

Департамент образования Ярославской области
Государственное профессиональное образовательное
автономное учреждение Ярославской области
Рыбинский профессионально-педагогический колледж
(ГПОАУ ЯО Рыбинский профессионально-педагогический колледж)

Принята на заседании
методического совета колледжа
от «31» августа 2023г.
Протокол № 1



И.Г. Колотюк
2023г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

физкультурно-спортивной направленности

Фитнес направление-шейпинг
(название секции)

Возраст обучающихся: 16-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Петрова Наталья Юрьевна
ФИО преподавателя

Реализатор(ы) программы:
Петрова Наталья Юрьевна
ФИО преподавателя

г. Рыбинск,
2023 г

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы - физкультурно-спортивная. Оно является одним из важных направлений дополнительного образования. Здесь особое значение придаётся повышению уровня физического развития учащихся, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Программа физкультурно-спортивной направленности сконцентрирована на укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. На занятиях объединения даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Физкультурно - оздоровительная деятельность соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

Шейпинг - это эффективная и одновременно щадящая система ухода за внешностью. Это методика целенаправленного изменения фигуры и оздоровления организма, включающая специальную программу физических упражнений и соответствующего питания.

Новизна и отличительные особенности данной программы заключаются в том, что занятия шейпингом 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 становятся для учащихся не только теорией, но и практикой.

В отличие от аэробики, это методика целенаправленного изменения фигуры и оздоровления организма, включающая специальную программу физических упражнений и соответствующего питания.

Сравнивая исходные параметры фигуры женщины с параметрами шейпинг-модели подобной конституции, устанавливая состояние здоровья и физические возможности, удаётся довольно точно рассчитать режимы индивидуального тренировочного воздействия, рационы питания для получения максимально быстрого результата по улучшению фигуры, физической подготовленности и здоровья в целом.

Факторы воздействия:

- Позволяет комплексно реализовывать все направления пластического трансформирования тела: увеличение или уменьшение объёма мышечной ткани; снижение содержания жира в организме.

- Комплекс физических упражнений последовательно и равномерно нагружает все мышечные группы, в том числе и те, которые слабо задействованы в повседневной жизни. Варьируя нагрузку для конкретных областей тела и управляя обменными процессами в период восстановления (путём правильной организации питания и отдыха), можно решать различные задачи формирования телосложения.
- Волевое усилие, необходимое для выполнения физических упражнений «через не могу», и психическое напряжение, направленное на преодоление боли в мышцах, ведёт к увеличению выработки гормонов адреналина и норадреналина. Они способны стимулировать гликолиз и тканевое дыхание, а также мобилизовать свободные жирные кислоты из жирового депо.
- Ещё одно преимущество шейпинга – успешная борьба с целлюлитом. Происходит это благодаря целенаправленной проработке самых проблемных зон.

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес направление-шейпинг» (далее Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; «Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года» (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р); «Концепцией развития дополнительного образования детей» (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р); Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.2.2.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Группы разновозрастные (1-2 курс), наполняемость в группы: 20-25 человек
 Объем программы – 160 часов

Формы организации образовательного процесса: форма проведения занятий – групповая, по подгруппам, в парах; *виды занятий* определяются по содержанию программы и предусматривают практические занятия, мастер-классы, выполнение самостоятельной работы.

Изучение теоретического материала Программы осуществляется в форме 5-15 минутных бесед, которые проводятся в подготовительной и заключительной частях занятия.

Самостоятельная работа предусмотрена на случай карантина, болезни, активированных дней: разработка реферата, презентаций, буклета по теоретической и практической темам программы.

Продолжительность занятия составляет два академических часа продолжительностью 45 минут. Срок реализации Программы 1 год. Продолжительность учебного процесса в соответствии с Уставом ГПОАУ ЯО РППК длится 40 учебных недель. Учебный план рассчитан на 4 часа в неделю

Режим занятий:

Режим занятий составлен в соответствии с требованиями "Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" Сан ПиН 2.4.4.3172 – 14

Год обучения	Количество часов	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия
1	160	2	2 по 45 минут

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, душевной и физической гармонии путем занятий фитнес направлением-шейпинг.

Задачи программы:

1) обучающие:

- сформировать интерес к занятиям шейпингом - как одному из направлений деятельности фитнеса,
- сформировать знания музыкальной грамоты и развить чувства ритма,
- приобрести теоретические знания в области анатомии, гигиены и физиологии человека; знания о правилах здорового образа жизни; знания о правилах построения занятия; знания о правилах техники безопасности на занятиях,
- сформировать знания, умения правильного выполнения упражнений со спортивным инвентарем, составления комбинаций методом соединения и методом добавления, комплекса упражнений, объяснить значение (смысл) выполняемых работ.

2) воспитательные:

- сформировать морально-волевые качества: воля и целеустремлённость в достижении поставленной цели, трудолюбие, внимание; нравственных качеств: ответственность, сочувствие, взаимопомощь, совесть; патриотических качеств :гордость за свою Родину, город, колледж, коллектив;
- сформировать навыки спортивной этики, организованности, дисциплины, самостоятельности в работе,

3) развивающие:

- приобрести опыт публичного выступления (показательные выступления, соревнования) (самореализация)
- развить позитивное отношение к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни;
- сформировать потребности в самосознании, саморазвитии.

1.3. Содержание программы

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 сердечнососудистых сокращений и т.д.) Техника безопасности на занятиях шейпинга. Форма одежды на занятиях.

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

Раздел 1. Влияние спортивных тренировок на организм человека.

Физиология

Тема 1. Личная и общественная гигиена, закаливание

Теория: Понятие личной гигиены. Состояние формы для тренировок (чистая). Необходимость приема водных процедур после тренировок. Понятие общественной гигиены. Разнообразие закаливания: обтирание, контрастный душ и др. Форма контроля: опрос (Прил. 1).

Тема 2. Физические качества человека. Спортивная тренировка

Теория: Физические качества человека: быстрота, сила, выносливость, гибкость, координация. Мышечная масса. Природа человеческой силы. Причины необходимости физической нагрузки человеку, последствия ее отсутствия. Построение спортивной тренировки. Распределение нагрузки во время тренировки. Форма контроля: опрос (Прил. 1).

Раздел 2. Формирование осанки и навыков движения

Тема 3. Упражнения для формирования правильной осанки

Теория: Понятие осанки. Параметры для определения правильной осанки. Факторы, от которых зависит осанка. Упражнения для поддержания правильной осанки и исправления незначительных дефектов.

