершенствованию своей физической и интеллектуальной сферы. Шейпинг – это самый эффективный способ совершенствования человеческого тела посредством физических упражнений, которые подбираются с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

К шейпингу обращаются те люди, которые поставили себе цель как улучшение своей внешности, так и улучшение самочувствия. Слагаемое шейпинга – крепкое здоровье, оптимальное проявление двигательных способностей, знания и навыки в области этого вида спорта, мотивы и умения осуществлять физически оздоровительную и спортивную деятельность. При формировании мотивации к физическому совершенствованию положительным примером могут служить успехи и достижения спортсменов Тульской области.

Отличительная особенность программы «Шейпинг» в её социальной направленности. Материал программы предоставляет возможности детям, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям спортом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Уровень программы: базовый.

Адресат программы: 8-18 лет.

Цель программы: создание условий для укрепления здоровья, развития и совершенствования физических качеств ребёнка через обучение комплексам двигательных упражнений.

Задачи:

обучающие

- формировать знания и умения по предмету;
- обучать

- ✓ двигательным умениям и навыкам;
- ✓ правильному дыханию;

развивающие

- развивать двигательные способности;
- формировать и совершенствовать мышечный тонус;

воспитательные

- воспитать потребность
  - ✓ в самостоятельных занятиях по развитию двигательной активности и их применение во время отдыха, тренировок;
  - ✓ в соблюдении здорового образа жизни и правильном питании;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств;
- формировать культуру здоровья и безопасного образа жизни.

Принципы реализации программы:

- любовь и уважение к ребёнку как активному субъекту воспитания и развития;
- сохранение и укрепление здоровья ребёнка;
- единство восприятия, обучения, развития;
- сочетание педагогического руководства с развитием активности, самостоятельности и инициативы обучающихся;
- системность и последовательность образования и воспитания;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающегося;
- возможность свободного самоопределения и самореализации обучающегося в перспективе;
- развитие основ социальной и жизненной адаптации обучающегося.

Сроки реализации программы и продолжительность: 2 года, каждый год обучения рассчитан на 144 часа, полный объём программы – 288 часов.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа *(45 минут)* с 10 минутным перерывом.

Форма организации деятельности детей: групповая.

Практическое занятие является основной формой, которое состоит из 3 частей:

- вводной *(обеспечивающей постепенное включение организма в основную деятельность);*
- основной *(самой большой по объему и значимости, способствующей поддержанию уровня работоспособности в соответствии с поставленными задачами занятия)*;
- заключительной *(выравнивание функционального состояния для последующих занятий или отдыха).*

Все части занятия отвечают специфическим задачам и имеют соответствующее содержание. Задачи вводной части – создание благоприятного эмоционального настроя: разминка, включающая упражнения для подготовки организма к работе в основной части. Задачи

основной части – ознакомление и совершенствование упражнений по шейпингу, развития физических и морально – волевых качеств личности. Заключительная часть включает дыхательную гимнастику, подведение итогов

Методы обучения

по источнику информации:

- словесный *(объяснение, рассказ, беседа);*
- наглядный *(показ физических упражнений);*

по степени самостоятельности и активности познавательной деятельности обучающихся:

- самостоятельной практической работы *(выполнение физических упражнений);*
- репродуктивный *(передача и запоминание информации);*
- игровой *(с преобладанием динамических игр).*

Прогнозируемые результаты

Достижение каждым обучающимся:

личностные результаты

- наличие потребности в самостоятельных занятиях по развитию двигательной активности и их применение во время отдыха, тренировки и соблюдение здорового образа жизни и правильного питании;
- развитые нравственные и волевые качества;
- достаточный уровень культуры здоровья и безопасного образа жизни;

метапредметные результаты

- наличие соответствующего возрасту уровня двигательных способностей;
- сформированный мышечный тонус;

предметные результаты

- владение знаниями и умениями по предмету;
- двигательными умениями и навыками;
- осуществление правильного дыхания.

