

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 2 от 11.12.2025 г

Утверждена
приказом директора
от 12.12.2025 г № 736

Е.А.Каменских

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа**

**«ПУТЬ К СОВЕРШЕНСТВУ»
(базовый уровень)**

направленность: физкультурно-спортивная

возраст обучающихся: с 14 лет

срок реализации: 2 года (модульная)

Модуль № 1

Автор-составитель:

Лупандина Ирина Юрьевна,

педагог дополнительного образования,

1. Пояснительная записка

«Физическое совершенство человека – это не дар природы, а следствие целенаправленного формирования его».

Н.Г.Чернышевский

Шейпинг – это комплексная система физического и духовного совершенствования человека. Его содержание определяется идеями стремления личности к красоте и гармонии, к счастью.

Данная программа является общеразвивающей и имеет физкультурно-спортивную направленность. Срок реализации данной базовой программы – 2 года. Программа основана на системе Шейпинга, разработанной Прохорцевым И.В., Пшендиным А.И. и Сергеевой Е.В.

Актуальность программы дополнительного образования «Путь к совершенству» состоит в развитии мотивации к здоровому образу жизни, осознанном отношении к собственному телу.

Образовательная деятельность по программе направлена на формирование культуры здорового образа жизни и удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой; создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития: физического и духовно-нравственного. Данная программа может быть использована для работы с обучающимися, с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами и направлена на их адаптацию к жизни в обществе. При реализации данной программы проводятся групповые занятия и индивидуальные беседы и консультации. При желании обучающихся занятия могут проводиться совместно с их мамами.

Цель программы - «Путь к совершенству» заключается в достижении гармонии физического и духовного развития личности, что в свою очередь способствует процессу самосовершенствования.

Для достижения этой цели необходимо последовательно и в комплексе решить ряд задач:

1.Обучающие: Дать необходимые знания о физиологии человека, о путях достижения физического и духовного совершенства, о рациональном питании;

2.Развивающие: Создать базу данных, необходимых для определения направления совершенства и составления индивидуальных программ обучаемых. Достигнуть желаемых результатов по составленным индивидуальным программам с коррективной тренировкой;

3.Воспитательные: Сформировать у обучающихся основы гармоничного единства, физического и духовного развития. Воспитать стремление к достижению эталона совершенства личности и по возможности участвовать в конкурсах по Шейпингу на различных уровнях.

Красивая фигура и высокий уровень здоровья - основные цели Шепинг-тренировок и системы «Шейпинг-питания».

Индивидуальный подход - главный принцип, а научность - основа Шейпинга.

Адресат программы: дети с 14 лет. Численность группы до 15 человек в возрасте от 14 до 18 лет.

Объем и рок реализации. Программа разделена на два модуля реализуемых последовательно: 1 полугодие - модуль 1, 2 полугодие - модуль 2. 2 года по 108 ч

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Успех обучения по данному курсу достигается с помощью ряда методов и форм решения поставленных задач. Параметры тренировки, режимы, рационы питания планируются персонально для каждой девушки.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей. Большая часть времени занимает практическая часть. Основная форма занятий – групповая.

Занятия на первом году обучения назначены для формирования у девушек гибкости, пластики, координации, артистичности, а также развития мышц, обеспечивающих формирование красивой осанки, и профилактики сколиоза.

Занятия на втором году обучения направлены на формирование у девушек красивой фигуры, развития выносливости, гибкости, формирование красивой осанки.

Ожидаемые результаты

После первого года обучения:

- ✓ Занимающиеся должны иметь представление о достижениях в мировой и отечественной культуре, искусстве, литературе;
- ✓ У занимающихся должны быть заложены основы чувства прекрасного, справедливого и целенаправленного стремления к лучшему;
- ✓ Должны быть сформированы представления об эстетике, основах формирования стиля и образа;
- ✓ Должны знать основы о рациональном питании, правилах питания при кatabолических тренировках;
- ✓ Должны уметь выполнять упражнения по программе «Шейпинг-классик» по 1-2-3 инструктору.
- ✓ Должны иметь представление о вреде наркотиков и алкоголя и профилактике вредных привычек

После второго года обучения занимающиеся:

- ✓ Должны иметь представление об жизненных истинных ценностях, устойчивый взгляд на культурные и духовные идеалы, а так же критичного отношения к любому проявлению пошлости, безвкусицы и других антиобщественных явлений.

- ✓ Должны знать физиологию человека, строение его костно-мышечной системы;
- ✓ Должны иметь представление об организации и правилах проведения конкурсов по шейпингу;
- ✓ Должны знать рецепты и правила приготовления блюд при анаболических тренировках;
- ✓ Должны уметь выполнять упражнения по программе «Шейпинг-классик» по 4-5 инструктору;
- ✓ Иметь навыки по коррекции и формированию фигуры при помощи упражнений по программе Шейпинга

В ходе реализации данной программы большое внимание уделяется контролю результатов занятий. Для этого в конце года, а также каждые три месяца проводится анализ показателей по тестам: антропометрическому, двигательному, по питанию, визуальной оценке, портфолио. Определяется эффективность шейпинг-тренировок, программ питания по областям тела. По результатам тестов вносятся коррективы в индивидуальную программу тренировок и питания обучающихся.