Практика: Выполнение упражнений, способствующих формированию и развитию правильной осанки под музыкальное сопровождение. (Прил.6)

Форма контроля: опрос, демонстрация (Прил. 1)

Тема 4. Виды шагов

Теория: Разновидности шагов: шаг-марш (с высоким подниманием бедра), грэйнвай (крестный шаг), степ шаг (приставной шаг), «мамбо», скуб (шаг с прыжком). Техника выполнения.

Практика: Выполнение шагов под музыкальное сопровождение. (Прил.6)

Форма контроля: опрос, демонстрация (Прил. 1)

Тема 5. Виды бега

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

Практика: Выполнение бега на месте и в продвижении под музыкальное сопровождение. (Прил.6)

Форма контроля: опрос, демонстрация (Прил. 1).

Тема 6. Виды прыжков

Теория: Разновидности прыжков: джампингджек (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. (Прил.6)

Форма контроля: опрос, демонстрация (Прил. 1).

Тема 7. Виды приседаний

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

Практика: Выполнение приседаний под музыкальное сопровождение. (Прил.6)

Форма контроля: опрос, демонстрация (Прил. 1).

Тема 8. Виды выпадов

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

Практика: Выполнение выпадов под музыкальное сопровождение. (Прил.6)

Форма контроля: опрос, демонстрация (Прил.1).

Тема 9. Виды махов

Теория: Разновидности махов: нога согнута в острый угол, в тупой угол, прямой ногой. Техника выполнения махов. Махи исполняются вперед. Маховые движения исполняются в спокойном ритме.

Практика: Выполнение махов стоя на месте под музыкальное сопровождение. (Прил.6)

Форма контроля: опрос, демонстрация (Прил.1).

Тема 10. Упражнения для мышц шеи

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

Практика: Выполнение упражнений на мышцы шеи под музыкальное сопровождение. Форма контроля: опрос, демонстрация (Прил.1).

Раздел 3. Укрепление и наращивание мышечной массы

Тема 11. Упражнения для мышц ног

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

Практика: Выполнение упражнений на мышцы ног по 3 подхода под музыкальное сопровождение. (Прил.6)

Форма контроля: опрос, демонстрация (Прил. 1).

Тема 12. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Теория: Техника выполнения упражнений для мышц рук и плечевого пояса: отжимания в упоре лежа с колен, отжимания со скамьи с упора сидя. Практика: Выполнение отжиманий по 3 подхода без работы головой и с поворотом головы. (Прил.6)

Форма контроля: опрос, демонстрация (Прил. 1).

Тема 13. Упражнения для ягодичных мышц

Теория: Техника выполнения упражнений для ягодичных мышц на полу на коленях и локтях и лежа на спине. Техника дыхания при выполнении упражнений для ягодичных мышц. Практика: Выполнение упражнений для ягодичных мышц по 2-3 подхода под музыкальное сопровождение. (Прил.6)

Форма контроля: опрос, демонстрация (Прил. 1).

Тема 14. Упражнения на мышцы спины

Теория: Техника выполнения упражнений на мышцы спины лежа на животе при положении рук сзади за спиной или к плечам. Техника дыхания при выполнении упражнений на мышцы спины.

Практика: Выполнение упражнений на мышцы спины по 1-2 подхода под музыкальное сопровождение. (Прил.6)

Форма контроля: опрос, демонстрация (Прил.1).

Тема 15. Упражнения для мышц пресса и талии

Теория: Техника выполнения упражнений для мышц пресса лежа на спине с маховыми движениями рук до прогиба при подъеме корпуса. Техника выполнения упражнений для мышц талии сидя на полу и стоя без приспособлений. Техника дыхания при выполнении упражнений для мышц пресса и талии.

Практика: Выполнение упражнений на мышцы пресса и талии по 2-3 подхода с различными движениями рук под музыкальное сопровождение. (Прил.6)

Форма контроля: опрос, демонстрация (Прил. 1).

Раздел 4. Развитие гибкости и пластичности движения

Тема 16. Упражнения на развитие гибкости

Теория: Упражнения на развитие гибкости спины: «корзинка», «кольцо», «мостик», «стойка на лопатках». Техника выполнения упражнений на развитие гибкости при равномерном спокойном темп. Техника дыхания. Упражнения на растягивание мышц паха: «бабочка», «книжка», «поза Лотоса», наклоны вперед к ногам сидя на полу, полушпагат, приседания на одной ноге с удерживанием прямой ноги на хореографическом станке в сторону, махи вперед с увеличением нагрузки (нога согнута в острый угол ногой, согнутой в тупой угол ногой, прямой ногой). Техника выполнения упражнений на растягивание. Сложные и травмоопасные моменты при выполнении упражнений. Зависимость эффекта от темпа и резкости выполнения. Практика: Выполнение упражнений на развитие гибкости под музыкальное сопровождение в спокойном ритме. (Прил.6)

Форма контроля: опрос, демонстрация (Прил. 1).

Раздел 5. Работа со спортивной композицией

Тема 17. Работа со спортивной композицией

Практика: Работа над техникой исполнения, синхронностью, артистичностью, четкостью под музыкальное сопровождение. (Прил.6)

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты.

У учащихся будут сформированы:

- уважительное отношение к здоровому образу жизни;
- становление как личности, ответственной за конечный результат своей деятельности;
- приобретение опыта в формировании рельефа тела;
- самостоятельное применение специальных знаний и умений в области занятий фитнесом (шейпинг).

Метапредметные результаты.

Регулятивные.

Учащийся научится:

- понимать цель выполняемых действий;
- понимать важность планирования спортивной и трудовой деятельности;
- планировать предстоящую практическую деятельность, опираясь на теоретические знания;
- выполнять действия, руководствуясь выбранным алгоритмом формирования мышечного рельефа;
- осмысленно выбирать направление спортивной нагрузки;
- 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 литературой;
- анализировать результат выполненного задания.

Коммуникативные результаты.

Учащийся научится:

- владеть техникой шейпинга и аэробики;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации действий при работе в группах;
- формулировать собственное мнение и потребности.

Предметные результаты.

Учащийся приобретет знания:

- знание понятий фитнесом (шейпингом), их особенности и предназначение;
- понимание результата от выполняемых спортивных действий;
- знание и соблюдение правил ТБ.