Способы и формы отслеживания освоения программы:

Отслеживание освоения программы осуществляются в виде текущей, промежуточной и итоговой аттестаций:

- текущая аттестация осуществляется регулярно во время занятий *(наблюдение);*
- промежуточная аттестация в середине учебного года *(контрольно-проверочные задания)*;
- итоговый контроль проводится в конце обучения по программе с целью выявления уровня освоения всего программного материала *(контрольно-проверочные задания).*

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Теория *(час)*	Практика *(час)*	Всего *(час)*	Форма аттестации
1	Вводное занятие	2		2	Наблюдение
2	Отличительные особенности шейпинга	2		2	Тематическая беседа
3 3.1 3.2	Техническая основа: – общая физическая подготовка; – специальная физическая подготовка	1 4	23 84	24 88	Комплекс контрольно-проверочных упражнений: - ОРУ; - «Само совершенство»
4	Оздоровительные и дыхательные упражнения	1	23	24	Комплекс оздоровительных и дыхательных упражнений
5	Итоговое занятие		4	4	Контрольно-проверочные задания
		10	**134**	**144**	

Содержание первого года обучения

1. Вводное занятие – 2 часа.

Теория – 2 часа.

Знакомство обучающихся с задачами и содержанием работы объединения. Инструктаж по ТБ, ПДД, ППБ, антитеррористической деятельности.

2. Отличительные особенности шейпинга – 2 часа.

Теория – 2 часа.

Что такое шейпинг и чем он отличается от аэробики и фитнеса. Понятие о физической подготовке и психическом здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личная гигиена *(требование к одежде и обуви)*.

Правила поведения в спортивном зале. Презентации на темы: «Здоровый образ жизни», «Правила гигиены».

3. Техническая основа – 112 часов**.**

3.1. Общая физическая подготовка – 24 часа.

Теория -1 час.

Техника выполнения общеразвивающих упражнений: основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемых на месте и в движении; упражнения в парах, бег и беговые упражнения, прыжки, упражнения, развивающие гибкость, силовые способности, равновесие.

Практика – 23 часа.

Общеразвивающие упражнения:

– бег и беговые упражнения, прыжки, подскоки;

– основные положения рук и ног, туловища, выполняемых на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук; упражнения в парах; повороты; приседание;

– упражнения, развивающие гибкость, силовые способности, равновесие;

– спортивные игры: «День и ночь» на внимание и быстроту реакции, «Салки», «Молекулы», «Охотники» и утки» на развитие силы, ловкости, сообразительности;

– эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов *(«Быстрые ноги, «Космические полеты», «Переправа», «Яичница», «Огород»).*

3.2. Специальная физическая подготовка – 88 часов.

Теория – 4 часа.

Правила рационального питания. Правильная осанка *(полезные советы как её сохранить).* Видеоматериал, раскрывающий содержание комплекса упражнений «Правильная и красивая осанка-первые шаги», «Секреты идеальной фигуры с Анной Курниковой и Синди Кроуфорд» *(«Как достичь совершенства»)*.

Практика – 84 часа.

Выполнение комплекса упражнений «Само совершенство»:

– «Идеальная грудь» *(упражнения на мышцы груди, мышцы трицепса, дельтовидные мышцы, двуглавая мышца плеча);*

– «Стройные ножки» *(упражнения на четырёхглавые и двуглавые мышцы бедра, портняжные мышцы, икроножные мышцы);*

– «Тонкая талия» *(упражнения на прямые и косые мышцы живота);*

– «Гибкая спинка» *(упражнения на широчайшие мышцы спины, трапециевидные, ромбовидные мышцы).*

4. Оздоровительные и дыхательные упражнения – 24 часа.

Теория – 1 час.

Правила выполнения оздоровительных и дыхательных упражнений.

Практика – 23 часа.

Выполнение оздоровительных и дыхательных упражнений *(упражнения на совершенствование и нормализацию дыхания: диафрагмального дыхания, грудного, полного, ритмичного дыхания с удлинением выдоха, равномерного дыхания с активизацией выдоха).*

5. Итоговое занятие – 4 часа.

Практика – 4часа.

Выполнение контрольных заданий *(промежуточная аттестация и итоговая)*.

Планируемые результаты освоения программы первого года обучения

Обучающиеся должны

знать:

- историю возникновения шейпинга;
- правила
  - ✓ сохранения правильной осанки;
  - ✓ выполнения оздоровительных и дыхательных упражнений;
  - ✓ личной гигиены;
  - ✓ поведения в спортивном зале;

уметь:

- выполнять
  - ✓ комплекс упражнений «Само совершенство»;
  - ✓ оздоровительные и дыхательные упражнения.