2. Учебный план
для старшей группы с 14-18 лет 1-2 годы обучения

Наименование раздела/темы	1 год, модуль 1		
	Всего	Теория	Практика
Введение	4	2	2
Тема 1. «Особенности анатомии человека»	10	4	6
Тема 2. «Овладение азами Шейпинга»	60	4	56
Тема 3. «Белки, жиры, углеводы»	12	4	8
Тема 4. «Азы Шейпинг - питания»	12	4	8
Тема 5. «Консультант по фасону»	10	4	6
Тема 6. «Особенности шейпинг-терапии»	-	-	-
Тема 7. «За здоровый образ жизни»	-	-	-
Тема 8. «Путешествие в страну Шейпинг - хореографии»	-	-	-
Тема 9. «Интенсификация тренировок и катоболический тренинг»	-	-	-
Тема 10. «Гигиена и здоровье»	-	-	-
Тема 11. «В красивом теле - здоровый дух»	-	-	-
Тема 12. «Совершенствование выполнения катаболических упражнений»	-	-	-
Тема 13. «Особенности питания при анаболических тренировках»	-	-	-
Тема 14. «Дыхание при анаболике»	-	-	-
Тема 15. «Совершенствование форм тела»	-	-	-
Заключительное занятие	-	-	-
Итого	108	22	86

Наименование раздела/темы	2 год, модуль 1		
	Всего	Теория	Практика
Введение	4	2	2
Тема 1. «Особенности анатомии человека»	6	2	4
Тема 2. «Овладение азами Шейпинга»	-	-	-
Тема 3. «Белки, жиры, углеводы»	8	4	4
Тема 4. «Азы Шейпинг - питания»	8	4	4
Тема 5. «Особенности шейпинг-терапии»	16	4	12
Тема 6. «За здоровый образ жизни»	-	-	-
Тема 7. «Путешествие в страну Шейпинг - хореографии»	-	-	-
Тема 8. «Консультант по фасону»	-	-	-
Тема 9. «Интенсификация тренировок и катоболический тренинг»	-	-	-
Тема 10. «Гигиена и здоровье»	-	-	-
Тема 11. «В красивом теле - здоровый дух»	6	2	4
Тема 12. «Совершенствование выполнения	60	4	56

катаболических упражнений»			
Тема 13. «Особенности питания при анаболических тренировках»	-	-	-
Тема 14. «Дыхание при анаболике»	-	-	-
Тема 15. «Совершенствование форм тела»	-	-	-
Заключительное занятие	-	-	-
Итого	108	20	82

3.Содержание учебного плана

Тема. «Введение»

Шейпинг – система здорового образа жизни. Определение системы шейпинга. История возникновения Шейпинга, его основоположники. Цели и задачи. Методы и способы реализации программы «Путь к совершенству». Правила посещения Шейпинг-зала и организация занятий. Техника безопасности.

Первичное тестирование. Медицинский, психологический тест, социологический опрос. Функциональный тест, степ-тест по определению аэробной производительности. Тест по питанию (анализ витаминной обеспеченности организма, анализ ошибок питания). Сбор справок от врача. Заполнение заявлений-анкет о сведениях занимающихся.

Методы и приёмы обучения: рассказ, беседы, изложение фактов, явлений и закономерностей, использование иллюстраций, видеоматериалов.

Практическая деятельность: тестирование, заполнение анкет, участие в беседе, поиск нужной информации в интернете, просмотр видеобеседы, видеофильма.

Методическое обеспечение: Тесты по медицинским, социологическим, психологическим вопросам. Набор иллюстраций. Правила техники безопасности. Видеоматериалы. Стенд «Информация». Аппарат для измерения давления, секундомер, электронные весы, метроном.

Тема 1. «Особенности анатомии человека»

Костно-мышечная система человека. Остеология (учение о костях). Структура скелета человека. Миология (учение о мышцах). Мышцы, их расположение. Виды мышц, особенности их работы. Особенности формирования костно-мышечной системы. Развитие и тренировка суставов и сухожилий. Формирование объема и рельефа мышечной ткани.

Методы и приемы обучения: рассказ, беседы, изложение фактов, явлений и закономерностей, использование иллюстраций, использование видеоматериалов, тестирование с помощью компьютерных программ.

Практическая деятельность: Разучивание и выполнение упражнений для совершенствования фигуры по системы шейпинга. Выполнение теста по материалу темы.

Методическое обеспечение: видеопрограмма «Шейпинг-классик», компьютерная программа «Программное обеспечение занятий шейпингом», компьютер, телевизор, DVD-плеер, гантели, гимнастические палки, коврики,

секундомер, сантиметровая лента, калипер, медицинские весы, толстотный циркуль, антропометр, книги и иллюстрации, атлас по анатомии человека.

Тема 2. «Овладение азами Шейпинга»

Разучивание упражнений и выполнение упражнений на область бедра: 4-х главую мышцу бедра, 2-х главую мышцу бедра, приводящую мышцу бедра.

Разучивание упражнений и выполнение упражнений на мышцы ягодиц: большую ягодичную мышцу, среднюю ягодичную мышцу.

Разучивание упражнений и выполнение упражнений на мышцы живота: наружную косую мышцу живота, прямую мышцу живота (пресс сверху, снизу).

Разучивание упражнений и выполнение упражнений на мышцы области талии, трехглавую мышцу плеча, широчайшую мышцу спины, икроножные мышцы.