Учащийся научится:

- распределять функции в группе;
- самостоятельно выполнять задания.

Учащийся приобретет навыки:

- уверенные навыки работы по различным заданиям.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебно-тематический план

№	Название раздела,	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
п/п	темы				
1	Введение в образовательную программу. Техника безопасности при занятиях шейпингом и аэробикой	2	1	1	опрос
2	Раздел 1. Влияние спортивных тренировок на организм человека. Физиология	2	2	-	Опрос, демонстрация
3	Раздел 2. Формирование осанки и навыков движения	50	8	42	Опрос, демонстрация
4	Раздел 3. Укрепление и наращивание мышечной массы	50	8	42	Опрос, демонстрация
5	Раздел 4. Развитие гибкости и пластичности движения	24	2	22	Опрос, демонстрация
6	Раздел 5. Работа со спортивной композицией	28	-	28	Демонстрация
7	Выполнение контрольных нормативов	4	-	4	Демонстрация
	ИТОГО	160	23	137	

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	4	17.00-18.30	Групповая, в парах, индивидуальная	2	Комплекс упражнений №1	Корпус 1, Каб.8	Опрос, демонстрация
2	сентябрь	6	17.00-18.30	Групповая, в парах, индивидуальная	2	Комплекс упражнений №1	Корпус 1, Каб.8	Опрос, демонстрация
3	сентябрь	11	17.00-18.30	Групповая, в парах, индивидуальная	2	Комплекс упражнений №1	Корпус 1, Каб.8	Опрос, демонстрация
4	сентябрь	13	17.00-18.30	Групповая, в парах, индивидуальная	2	Комплекс упражнений №1	Корпус 1, Каб.8	Опрос, демонстрация
5	сентябрь	18	17.00-18.30	Групповая, в парах, индивидуальная	2	Комплекс упражнений №1	Корпус 1, Каб.8	Опрос, демонстрация
6	сентябрь	20	17.00-18.30	Групповая, в парах, индивидуальная	2	Комплекс упражнений №1	Корпус 1, Каб.8	Опрос, демонстрация
7	сентябрь	25	17.00-18.30	Групповая, в парах, индивидуальная	2	Комплекс упражнений №1	Корпус 1, Каб.8	Опрос, демонстрация
8	сентябрь	27	17.00-18.30	Групповая, в парах, индивидуальная	2	Комплекс упражнений №1	Корпус 1, Каб.8	Опрос, демонстрация
9	октябрь	2	17.00-18.30	Групповая, в парах, индивидуальная	2	Комплекс упражнений №1	Корпус 1, Каб.8	Опрос, демонстрация

2.3. Материально-техническое обеспечение

Программа «Фитнес направление-шейпинг» реализуется на базе ГПОАУ ЯО РППК города Рыбинска.

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

Место проведения занятия: хореографический класс.

В учебном помещении имеются:

хореографический станок;

аппаратура: магнитофон с CD, MP3 или DVD;

CD-диски;

место для переодевания студентов, соответствующее санитарногигиеническим нормам;

спортивный инвентарь для выполнения упражнений: гантели до 2 кг в количестве 25 штук, палки гимнастические в количестве 25 штук, обручи в количестве 25 штук, скакалки в количестве 25 штук, коврики для занятий на полу в количестве 25 штук; степ платформы 25 шт, резиновые жгуты-25 шт.

информационный стенд;

зеркальная стена.

Учащимся необходимо иметь:

спортивную или танцевальную обувь;

форму, используемую для занятий в спортивном объединении;

одинаковая спортивная форма для выступлений.

2.4. Информационно-методическое обеспечение программы

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)
- специальная литература

2.5. Кадровое обеспечение

Квалифицированный педагог дополнительного образования, физической культуры.

2.6. Формы аттестации

Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом в форме сдачи нормативов на силу, выносливость, гибкость и растягивание (Прил. 4).

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 (Прил 5). За второй год обучения для перевода

на третий учащиеся должны выполнить все упражнения по заданию педагога (используется групповая демонстрация) (Прил. 5). Сроки проведения промежуточной аттестации определяются педагогом в таблице этапов аттестации к дополнительной общеобразовательной- дополнительной общеразвивающей программе.

Итоговая аттестация учащихся проводится в конце изучения программы с целью подведения итогов обучения по дополнительной общеобразовательной- дополнительной общеразвивающей программе. Выпускник, прошедший обучение по программе «Фитнес направление-шейпинг» должен сдать тест по билетам, состоящим из 2 вопросов: 1 теоретического и 1 практического задания (Прил. 5). 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.

2.7. Оценочные материалы

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.

Личностное развитие обучающегося в процессе освоения программы

Организационно-волевые качества

Оцениваемые параметры	Критерии	Уровень развития	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
1. Терпение	Способность переносить известные 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	Низкий	Волевые усилия ребенка побуждаются извне;	Наблюдение
		Средний	Иногда самим ребенком;	
		Высокий	Всегда самим	

	практическим действиям			
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	

Список литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://graph-kremlin.consultant.ru/page.aspx?1646176>

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html>

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70731954/>

4. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/14644/>

5. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm>

6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. //Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. –М.: Просвещение, 2009.

7. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/> 39

8. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>

9. Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70183566/#ixzz45zZVrQVh>

10. Положение о дополнительной общеобразовательной–дополнительной общеразвивающей программе МУ ДО «Центр дополнительного образования детей № 18» (Протокол от 31.08.2015 № 3, утв. директором МУ ДО «ЦДОД № 18» 31.08.2015).

11. Устав муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей № 18» //дата регистрации 16.06.2014 г.