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Теория *(час)*	Практика *(час)*	Всего *(час)*	Форма аттестации
1	Вводное занятие	2		2	Наблюдение
2	Сравнение шейпинга с другими спортивными направлениями	2		2	Тематическая беседа
3 3.1 3.2	Техническая основа: – общая физическая подготовка; – специальная физическая подготовка	 1 4	 23 84	 24 88	Комплекс контрольно-проверочных упражнений: - ОРУ; - «Путь к красоте»
4	Оздоровительные и дыхательные упражнения	1	23	24	Комплекс оздоровительных и дыхательных упражнений
5	Итоговое занятие		4	4	Контрольно-проверочные задания
		10	**134**	**144**	

Содержание второго года обучения

1. Вводное занятие - 2 часа.

Теория – 2 часа.

Знакомство обучающихся с задачами и содержанием работы объединения. Инструктаж по ТБ, ПДД, ППБ, антитеррористической деятельности.

2. Сравнение шейпинга с другими спортивными направлениями – 1 час.

Теория – 1 час.

Связь шейпинга с фитнессом, аэробикой и пилатесом. Знания основ ЗОЖ: особенности своего организма, физическая культура, закаливание, режим дня, правильное питание, а также умение применять эти знания в повседневной жизни. Презентация на тему «Закаливание организма».

3. Техническая основа – 112 часов**.**

3.1. Общая физическая подготовка – 24 часа.

Теория - 1 час.

Гимнастическая терминология и ее значение.

Практика – 23 часа.

Общеразвивающие упражнения:

– строевые упражнения;

– различные виды ходьбы, бега, прыжков проводятся как в виде самостоятельных упражнений, так и в виде подвижных игр;

– основные положения рук и ног, туловища, выполняемых на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с движениями рук; упражнения в парах;

– упражнения, развивающие гибкость, силу, быстроту, выносливость, координацию движений;

– спортивные игры: «Горелки», «Вышибалы», «Гуси - лебеди», «Земля, вода, воздух»;

– эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов *(«Цапля»,*

«Гуси», «Приставка», «Прыг-скок кузнечик», «Капитошка», «Пингвин», «Гусеница»).

3.2 Специальная физическая подготовка - 88 часов.

Теория – 4 часа.

Определения физических качеств:

– сила-это способность преодолевать сопротивление;

– быстрота-это способность совершать движения за максимально короткий промежуток времени;

– выносливость- это способность преодолевать утомление;

– гибкость-это способность выполнять упражнения с большей амплитудой;

– координация — движений-это способность управлять своим телом.

Частота сердечных сокращений *(ЧСС)*, способы её измерения и отслеживания. Видеоматериал, раскрывающий содержание комплекса

упражнений «Путь к красоте»: «Фитнес с Анной Курниковой» *(основные элементы 1)*, «Фитнес с Анной Курниковой» *(основные элементы 2)*.

Практика – 84 часа.

Выполнение комплекса упражнений «Путь к красоте»:

– упражнения с гантелями *(упражнения на мышцы груди, трехглавые, двуглавые, дельтовидные мышцы плеча)*;

– прыжки со скакалкой *(упражнения на четырёхглавые, двуглавые мышца бедра, портняжные, икроножные мышцы)*;

– упражнения с мячом *(упражнения на прямые, косые мышцы живота, широчайшая, трапециевидная, ромбовидные мышцы спины)*;

– упражнения со спортивным инвентарем: клетки, конусы, тумбы *(упражнения на координацию движений, быстроту, выносливость).*

4. Оздоровительные и дыхательные упражнения – 24 часа.

Теория – 1 час.

Правила выполнения упражнений на релаксацию.

Практика – 23 часа.

Выполнение оздоровительных и дыхательных упражнений *(релаксация и растяжка).*

5. Итоговое занятие – 4часа.

Практика - 4 часа.

Выполнение контрольных заданий *(промежуточная аттестация и итоговая)*.

Планируемые результаты освоения программы второго года обучения

Обучающиеся должны

знать:

– о закаливании, режиме дня, правильном питании;

– гимнастическую терминологию;

– понятие о физических качествах;

уметь:

– выполнять:

- ✓ комплекс упражнений «Путь к красоте»;
- ✓ оздоровительные и дыхательные упражнения;

– составлять небольшой комплекс разминки, подобрать к нему музыку.

Условия реализации программы

Организационное обеспечение:

– условия набора в объединение: принимаются дети в возрасте 8-18 лет;

– условия формирования групп: разновозрастные;

– количественный состав группы: не более 12 человек.

