

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка…………………………………...стр. 2-3
2. Основные цели, задачи и средства курса………………..стр. 4-7
3. Тематический план………………………………………..стр .8-9
4. Содержание программы…………………………………..стр. 10-20
5. Рекомендации при выполнении упражнений…………....стр. 21-23
6. Итоговый контроль………………………………………..стр. 24
7. Материально – техническое обеспечение………………..стр. 24
8. Литература ………………………………………………...стр.25
9. **Пояснительная записка**

Шейпинг - это, пожалуй, самая эффективная и одновременно щадящая система ухода за внешностью. В отличии 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.

Отличие шейпинга от аэробных видов физкультуры состоит в том, что наибольшее количество калорий расходуется **не во время тренировки**, а **после неё**, в восстановительный период. Именно поэтому в шейпинге такое значение придаётся ограничению потребления пищи после занятий. Без поступления большого количества калорий с «новой» едой организм будет активно тратить уже имеющиеся запасы.

Шейпинг проводиться 1 раз в неделю на факультативных занятиях. Для того, чтобы довести объём занятий до оптимального (2 – 3 раза в неделю) студенты самостоятельно выполняют комплекс упражнений в свободное от занятий время в домашних условиях 1 – 2 раза в неделю, причем соблюдение режима питания строго обязательно! Объем самостоятельной работы студентов увеличивается от курса к курсу, что связано с приобретением определенных знаний и умений учащимися.

Программа составлена для начинающих и рассчитана на 44 факультативных часов. Для 2, 3 года занятий с меньшим количеством факультативных часов, объём программы уменьшается равномерно по разделам.

**2.Цели, задачи и средства поддержания формы в любом возрасте.**

Если поставлена цель навсегда распрощаться с жировыми отложениями, то надо приготовиться к тому, что работа предстоит нелёгкая. Большинство женщин набирают вес от 10 до 15 кг между 20 и 55 годами, 5 – 10 кг неизбежно накапливаются с возрастом. Тем не менее, существует множество способов сохранить отличную фигуру на долгие годы. Главное знать, в каком возрасте и на что следует обратить внимание.

***ОТ 18 ДО 35 ЛЕТ***

*Цель.* Заменить жировую массу мышечной.

*Общее состояние.* В этом возрасте у женщины больше мышечной ткани, чем жировой. Это означает, что обмен веществ пока достаточно хороший.

*Необходимые действия.*Увеличивать мышечную массу, чтобы сбросить лишние килограммы. Этому способствуют силовые упражнения, они же помогают организму сжигать больше калорий. С каждым набранным килограммом мышц организм ежедневно начинает сжигать на 35 – 45 калорий больше. Упражнения не требуют много времени: к примеру, женщины, три раза в неделю уделявшие по 5 минут силовым упражнениям и по 15 минут кардиотренажёрам, достигали значительных результатов.

Тренироваться по 30 – 40 минут три – четыре раза в неделю. Если отдаётся предпочтение спокойным занятиям, например ходьбе, то лучше ходить активным шагом как минимум 1 час в день. Чем больше времени уделяется упражнениям, тем активнее обмен веществ, а значит, быстрее, больше, а самое главное дольше сжигаются калории. Это легко проверить, проконтролировав свою температуру. Если через какое-то время после упражнений телу ещё жарко, значит, организм продолжает сжигать калории.

Пришло время выработать привычку к регулярному питанию и придерживаться определённого распорядка дня. Такой режим позволяет стабилизировать обмен веществ. Норма – 2400 килокалорий в день. Наиболее оптимально придерживаться следующей схемы:

Завтрак – 25 – 30 % килокалорий;

Обед – 40 % килокалорий;

Ужин – 25 – 30 % килокалорий.

Не мучить себя диетами. Зачастую, придерживаясь строгих диет, женщины сбрасывают не тот вес, который надо. Они теряют мышечную, костную массы и воду, а количество жира остаётся неизменным.

***ОТ 35 ДО 45 ЛЕТ***

*Цель.*Тренироваться с умом, без чрезмерного напряжения.

*Общее состояние.*Уже несколько лет держится один и тот же вес. Это происходит из-за потери мышечной и костной массы, что приводит к замедлению обмена веществ и естественной стабилизации веса.

*Необходимые действия.* Уменьшить интенсивность упражнений. Сжечь жир можно быстрее, если увеличить длительность и частоту привычных пробежек, велосипедных прогулок или физических упражнений. Рекомендуется больше ходить быстрым шагом. Пока готовится завтрак, можно покрутить обруч и попрыгать через скакалку.