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. Сивкова, М. Г. Дополнительная образовательная программа: структура, содержание, технология разработки: методические рекомендации / М. Г. Сивкова.– Сыктывкар, 2004.
5. Степ – силовая и аэробная нагрузка, направленная в основном на икроножные мышцы, бедра и ягодицы // Stepbystep // Штучка. 2002. № 12. с. 32
6. 10 самых лучших упражнений для упругих эластичных и гибких мышц. Супер стрейч // Shape. 2002. № 10. с. 112. 40
7. Сила и красота. 2001.
8. Сила и красота. 2002.
9. Сила и красота. 2003.
10. Физическая культура в школе. 2001. № 6, 7, 8.
11. Физическая культура в школе. 2003. № 1-8.
12. Физическая культура в школе. 2004.
13. Шейп (shape). 2001. № 4, 11.
14. Шейп (shape). 2002.
15. Шейп (shape). 2003.
16. Шейп (shape). 2004.
17. Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина: В 2 т. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – Т.2. – 248 с.: ил.
18. Ярошевский, М.Г., Петровский, А.В. Психология / М.Г. Ярошевский, А.В. Петровский – М.: 2002.
19. Каргина, З.А. Технология разработки образовательной программы дополнительного образования детей / З.А. Каргина // Внешкольник. Воспитание и дополнительное образование молодежи. 2006. № 5. с. 11- 15.
20. Кленова, Н. Как оценивать результаты обучения школьников по дополнительной образовательной программе / Н. Кленова // Народное образование. 2005. № 8. с. 165 – 175.
21. Воспитать человека: Сборник нормативно-правовых, научнопедагогических, организационно-практических материалов по проблеме воспитания. – М., 2002.
22. Аверинцев, С.С. Средние века. Вступ. статья / С.С. Аверинцев // Идеи эстетического воспитания: В 2 т. - Т. 1., - М., 1973.
23. Ковалев, С.М. Воспитание и самовоспитание / С.М. Ковалев. – М.: Мысль, 1996.
24. Лихачев, Б.Т. Воспитательные аспекты обучения / Б.Т. Лихачев – М.: Просвещение, 1982. 41
25. Лузина, Л.М. Философско-антропологический подход в современной методологии воспитания: Дисс. в виде науч. докл. д-ра пед. наук / Л.М. Лузина.– СПб., 1998. 26. Методика воспитательной работы. / Под ред. Л.И. Рувинского. – М.: Просвещение, 1989.
27. Минкина, Н.А. Воспитание ответственности / Н.А. Минкина. – М.: Высшаяшкола, 1990.

28. Портных, В.Я. Методическое обеспечение воспитательной работы в группе / В.Я. Портных. – М.: Высшая школа, 1990.
29. Портных, В.Я. Основы методики воспитания: учеб. пособие / В.Я. Портных, 2002.
30. Сухомлинский, В.А. Методика воспитания коллектива / В.А. Сухомлинский. – М.: Просвещение, 1981.
31. Сухомлинский, В.А. Сердце отдаю детям / В.А. Сухомлинский. – Киев, 1973.
32. Филиппов, В.С. Учебно-воспитательная работа в учебной группе / В.С. Филиппов. – М.: Высшая школа, 1989.
33. 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.
34. Гуколенко, О.В., Данилюк, А. Я. Воспитание в современной России / О.В. Гуколенко, А. Я. Данилюк // Педагогика. 2005. № 10. с. 3-17.
35. Гурьянов, М.П. Воспитание жизнеспособной личности в условиях дисгармоничного социума / М.П. Гурьянов // Педагогика. 2004. № 1. с. 12-18.
36. Гуськова, С.Е. Воспитание – процесс творческий / С.Е. Гуськова // Среднее профессиональное образование. 2000. № 6.
37. Зинченко, В.П. Размышления о душе и ее воспитание (Час души) / В.П. Зинченко // Вопросы философии. 2000. № 2.
38. Зосимовский А.В. Нравственно-волевое воспитание с позиции конфликтологии. // Педагогика. 2004. № 3. с. 48-52. 42
39. Ильинский, И.М. О воспитании жизнеспособных поколений российской молодежи / И.М. Ильинский // Государство и дети: реальности России. 1995.
40. Козырь, Н.А., Лазукова, Н.Б. Воспитание личности / Н.А. Козырь, Н.Б. Лазукова // Среднее профессиональное образование. 2000. № 6.
41. Петракова, Т.И. Сердечное воспитание / Т.И. Петракова // Педагогика. 2004. № 7. с. 34-38.
42. Сафронова, Е.М. Воспитательная деятельность в контексте личностного подхода в образовании / Е.М. Сафронова // Педагогика. 2003. № 3. с. 38-44.
43. Сиваланов, А.В. Модернизация воспитательных концепций: закономерности и противоречия / А.В. Сиваланов // Педагогика. 2005. № 9. с. 57-64.
44. Фатнева, Л.А. Воспитание – забота общая / Л.А. Фатнева // Среднее профессиональное образование. 2002. № 1.
45. Филонов, Г.Н. Воспитательный процесс методология и специфика исследований / Г.Н. Филонов // Педагогика. 2000. № 9.
46. Харламов, И.Ф. Формирование личностных качеств в процессе воспитания / И.Ф. Харламов // Педагогика. 2003. № 3. с. 52-59.
47. Подласый, И.П. Педагогика. Книга 2. Процесс воспитания / И.П. Подласый. - М., 1999.

Список литературы для учащихся

Журналы:

1. Сила и красота.

2. Шейп (shape).

Электронные ресурсы

1. <https://my-hit.fm/%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D1%85%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%B843>

2. <http://prime-music.me/%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D1%85%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%B8>

3. <https://music-pesni.ru/mp3map/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D1%8F+%D1%85%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D1%8F>

4. <https://my.mail.ru/mail/svetalunareka/video/3562>

5. https://www.youtube.com/playlist?list=PL5XH_oiYKW5jwU3RM8nWZx7gMWqpaotw 6. <http://triumph-org.ru/ru/content/misteriya-tanca-3> <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
2. 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
2. Задания для демонстрации
 1. Показать джампингджек
 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
2. 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
2. Задания для демонстрации
 1. Показать выпад вперед
 2. Показать выпад в стороны

Вопросы для опроса к теме «Виды махов»

1. Назовите разновидности махов
2. 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?
2. 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?
2. 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.
2. 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
3. Задания для демонстрации
 1. Показать упражнение для мышц пресса лежа на спине с маховыми движениями рук до прогиба при подъеме корпус

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 б позиции на одну ногу
3. Показать бег с подскоком при приземлении по б позиции на две ног

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 «Упражнения для мышц ног»

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
- 2.

Вопросы для опроса к теме «Виды шагов»

1. Назовите разновидности шагов.

Задания для демонстрации

1. Показать шаг грэйнвай с прыжком
2. Показать шаг «бокс» с прыжком
- 3.