Методическое обеспечение:

- дидактический материал *(наглядно-дидактическое пособие: «Гибкое тело» (набор из 50 карточек), «Красивая осанка» (набор из 50 карточек)*

А. Г. Лерман, 2011, спортивно-развивающие игры);

- наглядный материал *(плакаты на тему ЗОЖ, режим дня, олимпийская символика, Российский герб)*;

- техническое оснащение *(магнитофон, ноутбук, аудио и видеодиски).*

Мультимедийные пособия к программе

№ п/п	***Тема***	***Медиаматериал***	***Примечание***
1	Понятие «Шейпинг». Личная гигиена. Правила поведения в спортивном зале.	Презентации на темы: «Здоровый образ жизни для детей», «Правила гигиены»	
2	Правила рационального питания	Видеоматериал «Секреты идеальной фигуры с Анной Курниковой и Синди Кроуфорд» *(«Как достичь совершенства»)*	
3	Правильная осанка	Видеоматериал «Правильная и красивая осанка-первые шаги»	
4	Связь шейпинга с фитнесом, аэробикой и пилатесом. Закаливание. Режим дня	Презентация на тему «Закаливание организма»	
5	Определения физических качеств	Видеоматериал «Фитнес с Анной Курниковой» *(основные элементы 1)*	
6	Частота сердечных сокращений, способы её измерения	Видеоматериал «Фитнес с Анной Курниковой» *(основные элементы 2)*	

Материально-техническое обеспечение:

- оборудование *(рабочий стол педагога, шкаф для хранения спортивного инвентаря, зеркала)*;

- спортивный инвентарь *(гантели, мячи, скакалки, конусы, обручи, кегли, набор ракеток, тумбы)*.

Противопоказания к освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе:

- тяжелые формы задержки психического развития;
- умственная отсталость;
- выраженные проявления агрессивного поведения.

При зачислении обучающихся на данную программу необходимо наличие медицинского заключения *(справка)* об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом.

Электронные образовательные ресурсы:

http://dopedu.ru/	Дополнительное образование
www.edu.ru	Федеральный портал Российское образование
www.school-collection.edu.ru	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
http://dop-obrazovanie.com/	Внешкольник. РФ

http://www.it-n.ru/	Сеть творческих учителей
http://www.pedlib.ru/	Педагогическая библиотека
ttp://prokinana.narod.ru/	Портфолио учителя – создаём портфолио и сайт учителя

Список используемой литературы:

Нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2018–2025 годы»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.11.2014 № 2403-р «Об утверждении Основ государственной молодежной политики РФ на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (рассматривается только как методические рекомендации);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
- СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Постановление правительства Тульской области от 01.02.2019 № 39 «Об утверждении Государственной программы Тульской области «Развитие образования Тульской области»;
- Постановление администрации города Тулы от 29.04.2022 № 268 «Об утверждении административного регламента предоставления муниципальной услуги «Запись на обучение по дополнительным общеразвивающим программам».

Локальные акты МБУДО ЦДТ:

- Устав МБУДО ЦДТ;

- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся;
- Положение о правилах приёма граждан в МБУДО ЦДТ на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, рабочей программе, календарном учебном графике педагогических работников МБУДО ЦДТ.

Литература для педагога

1. Авербух М. Двигайся больше, живи дольше. Уникальная фитнес программа М.: ФАИР-ПРЕСС, 2010.
2. Агапова И. А. Подвижные игры для детей М.: АРКТИ, 2011.
3. Нельсон А. Анатомия упражнений на растяжку М.: Попурри, 2014.
4. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. М.: Сфера, 2012.
5. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми М.: Сфера, 2012.
6. Головин В.А., Маслаков В.А., Коробков А.В. Физическое воспитание и спорт М.: ФиС, 2010.
7. Казина О. Б. Физическая культура Ярославль: Академия развития, 2011.
8. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса М.: Фаир-пресс, 2010.
9. Ким Н.К. Идеальная фигура. Энциклопедия современного фитнеса: АСТ- ПРЕСС КНИГА, 2010.
10. Кириллова Ю. А. Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников СПб: Детство-Пресс, 2012.
11. Крючок Е. С. Шейпинг содержание и методика оздоровительных занятий М.: Терра-Спор. Олимпия Пресс, 2010.
12. Лобанова О. Правильное дыхание М.: Мир, 2011.
13. Луури Ю. Ф. Физическое воспитание детей из опыта работы М.: Просвещение, 2010.
14. Прохоровцев И. В. Современная шейпинг-парадигма М.: Авангард, 2010.
15. Прохоровцев И. В., Е. В. Сергеев Шейпинг-питание М.: Авангард, 2010.
16. Фитнес для детей и подростков, Федерация аэробики России М.: 2012.
17. Фомина Л.И. Физкультурные занятия и спортивные игры М.: Просвещение, 2010.
18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С Теория и методика физического воспитания и спорта М.: Академия, 2013.