Выполнять больше силовых упражнений. Чтобы компенсировать замедлившейся обмен веществ, три раза в неделю по 20 минут уделять аэробным и силовым упражнениям. При занятиях аэробными упражнениями сжигается 12 килокалорий в минуту. С помощью силовых упражнений (с минимальным отдыхом между упражнениями и подходами) сжигается от 8 до 10 килокалорий в минуту, плюс к этому наращиваются мышцы.

Не употреблять вредные продукты. Здоровая пища даёт организму больше энергии и позволяет обмену веществ дольше оставаться в норме. Например, если съесть сникерс, дающий 500 килокалорий, то организм быстро сожжёт простые сахара и вскоре снова захочется перекусить. С другой стороны, 500 килокалорий, содержавшихся в салате, организм переваривает в течение двух часов плюс полезные витамины и минеральные вещества, особенно необходимые в этом возрасте.

Потреблять от 2100 до 2200 килокалорий в день. Кстати, с каждым десятилетием жизни мы начинаем сжигать в день на 100 – 200 килокалорий меньше, чем прежде. Это связано со снижением скорости обменных процессов в организме. Старайтесь перекусывать между приёмами пищи. Лёгкий полдник снижает вероятность переедания в ужин. Лучше съесть что-нибудь простое и питательное – сухофрукты, морковь, кефир или творог. Даже чай с молоком будет гораздо полезнее, чем шоколад или булочка. При этом съедать следует ровно столько, сколько необходимо для того, чтобы почувствовать лёгкий прилив сил. Очень важно приучить организм к овощам и фруктам.

***ОТ 45 ДО 60 ЛЕТ***

*Цель.*Поддерживать необходимый уровень обмена веществ.

*Общее состояние.*Печально, но факт: выполнять физические упражнения становится всё труднее. Перед тем, как приступать к новой программе тренировок, лучше проконсультироваться с врачом.

*Необходимые действия.*Тренироваться чаще, но интенсивность и объём нагрузки снизить. Из-за наступления менопаузы у женщин может увеличиться потеря мышечной и костной массы. Чтобы предотвратить остеопороз и снизить риск переломов, рекомендуется заниматься аэробикой и силовыми упражнениями три раза в неделю по 30 минут.

Не забывать о растяжке. Плохая растяжка может стать причиной травм и переломов. А в этом возрасте они гораздо серьёзнее и на их лечение уходит больше времени. Очень полезно заниматься йогой.

Не напрягаться во время физических упражнений. Бег рекомендуется заменить быстрой ходьбой не менее трёх часов в неделю. Так можно не только сжигать жир, но и тренировать сердечную мышцу. Это заменяет занятия аэробикой 1,5 часа в неделю. Врачи рекомендуют ходить быстрым шагом не менее 20 минут в день.

Есть чаще, но меньше. С возрастом организму труднее перерабатывать большие объёмы калорий и питательных веществ. Поэтому завтрак, обед и ужин разделить пополам и перейти на шестиразовое питание. Следует учитывать, что организму ежедневно необходимо от 1900 до 2000 килокалорий.

Правила для начинающих:

1. Основное правило для начинающих – не тренироваться до изнеможения: занятия должны доставлять удовольствие.
2. Обязательно перед началом тренировки проветрить помещение.
3. Одежда и обувь для занятий должны быть свободными и удобными.
4. Не следует заниматься ранее, чем через 2 часа после завтрака или через 3 часа после сытного обеда.
5. Выполнять интенсивные упражнения не позже, чем за 2 часа до сна.
6. Принимать пищу не ранее, чем через 1 час, а лучше через 2 часа после тренировки.
7. Занятия должны проводиться регулярно, не реже 3-х раз в неделю.

При грамотно составленных занятиях можно ожидать следующий результат:

* + Улучшится самочувствие и повысится работоспособность.
  + Уменьшится объём жировой массы, а объём мышечной массы увеличится, что изменит параметры фигуры.
  + Улучшится осанка, повысится иммунитет, улучшится сон (он будет продолжительнее и спокойнее).
  + Появится потребность тренироваться постоянно.

Иногда после первых занятий или при вовлечении в работу ранее не задействованных мышечных групп могут появиться неприятные болевые ощущения, что свидетельствует о вполне естественной реакции организма на непривычную нагрузку. Мышечную боль можно уменьшить тепловыми процедурами (душ, ванна), а также массажем и самомассажем.