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»

Контрольные нормативы

Физические способности и контрольные упражнения	Возраст	Уровень		
		низкий	средний	высокий
Скоростно-силовые Прыжок в длину с места	9			
	10	125	130	150и выше
	11	140 и ниже	145	165 и выше
	12	140 и ниже	145	165 и выше
	13	150 и ниже	155	175 и выше
	14	150 и ниже	155	175 и выше
	15	150 и ниже	155	175 и выше
	16	160 и ниже	170	185 и выше
	17	160 и ниже	170	185 и выше
	18	170 и ниже	185	190 и выше
Силовые Поднимание туловища за 30 сек.	10	12 и ниже	13-14	15 и выше
	11	13 и ниже	14-15	16 и выше
	12	14 и ниже	15-16	17 и выше
	13	15 и ниже	16-17	18 и выше
	14	16 и ниже	17-18	19 и выше
	15	17 и ниже	18-19	20 и выше
	16	18 и ниже	19-20	21 и выше
	17	18 и ниже	19-20	21 и выше
	18	18 и ниже	19-20	21 и выше
Планка(2 мин.)	10	30	1	1.30
	11	30	1	1.30
	12	30	1	1.30
	13	30	1	1.30
	14	1	1.30	2
	15	1	1.30	2
	16	1	1.30	2
	17	1	1.30	2
	18	1	1.30	2

Контрольные задания

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

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: джампингджек (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

Комплексы упражнений Программы

Комплекс №1

1. И.П. – О.С. (основная стойка)
 «Один» - поднять одно плечо.
 «Два» - поднять второе плечо.
 «Три» - опустить первое плечо.
 «Четыре» - опустить второе.
 Повторить 12 – 14 раз.
2. И.П. – ноги на ширине плеч, ладони перед собой, пальцы вверх, локти параллельно полу.
 «Один», «Два» - сильно сжать нижние части ладоней.
 «Три» - повернуть пальцы к себе.
 «Четыре» - И.П. Повторить 8 – 10 раз.
3. И.П. – О.С.
 «Один» - руки вперёд.
 20«Два» - руки в стороны, ладони смотрят вверх.
 «Три» - руки вверх.
 «Четыре» - И.П.
4. И.П. - сесть на пол, руки за голову. Прогнуться и зафиксировать позу на 5 секунд. Повторить 10 раз.
5. И.П. – на коленях, стопы вместе. На вдохе прогнуться назад с прямой спиной, на выдохе – И.П. Повторить 8 – 10 раз.
6. И.П. – на четвереньках.
 «Один» - «кошка злая» выгнуть спину вверх, голову опустить, мышцы напрячь, зафиксировать позу на 5 секунд.
 «Два» - И.П.
 «Три» - «кошка добрая» прогнуть спину вниз, голову поднять, мышцы напрячь, зафиксировать на 5 секунд.
 «Четыре» - И.П.
 Повторить по 7 раз.
7. И.П. – лёжа на животе, руки держатся за голеностопные суставы.
 «Один» - сильно прогнуться в спине, потянуться головой к ногам. Зафиксировать позу на 5 секунд.
 «Два» - И.П.
 Повторить 5 – 10 раз.
8. Отжимания на коленях. Спина на одной линии с ногами, таз подбрать, но не прогибаться. При сгибании рук грудью стараться касаться пола. Повторить 10 – 20 раз (в зависимости от физической подготовки). В дальнейшем можно усложнить упражнение отжиманием от скамейки, а затем и от пола.
9. Исходное положение (И.П.) – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни прижаты к полу, руки за головой, локти разведены в стороны. На выдохе приподнять верхнюю часть туловища так, чтобы лопатки на 2 – 3 см оторвались от пола. На вдохе вернуться в И.П. Следить за тем, чтобы подъём тела осуществлялся за счёт мышц живота, а не силой рук. Это упражнение на «верхнюю» часть пресса.

10. И.П. – лёжа на спине, руки за головой, приподнять ноги над полом на 30 градусов. Ноги работают как на велосипеде – 1 мин. Это упражнение на «нижнюю» часть пресса.
11. И.П. – лёжа на спине, колени согнуты, стопы на полу чуть шире плеч, руки вдоль туловища.
«Один» - поднять таз, напрячь мышцы ягодиц, зафиксировать позу на 5 секунд.
«Два» - И.П.
Повторить 10 раз.
12. И.П. лёжа на правом боку, правую руку вперёд, левую за голову и согнуть в локте. Сильным сокращением мышц поднять вверх обе ноги. И.П. Повторить 10 раз. То же на левом боку.
13. И.П. – лёжа на правом боку, правая рука согнута в локте на полу, левая на поясе. Боковой подъём тела. Приподняться как можно выше, не отрывая ног от пола. Повторить 10 – 12 раз на каждом боку.
14. И.П. – лёжа на правом боку, правая рука согнута в локте на полу, левая на поясе, правая нога согнута, левая – поднята вверх, мысок оттянут. Круговые движения левой ногой. Повторить 8 раз по часовой стрелке и 8 раз против. То же лёжа на левом боку.
15. И.П. – Лёжа на животе, руки вверх.
«Один» - на вдохе руки назад и коснуться кулаками ягодиц, мышцы от затылка до пяток напряжены.
«Два» - выдыхая, вернуться в И.П.
Повторить 15 – 20 раз.
16. И.П. – лёжа на животе, кулаки под подбородком, ноги вместе.
«Один» - медленно поднять левую ногу как можно выше, зафиксировать позу на 5 секунд.
«Два» - медленно опустить ногу.
То же с правой. Повторить 20 раз, чередуя ноги.
17. И.П. – лёжа на боку, одна рука согнута в локте, подпирает голову, другая впереди опирается на пол, нога, лежащая на полу согнута в колене, другая – вытянута, стопа «утюжком». Поднимать и опускать вытянутую ногу, мышцы напряжены,. Опускать ногу не касаясь стопой пола. После 16 раз сменить ногу.
18. И.П. – стоя лицом к шведской стенке на нижней перекладине на мысках, руки держатся за опору на уровне пояса. Опускаться и подниматься на мысках ног. Повторить 32 раза.
19. И.П. – левым боком к шведской стенке, левая рука держится за опору, правая – на поясе, правая нога отведена на 25 градусов от пола в сторону, стопа «утюжком». Поднять правую ногу до 50 – 60 градусов, опустить до И.П. Колено не сгибать. Повторить 16 раз. То с левой ногой.
20. И.П. – стоя спиной к стенке, руками держаться внизу за опору, правая нога приподнята вперёд, мысок оттянут. Круговые движения ногой по часовой стрелке – 8 раз, против часовой стрелки – 8 раз. То же с левой ногой. Не подседать!
21. И.П. – боком к шведской стенке, ноги на ширине плеч, стопы в стороны, одна рука на поясе, другая – держится за опору, спина прямая, таз вперёд.