Проведение антропометрического теста и корректировка выполнения упражнений. Двигательный тест. Тестирование и составление индивидуальных программ по всем приведённым тестам.

Методы и приёмы обучения: Показ, сопровождающийся рассказом. Расстановка акцентов. Активное восприятие и запоминание упражнений с последующим их воспроизведением.

Практическая деятельность: Разучивание и выполнение упражнений по начальному уровню сложности: «Бедро спереди», «Бедро сзади», «Бедро внутри», «Бедро сбоку», «Большая ягодичная мышца», «Средняя ягодичная мышца», «Косая мышца», «Прямая мышца живота».

Методическое обеспечение: видеопрограмма «Шейпинг-классик», компьютерная программа «Программное обеспечение занятий шейпингом», компьютер, телевизор, DVD-плеер, гантели, гимнастические палки, коврики, секундомер, сантиметровая лента, калипер, медицинские весы, толстотный циркуль, антропометр.

Тема 3. «Белки, жиры, углеводы»

Жиры, которые мы едим. Свойства жиров. Жирные кислоты. Жирорастворимые витамины А, Е, Д, К. Жироподобные вещества. Видимые и невидимые жиры. Химический состав жира.

Обмен белков. Аминокислоты. Полноценные и неполноценные белки.

Углеводы – главный источник энергии. Роль углеводов для организма. Моносахариды, дисахариды, полисахариды.

«Здоровая пища должна быть не только полезной, но и быть вкусной, и вызывать аппетит»

Правила приготовления пищи. Умение вкусно и качественно готовить здоровую пищу – залог правильного питания. Приятно глазу – аппетитно и естся.

Методы и приёмы обучения: Беседа, коллективное обсуждение, выполнение практических заданий по теме

Практическая деятельность: Тестирование, заполнение анкет, выполнение работы по карточкам-заданиям, обсуждение поставленных вопросов, написание рефератов.

Тема 4. «Азы Шейпинг - питания»

Понятие о сбалансированном питании. Режим питания. Основные составные части и элементы питания. Требования к рациональному питанию. Организация правильного питания. Современные представления о «Балансе энергии». Переваривание и усвоение пищи. Метаболизм, основные понятия и определения.

Правила составления меню. Определение порций и частоты приема пищи. Катоболическая тренировка, основные понятия и определения. Построение рациона и режима питания при катоболической тренировке.

Методы и приемы обучения: рассказ, беседы, изложение фактов, явлений и закономерностей, использование иллюстраций, видеоматериалов, тестирование по питанию с помощью компьютерных программ.

Практическая деятельность: Видеобеседы: «Питание», «Правила составления рациона питания». Заполнение тестов. Составление меню на несколько дней (домашнее задание), написание рефератов по питанию. Диспут на тему «Питание в моей жизни».

Методическое обеспечение: книги по шейпинг-питанию, видеопрограммы и компьютерные программы по шейпинг-питанию, бланки и таблицы с тестами, карточки-задания.

Тема 5. «Особенности шейпинг-терапии»

Программа по профилактике и реабилитации заболеваний: позвоночного столба, сердечнососудистой системы, диабета, ожирения, хронический легочных и желудочно-кишечных заболеваний. Тестирование и подбор индивидуальных программ и нагрузок. Особенности занятий по данной программе.

Методы и приемы обучения: Показ, сопровождающийся рассказом. Расстановка акцентов. Активное восприятие и запоминание упражнений с последующим их воспроизведением.

Практическая деятельность: Разучивание и выполнение упражнений по начальному уровню сложности: «Бедро спереди», «Бедро сзади», «Бедро внутри», «Бедро сбоку», «Большая ягодичная мышца», «Средняя ягодичная мышца», «Косая мышца», «Прямая мышца живота». Дыхательная гимнастика. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на релаксацию.

Методическое обеспечение: видеопрограмма «Шейпинг-терапия», компьютерная программа «Программное обеспечение занятий шейпингом», компьютер, телевизор, DVD-плеер, гантели, гимнастические палки, коврики, секундомер, сантиметровая лента, калипер, медицинские весы, толстотный циркуль, антропометр.

Тема 6. «За здоровый образ жизни»

Вредные привычки – 1-я ступень к пороку. Вредные привычки. Алкоголизм и наркомания. Пути преодоления и профилактики вредных привычек, алкогольной и наркотической зависимости.

Шейпинг – как метод и форма противостояния наркомании, алкоголизму, курению. Физическое и духовное совершенствование как способ самоутверждения. Единство души и тела – основная форма профилактики курения, алкоголизма, наркомании.

Пропаганда здорового образа жизни среди подростков.

Беседа о дружбе, о достижениях в спорте, профилактике здоровья микроклимата в коллективе.

Методы и приемы обучения: Беседа со специалистами: наркологом, гинекологом, психологом, визажистом. Семейные мероприятия: вечера, прогулки в лес. Круглые столы, коллективное обсуждение вопросов по теме «Здорового образа жизни»

Практическая деятельность: Составление презентаций, написание рефератов. Выполнение практических заданий. Пробежка по лесу. Дистанция – 3 км. Прогулка на лыжах по зимнему лесу. Дистанция 5 км.

Методическое обеспечение: компьютер, телевизор, DVD-плеер, рефераты, плакаты, иллюстрации, сайт МФТ, книги о вреде алкоголя и табакокурения. Лыжи и палки.