Литература для обучающихся и родителей

1. Блюменталь Б. Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни М.: Альпина Паблишер, 2017.
2. Горцев Г. Ничего лишнего. Аэробика. Фитнес. Шейпинг М.: Феникс, 2010.
3. Гринфил М. Фигура вашей мечты М.: Эксмо, 2013.
4. Кэмерон Д. Книга о теле М.: Огни**,** 2014.
5. Зайдов А. Секреты здорового образа жизни М.: Drugoe Reshenie, 2014.
6. Клаудио А. Секреты здоровья и фитнеса. М.: ФАИР-Пресс, 2010.

7. Буш-Остерман Э. Гимнастика для позвоночника М.:Спорт, 2011.
8. Фаро-Тейлор Д. Как слепить великолепную фигуру М.: Гостехиздат, 2010.

Приложение

Контрольно-оценочные средства и проверочные задания промежуточного и итогового контроля

(1года обучения)

ПОКАЗАТЕЛИ	**ИНДИКАТОРЫ**		
	Повышенный	**Продвинутый**	**Минимальный**
	10-9	**8-7**	**6-5**
Умение выполнять комплекс упражнений «Само совершенство»	Упражнения выполняются без ошибок чётко, легко, уверенно. Допускаются небольшие погрешности.	Упражнения выполняются с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, допускаются 2-3 ошибки.	Упражнения выполняются, но с большим напряжением, допущено 4-5 ошибок.

Повышенный уровень – не менее 9 баллов
Продвинутый уровень – не менее 7 баллов
Минимальный уровень – не менее 5 баллов

Комплекс упражнений «Само совершенство»:

– «Идеальная грудь» *(упражнения на мышцы груди, мышцы трицепса, дельтовидные мышцы, двуглавая мышца плеча);*

– «Стройные ножки» *(упражнения на четырёхглавые и двуглавые мышцы бедра, портняжные мышцы, икроножные мышцы);*

– «Тонкая талия» *(упражнения на прямые и косые мышцы живота);*

– «Гибкая спинка» *(упражнения на широчайшие мышцы спины, трапециевидные, ромбовидные мышцы).*

ПОКАЗАТЕЛИ	**ИНДИКАТОРЫ**		
	Повышенный	**Продвинутый**	**Минимальный**
	10-9	**8-7**	**6-5**
Умение выполнять оздоровительные и дыхательные упражнения	Упражнения выполняются без ошибок чётко, легко, уверенно. Допускаются небольшие погрешности.	Упражнения выполняются с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, допускаются 2-3 ошибки.	Упражнения выполняются, но с большим напряжением, допущено 4-5 ошибок.

Повышенный уровень – не менее 9 баллов
Продвинутый уровень – не менее 7 баллов
Минимальный уровень – не менее 5 баллов

Оздоровительные и дыхательные упражнения:

– упражнения на совершенствование и нормализацию *дыхания (выполняя эти упражнения, дышать следует свободно: при вдохе расширять ноздри и слегка разводить плечи; выдох делать протяжнее вдоха и завершать паузой, что благоприятствует естественному глубокому вдоху);*

– упражнение для нормализации диафрагмального дыхания *(исходное положение – сидя или лежа на спине, ноги врозь. После усиленного выдоха, завершенного паузой, сделать глубокий вдох с помощью диафрагмы (с выпячиванием живота); медленно и протяжно выдохнуть, втягивая живот (слегка нажимая на него пальцами рук и на 2 сек. задержать дыхание);*

– упражнение для нормализации грудного дыхания *(исходное положение – то же. Сделать вдох верхней частью легких, расширяя грудную клетку (расправляя при этом плечи и отводя несколько назад локти); максимально сужая грудную клетку, произвести выдох, завершив его паузой (задержкой дыхания в течение 2 сек));*