«Один», «два», «три», «четыре» - медленно выполнить полуприсед, бёдра параллельно полу.

«Пять», «шесть», «семь», «восемь» - зафиксировать полуприсед.

«Один», «два», «три», «четыре» - медленно встать.

«Пять», «шесть», «семь», «восемь» - И.П.

Повторить 6 – 8 раз.

22. И.П. – встать спиной к стене, зафиксировать между спиной и стеной мяч на уровне талии. Приседая и поднимаясь, катать мяч вверх и вниз.
23. И.П. – стоя спиной к «шведской» стенке, левая нога согнута в колене, назад и стопа лежит на перекладине, руки держатся за перекладину. Зафиксировать позу на 10 секунд. То же с правой ногой. Повторить по 2 – 4 раза.

Комплекс №2 с гантелями (в качестве отягощений)

1. И.П. – ноги на ширине плеч, прямые руки отвести назад.
«Один» - медленно поднять руки в положение, перпендикулярное туловищу. Руки и туловище держать прямо.
«Два» - И.П.
2. И.П. - О.С. Она рука вверх-назад, другая вниз-назад. Постараться сцепить руки сзади. То же другой рукой. Повторить по 4 – 6 раз в каждую сторону.
3. И.П. – ноги на ширине плеч.
«Один», «два», «три», «четыре» - круговые движения руками вперёд.
«Пять», «шесть», «семь», «восемь» - то же назад.
Повторить по 3 – 5 раз в каждую сторону.
4. И.П. – сед на полу, руки за голову, ноги слегка разведены в стороны, спина прямая.
«Один» - наклон вправо.
«Два» - наклон влево.
Повторить по 20 раз в каждую сторону.
5. И.П. – присед, руками сзади обхватить голеностопные суставы. Медленно наклониться вперёд, коснуться лбом пола, перенести вес тела на голову. Зафиксировать позу на 20 – 30 секунд, постепенно увеличивая нагрузку на голову.
6. И.П. – лёжа на животе, руки вдоль тела.
«Один» - прогнуться, приподняв голову, руки и ноги. Зафиксировать позу на 10 секунд.
«Два» - И.П.
Повторить 7 раз.
7. И.П. – лёжа на животе, руки держатся за голеностопные суставы.
«Один» - сильно прогнуться в спине, потянуться головой к ногам. Зафиксировать позу на 5 секунд.
«Два» - И.П.
Повторить 5 – 10 раз.
8. И.П. – лёжа на спине, руки вверх, ноги перпендикулярны телу, между ступнями зажать небольшой предмет. Описывать ногами маленькие круги,

- постепенно увеличивая их диаметр, затем уменьшая. При этом ногами касаться пола. Повторить 30 раз.
9. И.П. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни плотно прижаты к полу, руки за голову. Приподнять туловище на 45 градусов над полом, медленно вернуться в И.П. Повторить 10 – 12 раз.
 10. И.П. – сед на полу с опорой руками сзади, ноги приподняты от пола на 30 градусов, носки соединить. «Рисовать» ногами в воздухе цифры от 1 до 9. Повторить 2 раза.
 11. И.П. - Лёжа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, щиколотка левой ноги на правом колене. Приподнять от пола правую ногу, голову и верхнюю часть тела. Зафиксировать позу на несколько секунд. И.П. То же с левой. Повторить по 10 раз.
 12. И.П. – Лёжа на спине, руки за голову, ноги прямые приподнять и скрестить в щиколотках. Поднять верхнюю часть тела, стараясь дотянуться левым локтём до правого колена. То же в другую сторону. То же прямо, стараясь коснуться лбом ног. Сделать 7 «диагональных» и 14 прямых подъёмов.
 13. И.П. – встать на левое колено, правую ногу отвести в сторону, левую руку на правое колено. Повернуть туловище и голову вправо, достать правой рукой до левой пятки. Сделать 4 – 6 поворотов. То же влево.
 14. И.П. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, руки в стороны. Приподнять ягодицы как можно выше от пола, мышцы напряжены, спина прямая. И.П. Повторить 8 – 10 раз.
 15. Повороты на «диске здоровья». Начинать с 20 раз в каждую сторону, постепенно увеличивая нагрузку.
 16. И.П. – ноги на ширине плеч, носки вовнутрь, руками держаться за спинку стула. «Один» - вдох, напрячь ягодицы, втянуть живот, медленно вытянуть назад левую ногу.
«Два» - вывернуть носок левой ноги наружу, ягодицы напряжены, зафиксировать позу на 10 секунд.
И.П.
Повторить по 10 раз на каждую ногу.
 17. И.П. – лёжа на животе, руки согнуты в локтях, подбородком опереться на ладони, носки внутрь.
«Один» - поднять левую ногу и описать её 5 кругов. Колено не сгибать.
«Два» - И.П.
То же с правой. Повторить 30 раз.
 18. И.П. – лёжа на спине, колени согнуты, стопы на полу чуть шире плеч, руки вдоль туловища.
«Один» - поднять таз, напрячь мышцы ягодиц, зафиксировать позу на 5 секунд.
«Два» - И.П.
Повторить 10 раз.
 19. И.П. – лёжа на правом боку с опорой на локоть, голову на кисть, левая нога согнута в колене, стопа на полу, прямая правая нога чуть приподнята над полом, стопа «утюжком». Не касаясь пола поднимать ногу 10 раз. То же на другом боку.

20. И.П. – встать на правую ногу, левая – согнута в колене и поднята, руки на поясе. Выполнять выпады назад, точка опоры при выпаде – носок. После 10 – 15 повторов сменить ногу. Не делать слишком больших выпадов, спину держать прямо.
21. И.П. – руки на поясе. Выпад правой ногой вперёд, левая нога чуть согнута, И.П., выпад правой ногой в сторону, И.П. То же левой ногой. Чередовать по 10 раз на каждую ногу.
22. И.П. – лёжа на спине, руки в стороны, прямые ноги подняты вверх, перпендикулярно полу.
«Один» - медленно развести ноги как можно шире.
«Два» - скрестить ноги.
«Три» - развести ноги.
«Четыре» - И.П.
23. И.П. – на четвереньках. Левую ногу назад, колено согнуть, бедро параллельно полу, стопа «утюжком». «Вбивать гвозди» пяткой наверх. Поменять ногу.