Тема 7. «Путешествие в страну Шейпинг - хореографии»

Шейпинг-хореография. История развития хореографии. Выполнение упражнений на осанку, обучение красивой походке. Выработка координации движений.

Ознакомление с танцевальными движениями. Демонстрация по видео танцевальных движений «Шейпинг-хореографии». Первые шаги к танцам.

Тренировка выполнения танцевальных движений. Тренировка и совершенствование танцевальных движений, походки.

Методы и приемы обучения: Показ, сопровождающийся рассказом. Активное восприятие и запоминание упражнений с последующим их воспроизведением.

Практическая деятельность: Разучивание и выполнение танцевальных движений. Упражнения на формирование правильной осанки.

Методическое обеспечение: видеопрограмма «Шейпинг-хореография», сайт МФШ, презентации по теме «Танцы», компьютер, телевизор, DVD-плеер, коврики, секундомер.

Тема 8. «Консультант по фасонам»

«Красивая фигура подчеркивается красивым нарядом». Основа создания образа. Стил как выражение души. Красивая и стильная одежда как средство воплощения в образ.

Визуальная оценка фигуры. Пропорциональность и объемы фигуры. Определение параметров фигуры. Антропометрический тест. Ввод параметров в компьютерную программу «Консультант по фасону». Подбор моделей одежды.

Методы и приемы обучения: Показ, сопровождающийся рассказом.

Практическая деятельность: Определение параметров фигуры. Самостоятельная работа с компьютерной программой «Консультант по фасону».

Методическое обеспечение: видеопрограмма «Консультант по фасону», компьютер, сантиметровая лента, калипер, медицинские весы, толстотный циркуль, антропометр.

Тема 9. «Интенсификация тренировок и катаболический тренинг»

Разучивание и тренировка выполнения упражнений среднего уровня сложности.

Тестирование на мышечную выносливость: ног, брюшного пресса, груди, спины. Тест на гибкость – двигательный тест. Степ-тест: определение аэробной производительности (метод Астронга). Функциональный тест. Антропометрический тест. Медицинский тест. Результаты тестов, комментарии. Составление индивидуальной программы по всем приведенным тестам.

Методы и приемы обучения: Показ, сопровождающийся рассказом. Расстановка акцентов. Активное восприятие и запоминание упражнений с последующим их воспроизведением.

Практическая деятельность: Разучивание упражнений среднего уровня сложности: «Бедро спереди», «Бедро сзади», «Бедро внутри», «Бедро сбоку», «Большая ягодичная мышца», «Средняя ягодичная мышца», «Косые мышца», «Пресс сверху, пресс снизу». Работа по тестам. Анализ результатов тестов,

Методическое обеспечение: видеопрограмма «Шейпинг-классик», компьютерная программа «Программное обеспечение занятий шейпингом», компьютер, телевизор, DVD-плеер, гантели, гимнастические палки, коврики, секундомер, сантиметровая лента, калипер, медицинские весы, толстотный циркуль, антропометр.

Методическое обеспечение: Карточки-задания, тесты, анкеты, видеоматериалы, иллюстрации, таблицы калорийности, компьютерная программа «Консультант по питанию», книги и рефераты по питанию.

Тема 10. «Гигиена и здоровье»

Понятие личной гигиены. Гигиена – как основной способ борьбы с болезнями. Понятие общественной гигиены.

Форма для тренировок: шейпки, костюм. Необходимость приема водных процедур после тренировок.

Уход за кожей лица, рук, ног, тела. Правильный уход за волосами. Польза натуральных средств по уходу за телом. Секреты красоты. Закаливание: обтирание, контрастный душ. Банные процедуры.

Сон – незаменимый помощник здоровья и красоты.

Методы и приемы обучения: Беседа, круглые столы, коллективное обсуждение вопросов по теме «Гигиены и здоровья».

Практическая деятельность: Составление презентаций, написание рефератов.

Методическое обеспечение: компьютер, телевизор, DVD-плеер, рефераты, иллюстрации, сайт МФТ, книги и журналы о гигиене.

Тема 11. «В красивом теле - здоровый дух»

От физического здоровья к духовно-нравственному совершенству. Посещение музея ДДЮТ. Посещение и занятие в Центре Нижегородской Федерации по Шейпингу. Театр – средство и место духовного воспитания человека. Посещение театра.

Отражение в мировой культуре совершенствования души и тела. «Гений чистой красоты» - представители отечественной и мировой литературы об идеале женской красоты. Сотворить Галатею Образы женского обаяния и красоты в шедеврах мирового искусства.

Организация и проведение конкурсов Конкурсы по Шейпингу: районный, областной, Российский – «Российские хариты», «Совершенство года», «Пигмалион и Галатея». Правила проведения конкурсов. Судейство конкурса и определение победителей. Чаепитие.

Методы и приемы обучения: Семейные мероприятия: вечера, чаепитие. Круглые столы, коллективное обсуждение вопросов по теме «Культура в современном обществе», соревнования.

Практическая деятельность: Составление портфолио (фото). Культпоход в один из театров г. Н.Новгорода. Участие в конкурсах и др. мероприятиях.

Методическое обеспечение: компьютер, телевизор, DVD-плеер, рефераты, иллюстрации, сайт МФТ, книги о культуре, театре, образцы портфолио.