– упражнение для нормализации полного дыхания *(исходное положение – сидя или лежа на спине, ноги врозь, одна ладонь на груди, другая на верхней части живота. Медленно вдыхать сначала нижней частью легких (выпячивая живот) и продолжать наполнение легких, расширяя грудную клетку; после паузы выдыхать протяжно, одновременно втягивая живот и сужая грудную клетку; завершить упражнение задержкой дыхания на 3 сек.);*

– упражнение для нормализации ритмичного дыхания с удлинением выдоха *(исходное положение – сидя или лежа на спине, ноги врозь. Выполнять полное дыхание, делая вдох на 2-3 счета, выдох – на 4-6);*

– упражнение для нормализации равномерного дыхания с активизацией выдоха *(исходное положение – сидя или лежа на спине, ноги врозь. Полный глубокий вдох через нос и удлиненный, предельно полный выдох через рот, имитируя задувание свечи).*

Оценочные средства, позволяющие контролировать и оценивать результаты обучения в соответствии с индикативными показателями:

– Изготовитель «Цифра медиа» Секреты идеальной фигуры с Анной Курниковой и Синди Кроуфорд DVD, 2010;

– Лобанова О. Правильное дыхание М.: Мир, 2011.

Контрольно-оценочные средства и проверочные задания промежуточного и итогового контроля
(2 года обучения)

ПОКАЗАТЕЛИ	ИНДИКАТОРЫ		
	Повышенный	**Продвинутый**	**Минимальный**
	10-9	**8-7**	**6-5**
Умение выполнять комплекс «Путь к красоте»	Упражнения выполняются без ошибок чётко, легко, уверенно. Допускаются небольшие погрешности.	Упражнения выполняются с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, допускаются 2-3 ошибки.	Упражнения выполняются, но с большим напряжением, допущено 4-5 ошибок.

Повышенный уровень – не менее 9 баллов
Продвинутый уровень – не менее 7 баллов
Минимальный уровень – не менее 5 баллов

Комплекс упражнений «Путь к красоте»:

– упражнения с гантелями *(упражнения на мышцы груди, треглавые, двуглавые, дельтовидные мышцы плеча)*;

– прыжки со скакалкой *(упражнения на четырёхглавые, двуглавые мышца бедра, портняжные, икроножные мышцы)*;

– упражнения с мячом *(упражнения на прямые, косые мышцы живота, широчайшая, трапециевидная, ромбовидные мышцы спины)*;

– упражнения со спортивным инвентарем: клетки, конусы, тумбы *(упражнения на координацию движений, быстроту, выносливость)*.

ПОКАЗАТЕЛИ	ИНДИКАТОРЫ		
	Повышенный	**Продвинутый**	**Минимальный**
	10-9	**8-7**	**6-5**
Умение составлять небольшой комплекс разминки	Упражнения выполняются без ошибок чётко, легко, уверенно. Допускаются небольшие погрешности.	Упражнения выполняются с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, допускаются 2-3 ошибки.	Упражнения выполняются, но с большим напряжением, допущено 4-5 ошибок.

Повышенный уровень – не менее 9 баллов

Продвинутый уровень – не менее 7 баллов
Минимальный уровень – не менее 5 баллов

Составить небольшой комплекс разминки

При подборе упражнений следует придерживаться определенной последовательности:

– ходьба или бег на месте;

– упражнения типа «потягивание» *(выполняются с движениями рук вверх-вниз по большой амплитуде в сочетании с дыханием (руки вверх, вдох, вниз – выдох))*;

– упражнения для рук *(отведения-приведения, махи, круговые движения)*;

– упражнения для мышц шеи *(наклоны, повороты головы без резких движений)*;

– упражнения для туловища *(в переднезаднем направлении – наклоны вперед и назад, и упражнения для косых мышц – повороты, наклоны в стороны)*;

– упражнения для ног *(выпады, приседания, махи вперед, назад, в стороны)*;

– упражнения в положении сидя и лежа *(поднимания ног, сгибания рук в упоре лежа)*;

– упражнения на растягивание;

– прыжки, медленный бег и ходьба на месте.

Оценочные средства, позволяющие контролировать и оценивать результаты обучения в соответствии с индикативными показателями:

– Изготовитель «Цифра медиа» Секреты идеальной фигуры с Анной Курниковой и Синди Кроуфорд DVD, 2010;

– Крючок Е. С. Шейпинг содержание и методика оздоровительных занятий М.: Терра-Спор. Олимпия Пресс, 2010.