Комплекс №3 с резиновым жгутом (в качестве отягощений)

1. И.П. – О.С.
«Один» - плечи вперёд.
«Два» - плечи назад.
Повторить 12 – 14 раз.
2. И.П. – ноги на ширине плеч, руки за спину, сделать «замок». Напрячь руки, отвести их назад и прогнуться, зафиксировать позу на 5 секунд, И.П. Повторить 5 – 10 раз.
3. И.П. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти на уровне лица, пальцы сцеплены. Резкими движениями попытаться развести руки в стороны. Повторить 10 – 12 раз.
4. И.П. – стоя спиной к стене на расстоянии полушага, ноги на ширине плеч. Не сдвигая ступни повернуться как можно больше вправо, руками коснуться стены. И.П. То же влево. Повторить 4 – 6 раз в каждую сторону.
5. И.П. – лёжа на полу, руки в стороны. Приподнимая голову, напрячь мышцы шеи, одновременно потянуть носки на себя.
6. И.П. – лёжа на спине, руки в стороны, ноги согнуты в коленях.
«Один» - потянуться животом вверх, прогибая туловище в пояснице. В упоре на голову и руки зафиксировать позу на 5 секунд.
«Два» - И.П.
Повторить 7 раз.
7. И.П. – лёжа на животе, руки за головой.
«Один», «два», «три», «четыре» - медленно поднять голову и грудь как можно выше от пола, локти отвести назад.
«Пять», «шесть», «семь», «восемь» - медленно опустить локти и голову.
Повторить 6 – 8 раз.
8. И.П. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни плотно прижаты к полу, руки за голову. Приподнять туловище на 45 градусов над полом, медленно вернуться в И.П. Повторить 10 – 12 раз.

9. И.П. – лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях и расположены параллельно полу, стопы ног – «утюжком». На выдохе, разгибая ноги, отвести их от себя, при этом необходимо следить, чтобы они оставались параллельными полу. На вдохе вернуться в И.П. Это упражнение для «нижнюю» часть пресса.
10. И.П. – лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, параллельно полу, «утюжком». На вдохе правым локтём потянуться к левому колену, на выдохе вернуться в И.П. То же к правому колену. Это упражнение на все группы мышц брюшного пресса, особенно на косые.
11. И.П. - Лёжа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, щиколотка левой ноги на правом колене. Приподнять от пола правую ногу, голову и верхнюю часть тела. Зафиксировать позу на несколько секунд. И.П. То же с левой. Повторить по 10 раз.
12. И.П. – Лёжа на спине, руки за голову, ноги прямые приподнять и скрестить в щиколотках. Поднять верхнюю часть тела, стараясь дотянуться левым локтём до правого колена. То же в другую сторону. То же прямо, стараясь коснуться лбом ног. Сделать 7 «диагональных» и 14 прямых подъёмов.
13. И.П. – лёжа на спине, руки за голову, приподнять ноги над полом на 45 градусов. «Ножницы» ноги развести в стороны, затем скрестить – 1 мин.
14. И.П. – лёжа на спине, руки в стороны, ноги вверх, носки оттянуты. Отведение ног в сторону. Правую ногу опустить вправо на пол, на неё положить левую ногу. То же влево. Повторить 10 – 12 раз в каждую сторону.
15. Повороты на «диске здоровья». Начинать с 20 раз в каждую сторону, постепенно увеличивая нагрузку.
16. И.П. – ноги на ширине плеч, чуть согнуть в коленях, руки на поясе.
«Один» - таз вперёд, мышцы ягодиц напрячь, зафиксировать позу на 5 секунд.
«Два» - И.П.
Повторить 10 раз.
17. И.П. – сед на полу, руки за голову, ноги слегка разведены в стороны, спина прямая. «Ходьба»: на ягодицах продвигаться вперёд, затем назад. Повторить 60 раз.
18. И.П. – встать на правую ногу, левая – согнута в колене и поднята, бедро параллельно полу, руки на поясе. Выпрямлять ногу, держа её на весу. После 10 – 15 повторов сменить ногу. Упражнение выполнять плавно, не разгибая ногу до конца, не прогибаться назад, держать спину прямо.
19. И.П. – лёжа на спине, руки в стороны.
«Один» - поднять прямые ноги на 45 градусов от пола.
«Два» - опустить ноги, но не касаться пола.
20. И.П. – Руки на поясе, левая, опорная нога впереди, чуть согнута в колене, правой опереться на носок, туловище чуть наклонено вперёд. Поднимать правую ногу назад, к ягодицам. После 10 – 15 повторов сменить ногу. Упражнение выполнять плавно, не поднимать ногу высоко, колено направлено к полу.
21. И.П. – на четвереньках. Левую прямую ногу назад, бедро параллельно полу, стопа «утюжком». Поднимать ногу вверх. Поменять ногу.

22. И.П. – опереться на локти, зафиксировать «угол» - спина и ноги образуют угол 90 градусов. Держать как можно дольше, И.П. Повторить 5 – 7 раз.
23. И.П. - стоя на правом колене, левую прямую ногу назад.
«Один» - левую ногу отвести в сторону, не отрывая от пола.
«Два» - поднять левую ногу в сторону, пятка к полу, стопа «утюжком», зафиксировать на 5 секунд.
«Три» - опустить ногу.
«Четыре» - И.П. Чередовать ноги, по 5 раз в каждую сторону.

Заминка:

1. И.П. – лёжа на животе, ноги вытянуты, руки вдоль тела, голова опущена.
«Один» – приподнять голову, плечи и грудную клетку. Зафиксировать позу на 10– 15 секунд;
«Два» – медленно вернуться в И.П.
Повторить 10 – 12 раз.
 2. И.П. – лёжа на спине, руки в стороны, ноги развести.
«Один» - потянуться, стараясь вытянуть как можно дальше кисти рук и ступни ног. Зафиксировать позу на 10 секунд.
«Два» - И.П.
 3. И.П. – лёжа на спине, согнуть ноги в коленях.
«Один» - обхватить колени руками и прижать к груди, сделать 2 – 3 переката на спине.
«Два» - И.П. Повторить 5 – 6 раз.
1. И.П. – выпад правой ногой вперёд, руки на полу, по обе стороны от туловища. Постепенно постараться перейти в «шпагат», сделать несколько покачиваний вниз. То же с левой ногой. Повторить по 2 – 4 раза с каждой ногой.
 2. То же, что и предыдущее упражнение, только «шпагат» поперечный.
 3. Релаксация. Лечь на спину, руки вдоль туловища, глаза закрыты, тело расслаблено. Думать о приятном. Лежать до восстановления дыхания и пульса.