Тема 12. «Совершенствование выполнения катаболических упражнений»

Разучивание и тренировка выполнения упражнений высокого уровня сложности. Аэробная и анаэробная производительность, основные понятия. Антропометрический тест. Психологического тестирование – оценка нервно-психического состояния. Результаты тестов, комментарии. Оценка фигуры – совокупность размеров, пропорций форм тела. Составление индивидуальных программ по всем приведенным тестам.

Методы и приемы обучения: Показ, сопровождающийся рассказом. Расстановка акцентов. Активное восприятие и запоминание упражнений с последующим их воспроизведением.

Практическая деятельность: Разучивание упражнений высокого уровня сложности: «Бедро спереди», «Бедро сзади», «Бедро внутри», «Дополнительное», «Бедро сбоку», «Большая ягодичная мышца», «Средняя ягодичная мышца», «Косые мышца», «Пресс сверху, пресс снизу».

Методическое обеспечение: видеопрограмма «Шейпинг-классик», компьютерная программа «Программное обеспечение занятий шейпингом», компьютер, телевизор, DVD-плеер, гантели, гимнастические палки, коврики, секундомер, сантиметровая лента, калипер, медицинские весы, толстотный циркуль, антропометр.

Тема 13. «Особенности питания при анаболических тренировках»

Режим и питание. Анаэробный режим питания: количество приемов пищи в сутки, время приема пищи, количество белка на каждый прием, поливитаминов и минералов. Построение режима питания при анаболических тренировках. 6 правил питания. Взаимозаменяемость продуктов.

Методы и приемы обучения: рассказ, беседы, изложение фактов, явлений и закономерностей, использование иллюстраций, видеоматериалов, тестирование по питанию с помощью компьютерных программ.

Практическая деятельность: Видеобеседы: «Шейпинг-питание», «Питание при анаболических тренировках». Заполнение тестов. Составление примерного меню для анаболической тренировки (домашнее задание), написание рефератов по питанию.

Методическое обеспечение: книги по шейпинг-питанию, видеопрограммы и компьютерные программы по шейпинг-питанию, сайт МФШ, таблица взаимозаменяемости продуктов.

Тема 14. «Дыхание при анаболике»

Анаболическая тренировка, основные понятия и термины. Режимы и ритмы дыхания. Понятие прямого и обратного движения при дыхании. Тренировка ритма и режима дыхания при физических упражнениях с отягощениями. Время отдыха между подходами.

Методы и приемы обучения: рассказ, беседы, изложение фактов, явлений и закономерностей, использование иллюстраций, видеоматериалов. Показ, сопровождающийся рассказом. Расстановка акцентов. Активное восприятие и запоминание упражнений с последующим их воспроизведением.

Практическая деятельность: Видеобеседа: «Анаболическая тренировка». Разучивание и тренировка упражнений по анаболической программе.

Методическое обеспечение: видеопрограмма «Шейпинг-классик», компьютерная программа «Программное обеспечение занятий шейпингом», компьютер, телевизор, DVD-плеер, гантели, гимнастические палки, коврики, секундомер, сантиметровая лента, калипер, медицинские весы, толстотный циркуль, антропометр, наклонная скамья, штанга, книги по шейпингу.

Тема 15. «Совершенствование форм тела»

Разучивание и тренировка выполнения упражнений на грудь, на широчайшую мышцу спины, на большую и среднюю ягодичную мышцы, на бицепс и трицепс, на дельтовидную мышцу, на мышцы бедра, на прямую мышцу живота.

Сигналы положительной и отрицательной реакции организма на тренировку. Программа интенсификации тренировки, ее показатели.

Тестирование. Антропометрический тест.

Методы и приемы обучения: Показ, сопровождающийся рассказом. Расстановка акцентов. Активное восприятие и запоминание упражнений с последующим их воспроизведением. Видеобеседа.

Практическая деятельность: Видеобеседа: «Анаболическая тренировка». Разучивание и тренировка выполнения упражнений: «Жим» «Разводка», «Пуловер», «Тяга в наклоне с гантелями», «Тяга в наклоне на тренажере», «Горизонтальная тяга на тренажере», «Вертикальная тяга», «Махи назад», «Махи назад в тренажере», «Приседания глубокие с отягощениями», «Выпады», «Сгибание рук перед собой с гантелями», «Подъем штанги на бицепс обратным хватом», «Подъем штанги на бицепс средним хватом», «Жим бока к низу перед собой», «Жим лежа обратным хватом», «Отжимание узким хватом», «Махи гантелями на задние дельты», «Жим сидя», «Подъем гантелей через стороны», «Приседание с весом», «Сгибание ног в тренажере», «Разгибание ног в коленном суставе сидя на тренажере», «Наклоны на прямых ногах с весом», «Скручивание на полу», «Подъем ног на накладной скамье», «Подъем туловища на наклонной скамье».

Методическое обеспечение: видеопрограмма «Шейпинг-классик», компьютерная программа «Программное обеспечение занятий шейпингом», компьютер, телевизор, DVD-плеер, гантели, коврики, секундомер, сантиметровая лента, калипер, медицинские весы, толстотный циркуль, антропометр, наклонная скамья, штанга, тренажер.

Тема «Подведение итогов»

Подведение итогов за год, объявление результатов. Заключительные итоговые занятия. Аттестация. Постановка задач на дальнейшее совершенствование.