Рекомендации при выполнении упражнений

Укрепляем позвоночник

По мнению специалистов, красивая походка – это, прежде всего, правильное положение позвоночника, который отвечает за работу всех органов и систем организма. Для укрепления мышц позвоночника существуют специальные упражнения, которые включены в предлагаемые комплексы. Если выполнять этот комплекс 3 раза в неделю, межпозвонковые диски, связки и мышцы станут намного эластичнее и сильнее.

Идеальная форма груди

К сожалению, природа оставила женщине немного шансов изменить форму груди. Форму, которая, как и все другие физические достоинства и недостатки, дана с рождения и на всё жизнь. Тем не менее, в наши дни при определённом внимании и усилении можно кое-что подправить, не прибегая к

хирургическому вмешательству. Грудные мышцы, как и любые другие мышцы, можно укрепить. Для этого достаточно выполнять несколько несложных упражнений, благодаря которым через несколько недель грудь заметно поднимется.

Мышцы брюшного пресса

Плоский живот – это не просто подтянутая и красивая часть тела. Хорошо развитые мышцы брюшного пресса делают талию тоньше, бедра – стройнее, а фигуру – более спортивной и подтянутой. У многих женщин, даже тонкокостных, живот не очень красив, к тому же заметно выдаётся. И дело здесь не только в лишнем весе. Форма живота зависит от толщины жирового слоя и состояния мышц брюшной стенки.

Чтобы сохранить живот плоским, а талию тонкой, достаточно обычных физических нагрузок. Правда, может быть и так: нагрузка на пресс достаточно большая, а живот всё равно остаётся дряблым и непривлекательным. Причина в том, что упругий, накаченный пресс просто-напросто скрыт под прослойкой жира.

Существует формула для вычисления «идеальной талии» в зависимости от фигуры и возраста: талия молодой и тонкокостной девушки должна укладываться в расчёт – рост минус 100. Таким образом, при росте 170 см талия не должна быть более 70 см. Для ширококостных женщин можно прибавить 3 – 5 см. Очень важно, чтобы даже в пожилом возрасте объём талии не превышал 89 см.

Порой бывает следующее: всё тело после длительной пробежки буквально пышет жаром, а живот, тем не менее, остаётся прохладным. Это означает, что жировая прослойка на животе и бёдрах практически не снабжается кровью, а ведь именно кровь, вернее содержащийся в ней кислород необходим для сжигания жира.

Чтобы достичь желаемого, необходимо поставить две цели:

- Прокачать и в дальнейшем держать в тонусе мышцы живота.
- Максимально уменьшить жировую прослойку в брюшной части тела.

Все упражнения для брюшного пресса делятся на три основных вида:

- Для «верхнего» пресса;
- Для «нижнего» пресса;
- Для косых мышц живота.

Для уменьшения объёма талии можно порекомендовать занятия с обручем. Вращая обруч всего 10 минут в день в области талии, можно ощутить несомненный эффект от занятий: развитие координации движений, гибкости, чувства ритма, нормализация работы кишечника. Но не переусердствуйте: утяжелённый обруч не рекомендуется крутить дольше 20 минут за один подход. При желании такие тренировки можно повторять 2 – 3 раза в день.

Не используйте отягощения. Вес формирует объёмные мышцы, которые на прессе не нужны. Упражнения на пресс необходимо выполнять не реже двух раз в неделю и сразу на все группы мышц. Занятие проводится в высоком темпе, без остановки, с максимальным числом повторений. Следить за дыханием: при напряжении мышц – выдох, при расслаблении – вдох. Развитые косые мышцы живота визуально делают талию ещё шире, поэтому не

увлекаться этими упражнениями, особенно при широких бёдрах и широкой талии. Во время выполнения упражнения мышцы пресса постоянно держать в напряжении.

Комплекс вспомогательных процедур

Необходимо обеспечить хороший приток крови к области живота. Восстановлению её циркуляции способствуют регулярные обтирания. Для этого используют грубую массажную варежку, смачивая её поочередно в горячей и холодной воде. Растирать живот необходимо от правого бока (на уровне талии) к левому и наоборот, затем круговыми движениями – по часовой стрелке. Не плохо воспользоваться гидромассажем. После гимнастики целесообразно сделать массаж с питательным или антицеллюлитным кремом.

Упругие ягодицы

Здесь женщинам приходится больше полагаться на природу и наследственные особенности. Впрочем, это не означает, что эти части тела невозможно сделать привлекательнее. Как и в любом другом случае, в силах женщины если не всё, то очень многое.

Чтобы поддерживать ягодичные мышцы в тонусе, нужно регулярно тренировать мышцы ног и нижней части спины. Регулярными упражнениями должны стать приседания (в том числе с гантелями), выпады, а также различные упражнения со сгибанием ног.

Ягодицы хорошо тренируются при езде на велосипеде, роликах, коньках и лыжах. Но если времени мало и такой вид досуга используется редко, можно посоветовать напрягать ягодичные мышцы в течение дня, доведя количество до 50 раз.

Упражнения на бёдра и ягодицы рекомендуется выполнять в одной тренировке. Между упражнениями следует растягивать мышцы ягодиц, поднимая по очереди колени к груди и удерживая их на 2 счёта. Это упражнение также тренирует мышцы внутренней поверхности бедра и нижнюю часть мышц брюшного пресса.

Стройные бёдра

У многих женщин жировые отложения сосредоточены в области бёдер. От излишней полноты в этих проблемных зонах тоже можно избавиться.

Сделать бёдра более стройными и упругими, укрепить мышцы поможет шейпинг, постоянное движение в течение всего дня. Больше ходите пешком – не менее 1 часа в день.

Между упражнениями рекомендуется растягивать мышцы бедра: сесть на колени, развести их в стороны, ягодичные мышцы и мышцы голени прижаты к полу.

Программа тренировки для каждого упражнения: для новичков – 10 повторов, пауза между упражнениями 15 секунд; для опытных – 16 повторов, пауза 15 секунд.