Методы и приемы обучения: Беседа, защита портфолио и рефератов, открытые занятия, чаепитие.

Практическая деятельность: Самостоятельное выполнение комплекса упражнений. Написание рефератов, показ презентаций, защита портфолио.

Методическое обеспечение: видеопрограмма «Шейпинг-классик», компьютерная программа «Программное обеспечение занятий шейпингом», компьютер, телевизор, DVD-плеер, гантели, презентации, рефераты.

4. Календарный учебный график

Год обучения/модуль	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Каникулярный период	Дата промежуточной аттестации	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й/модуль 1	01.09	18.01	30.12. - 08.01.	19-26.12.	18	108 ч	3 р/н по 2 ак. ч
2-й/модуль 1	01.09	18.01	30.12. - 08.01.	19-26.12.	18	108 ч	3 р/н по 2 ак. ч

5. Формы аттестации

Формы аттестации представляются в соответствии с уставом МАУ ДО ДДЮТ. Используются для проведения педагогом дополнительного образования текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Таблица промежуточной (итоговой) аттестации

№ п/п	ФИ учащегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Итоговая оценка
1				
2				

- (В) Высокий уровень – имеет отличные знания, справляется практически со всеми заданиями.
- (С) Средний уровень - знает более 60% учебного материала, не справляется только с заданиями высокой сложности.
- (Н) Низкий уровень – имеет хотя бы некоторое представление в области теоретических знаний, выполняет самые простые задания.

6. Оценочные материалы

Формами контроля достижения желаемых результатов являются система тестов и контрольных измерений.

При поступлении на курс Шейпинга производится первичное тестирование: медицинский, психологический тест, социологический опрос, анкетирование по питанию, функциональный и степ-тесты.

После изучения упражнений по первому, второму инструктору, на восьмом-девятом занятии проводится двигательный тест, по результатам которого определяется номер инструктора занятий по видеозаписи, по которому в дальнейшем будут проводиться занятия. С третьего по седьмой день от начала ОМЦ проводится антропометрическое тестирование. Данные всех тестов заносятся в компьютер и обрабатываются. По полученным результатам составляется индивидуальная программа для дальнейших занятий. Через месяц занятий проводится повторное и последующие тестирования, на которых корректируются программы.

Первичное диагностирование производится на основании медицинской справки, предоставляемой обучающимися при записи в Шейпинг-центр, а также медицинского, психологического тестов, социологического опроса, анкетирования по питанию, функционального и Степ-тестов, которые проверяются тренером по Шейпингу на начальном этапе занятий.

После изучения упражнений по 1-2 инструктору, на 8-9 занятии проводится сравнительный тест. По результатам данного теста определяется номер инструктора занятий по видеозаписи. Именно по нему в дальнейшем будут производиться занятия.

С третьего по седьмой день от начала ОМЦ проводится антропометрическое тестирование. Данные всех тестов обрабатываются на компьютере. По полученным результатам составляется индивидуальная программа для дальнейших занятий. Через месяц занятий проводятся повторные и последующие тестирования, по которым корректируются программы.

7. Методические материалы

№ п/п	Наименование раздела/темы	Формы занятия	Приемы и методы организации занятия	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Введение	Комбинированные занятия	Словесный метод, наглядный метод, практический :метод упражнений	Учебно-наглядные пособия	Шейпинг зал, спортивный инвентарь	Практические задания
2.	Особенности анатомии человека	Однотипные занятия	Словесный метод, наглядный метод	Учебно-наглядные пособия	Шейпинг зал, спортивный инвентарь	В устной форме
3.	Овладение азами Шейпинга	Комбинированные занятия	Словесный метод, наглядный метод, практический :метод упражнений	Учебно-наглядные пособия	Шейпинг зал, спортивный инвентарь	Практические задания
4.	Белки, жиры, углеводы	Комбинированные занятия	Словесный метод, наглядный метод, практический :метод упражнений	Учебно-наглядные пособия	Шейпинг зал, спортивный инвентарь	Практические задания
5.	Азы Шейпинг - питания	Комбинированные занятия	Словесный метод, наглядный метод ,практический :метод упражнений	Учебно-наглядные пособия	Шейпинг зал, спортивный инвентарь	В устной форме
6.	Особенности шейпинг-терапии	Комбинированные занятия	Словесный метод, наглядный метод ,практический :метод упражнений	Учебно-наглядные пособия	Шейпинг зал, спортивный инвентарь	В устной форме
7.	За здоровый образ жизни	Комбинированные занятия	Словесный метод, наглядный метод, практический :метод упражнений	Учебно-наглядные пособия	Шейпинг зал, спортивный инвентарь	В устной форме

8.	Путешествие в страну Шейпинг - хореографии	Комбинированные занятия	Словесный метод, наглядный метод ,практический :метод упражнений	Учебно-наглядные пособия	Шейпинг зал, спортивный инвентарь	Практические задания
9.	Консультант по фасонам	Комбинированные занятия	Словесный метод, наглядный метод, практический :метод упражнений	Учебно-наглядные пособия	Шейпинг зал, спортивный инвентарь	В устной форме
10.	Интенсификация тренировок и катаболический тренинг	Комбинированные занятия	Словесный метод, наглядный метод, практический :метод упражнений	Учебно-наглядные пособия	Шейпинг зал, спортивный инвентарь	В устной форме
11.	Гигиена и здоровье	Комбинированные занятия	Словесный метод, наглядный метод ,практический :метод упражнений	Учебно-наглядные пособия	Шейпинг зал, спортивный инвентарь	В устной форме
12.	В красивом теле - здоровый дух	Комбинированные занятия	Словесный метод, наглядный метод ,практический :метод упражнений	Учебно-наглядные пособия	Шейпинг зал, спортивный инвентарь	Практические задания
13.	Совершенствование выполнения катаболических упражнений	Комбинированные занятия	Словесный метод, наглядный метод ,практический :метод упражнений	Учебно-наглядные пособия	Шейпинг зал, спортивный инвентарь	В устной форме
14.	Особенности питания при анаболических тренировках	Комбинированные занятия	Словесный метод, наглядный метод ,практический :метод упражнений	Учебно-наглядные пособия	Шейпинг зал, спортивный инвентарь	Практические задания

15.	Дыхание при анаболике	Комбинированные занятия	Словесный метод, наглядный метод ,практический :метод упражнений	Учебно-наглядные пособия	Шейпинг зал, спортивный инвентарь	В устной форме
16.	Совершенствование форм тела	Комбинированные занятия	Словесный метод, наглядный метод ,практический :метод упражнений	Учебно-наглядные пособия	Шейпинг зал, спортивный инвентарь	Практические задания
17.	Заключительное занятие	Комбинированные занятия	Словесный метод, наглядный метод,практический :метод упражнений	Учебно-наглядные пособия	Шейпинг зал, спортивный инвентарь	Практические задания

8.Условия реализации программы

- | | |
|------------------------|--|
| ✓ Телевизор | ✓ Ковровое покрытие |
| ✓ DVD-плеер | ✓ Гимнастические палки |
| ✓ Компьютер | ✓ Гантели |
| ✓ МФУ «brother» | ✓ Наклонные доски |
| ✓ Магнитофон | ✓ Резиновые жгуты |
| ✓ Толстотный циркуль | ✓ Презентации |
| ✓ Метроном | ✓ Фильм о шейпинге |
| ✓ Угловые опоры | ✓ Презентация защиты раздела программы |
| ✓ Ростомер | ✓ Презентация о здоровом образе жизни |
| ✓ Тумба для степ-теста | ✓ Презентация красота как симбиоз здоровья и науки |
| ✓ Сантиметровая лента | |

9. Воспитательная работа.

Программа «Путь к совершенству» представляет собой целостную систему физического и духовного воспитания, ориентированную на всестороннее развитие личности девочек и девушек. Ниже представлены основные подходы и направления воспитательной работы, реализуемые в рамках программы.

Ключевые принципы воспитательной работы:

Комплексность подхода: Физическое развитие неразрывно связано с духовно-нравственным воспитанием. Девушки осознают важность гармонического сочетания внешней привлекательности и внутреннего мира.

Индивидуализация: Каждый ребенок получает индивидуальный подход, учитывающий физические и психоэмоциональные особенности, состояние здоровья и личные предпочтения.

Формирование позитивного самовосприятия: Акцентируется значимость принятия собственного тела, заботы о здоровье и формировании положительного имиджа.

Социальная адаптация и интеграция: Программа помогает девочкам адаптироваться в социальной среде, развивает коммуникативные навыки и уверенность в себе.

Преемственность поколений: Включено взаимодействие семей, совместное посещение занятий мамой и дочерью, семейные мероприятия и культурные выходы.

Основные направления воспитательной работы:

1. Эстетическое и художественно-эмоциональное развитие:

Формирование вкуса и понимания красоты через занятия хореографией, конкурсные выступления, театральные постановки и экскурсии в театры и музеи. Развитие грациозности, выразительности движений, умения держать правильную осанку и демонстрировать уверенную манеру поведения.

2. Здоровьесберегающее направление:

Ознакомление с правилами личной гигиены, ухода за телом, закаливания и укрепления иммунитета. Предупреждение вредных привычек (алкоголя, курения, наркотических веществ) через просветительские беседы и дискуссии. Реализация профилактических мер по предотвращению заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и других распространенных проблем подросткового возраста.

3. Интеллектуально-развивающее направление:

Получение знаний о строении человеческого тела, особенностях функционирования органов и систем. Освоение принципов рационального питания, особенностей метаболизма и способов поддержания оптимального веса. Практическое применение полученных знаний в составлении индивидуального графика питания и тренировок.

4. Эмоционально-психологическое сопровождение:

Диагностика эмоционального состояния участников, регулярное психологическое тестирование. Проведение консультаций и бесед, направленных на поддержку самооценки, снижение тревожности и повышение стрессоустойчивости.

10. Работа с родителями

Эффективная реализация программы невозможна без активного участия родителей, поскольку именно семья формирует первичные установки и ценности ребенка. В связи с этим, работа с родителями организуется следующим образом:

Основные принципы работы с родителями:

Открытое партнерство и доверие: Педагоги выступают партнерами родителей, оказывая необходимую консультацию и поддержку в вопросах воспитания и оздоровления дочери.

Регулярность и систематичность: Организуются постоянные контакты с семьями, позволяющие своевременно реагировать на изменения в состоянии здоровья и настроении ребенка.

Дифференцированный подход: Учёт специфики каждой семьи, предоставление рекомендаций с учётом индивидуальных особенностей ребёнка и семейной обстановки.

Формы работы с родителями:

Родительские собрания и конференции: Проводятся регулярно, минимум два раза в год, с обсуждением успехов и трудностей, возникающих в процессе занятий, а также перспектив дальнейшего развития.

Индивидуальные консультации: Возможны по запросу родителей или инициативе педагога, касаются вопросов питания, режима дня, психологической адаптации и мотивационной поддержки.

Совместные занятия и мероприятия: Предоставляется возможность совместного посещения занятий мамы и дочери, что укрепляет межличностные связи и повышает вовлеченность семьи в образовательный процесс.

Информационно-просветительская работа: Семьи получают памятки, брошюры, рекомендации по правильному питанию, физическим нагрузкам, профилактике вредных привычек и укреплению здоровья.

Участие в культурно-досуговых акциях: Приглашение родителей на конкурсы, выставки, концерты и спортивные фестивали, проводимые в рамках программы.

Онлайн-взаимодействие: Использование электронных ресурсов (социальные сети, мессенджеры, электронная почта) для оперативной передачи информации, обратной связи и обмена мнениями.

Психолого-педагогическое консультирование: Оказывается квалифицированная помощь семьям в вопросах возрастных кризисов, конфликтов, снижения учебной мотивации и повышения самооценки ребенка.

Планируемые мероприятия для родителей:

Встречи-диалоги «Здоровье и красота – забота общая». Цель: ознакомление родителей с особенностями программы, результатами тестирования и рекомендациями по дальнейшему сопровождению ребенка.

Мастер-классы «Готовим вместе полезное и вкусное». Совместное приготовление блюд, рекомендованных системой шейпинг-питания, с участием матерей и дочерей.

Семинары «Семья и спорт: секреты успеха». Обсуждение вопросов совместной спортивной активности, выбора оптимальных нагрузок и контроля самочувствия.

Круглый стол «Безопасность и комфорт вашего ребенка». Рассмотрение вопросов профилактики травм, соблюдения норм санитарии и гигиены, предупреждения переутомления.

Таким образом, работа с родителями в программе «Путь к совершенству» направлена на максимальное вовлечение семьи в процесс воспитания здоровой, сильной и гармоничной личности, способствующей успешному взрослению и интеграции в общество.

11.Список литературы

Нормативно-правовая база

к созданию дополнительной общеобразовательной программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года: Проект 17.12.2024;
7. Распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года» (ред. от 08.05.2025);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г.№ 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
11. Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
12. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 N АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение

компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»);

13. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

14. Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2»;

15. Устав и локальные нормативные акты МАУ ДО ДДЮТ

16. Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»).

17. Приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Литература для педагога

1. Конноре Э. и др. Бодибилдинг - баланс красоты и здоровья. - М.: Крон-Пресс, 2004г.

2. Кудашева В.А. Чудесная диета, или как стать стройным. – М.: Просвещение, 2004г.

3. Прохорцев И.В. Правила проведения конкурсов по Шейпингу.- С-Пб.: Федерация Шейпинга России, 2005г.

4. Прохорцев И. В., Пшендин А. И., Сергеева Е. В. Шейпинг-питание. - С-Пб. 2007г.

5. Сборник статей под ред. проф. Смирнова А.П. Преклонение перед истиной. - СПб.: III Международная научная конференция, 2004г

6. Хаас Р. Есть, чтобы побеждать. - М.: Крон-Пресс, 2007г.

7. Шейпинг, 2006г. N - 10, 12.

Литература для детей и родителей

1. Конноре Э.и др. Бодибилдинг-баланс красоты и здоровья.-М.: Крон-Пресс,2004

2. Кудашева В.А. Чудесная диета, или как стать стройным.- М.:Просвещение,2004.
3. Прохорцев И.В.Правила проведения конкурсов по Шейпингу.-С-ПБ.: Федерация Шейпинга России,2005.
4. Прохорцев И.В., Пшендин А.И., Сергеева Е.В. Шейпинг-питание.-С-ПБ.2007.
5. Самусев Р.П.Атлас анатомии человека.-М.:ООО «Издательский дом «ОНИКС 21 век»,2004.
6. Сборник статей под ред. проф.Смирнова А.П. Преклонение перед истиной.- Спб.:III Международная научная конференция,2007.
7. Хаас Р. Есть, чтобы побеждать.-М.:Крон-Пресс,2005.
8. Шейпинг,2006.N 19-10,12.

Перечень тестов

1. Медицинский тест.
2. Социологический тест
3. Психологические тесты.
4. Функциональный тест.
5. Степ-тест.
6. Анализ витаминной обеспеченности.
7. Анализ ошибок питания.
8. Двигательный тест – определение мышечной выносливости.
9. Антропометрия.
10. Визуальная оценка фигуры.
11. Эффективность шейпинг-тренировок (компьютерный тест).
12. Рекомендации по коррекции распространенных ошибок питания.
13. Рекомендации по коррекции витаминного статуса и содержанию железа в организме.
14. Правила питания для подростков.
15. Минимальный набор продуктов на 1 сутки.
16. Программа шейпинг-тренировки и питания.
17. Методические рекомендации для программы «Шейпинг-терапии»
18. Классификация болезней.
19. Пищевой режим и тренировки.
20. Диагностическая карта (уровень усвоения программы).