После чрезмерной физической нагрузки организм может не восстановиться к очередной тренировке, и естественное утомление перейдёт в переутомление. При этом появляется ощущение постоянной усталости, снижается умственная работоспособность, ухудшается сон, отмечаются перепады настроения, пропадает желание тренироваться. Может наблюдаться нарушение ритма сердца и повышение артериального давления.

При первых признаках переутомления следует прекратить занятия, больше гулять на свежем воздухе, увеличить продолжительность сна, употреблять в пищу свежие фрукты и овощи, молочные продукты, мёд, орехи.

Следует знать, что тренировочное занятие состоит из трёх частей:

* *Разминка;*
* *Основная часть;*
* *Заминка.*

10% времени от всего комплекса занимает разминка, которая увеличивает эластичность мышц, предохраняет их от травм. Это, в общем-то, простые движения, подготавливающие мышцы и суставы к более сложным и энергичным упражнениям. Какой бы ни была физическая подготовка, тело не может быть мгновенно готово к повышенным нагрузкам, ему необходим предварительный этап, настраивающий на работу.

Комплекс разминочных упражнений эффективен и сам по себе. Выполняя его ежедневно и сочетая его с рациональным питанием, можно добиться больших результатов.

Во время разминки важно почувствовать тепло во всех мышцах. В состоянии покоя кровь распределяется по телу равномерно, а при появлении нагрузки она сильнее приливает к работающим мышцам, снабжая их кислородом и питательными веществами.

Мышцы начинают вырабатывать энергию, повышая температуру, что позволяет им стать более гибкими, а суставы – более подвижными.

Из этого следует, что разминать необходимо все мышцы тела, делая упор на те, которые будут сильнее нагружены во время занятия. После освоения техники движения надо стараться делать упражнения в более высоком темпе, находя в каждом из них свою «изюминку», что повысит эффективность всего комплекса.

Последовательность выполнения упражнений в комплексе разминки соответствует принципу «сверху вниз». Упражнения на мышцы живота являются достаточно трудными и утомительными, поэтому они выполняются в конце основной части тренировки.

По окончании тренировки надо лечь на спину и расслабиться. Дать возможность отдохнуть лёгким, сердцу и мышцам. Оставаться в таком положении несколько минут – до тех пор, пока дыхание и пульс не нормализуется. Нормальное дыхание и умение расслабляться – важное условие эффективных упражнений.

**3.Тематический план факультативов учебной дисциплины «Физическая культура»**

**Раздел «Шейпинг»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | Наименование разделов и тем | **Всего** | **Практ. занятия** | **Самост. Работа студента** |
| **1.1** | Раздел I. Комплекс упражнений №1  Теория 20мин. Техника безопасности 10 мин. Разминка 20мин. Шейпинг 35мин. Заминка 5мин. | **16ч**  2 | **16ч**  2 | **16-32**  2-4 |
| **1.2** | Разминка 25мин. Шейпинг 40мин. Заминка 5мин. Игры 20мин. | 2 | 2 | 2-4 |
| **1.3** | Разминка 25мин. Шейпинг 40мин. Заминка 5мин. Игры 20мин. | 2 | 2 | 2-4 |
| **1.4** | Разминка 25мин. Шейпинг 40мин. Заминка 5мин. Игры 20мин. | 2 | 2 | 2-4 |
| **1.5** | Разминка 25мин. Шейпинг 45мин. Заминка 5мин. Игры 15мин. | 2 | 2 | 2-4 |
| **1.6** | Разминка 25мин. Шейпинг 45мин. Заминка 5мин. Игры 15мин. | 2 | 2 | 2-4 |
| **1.7** | Разминка 25мин. Шейпинг 45мин. Заминка 5мин. Игры 15мин. | 2 | 2 | 2-4 |
| **1.8** | Разминка 25мин. Шейпинг 45мин. Заминка 5мин. Игры 15мин. | 2 | 2 | 2-4 |
| **2.1** | Раздел II. Комплекс упражнений №2  Разминка 20мин. Шейпинг 45мин. Заминка 5мин. Игры 20мин. | **14ч**  2 | **14ч**  2 | **14-28**  2-4 |
| **2.2** | Разминка 20мин. Шейпинг 45мин. Заминка 5мин. Игры 20мин. | 2 | 2 | 2-4 |
| **2.3** | Разминка 20мин. Шейпинг 50мин. Заминка 10мин. Игры 10мин. | 2 | 2 | 2-4 |
| **2.4** | Разминка 20мин. Шейпинг 50мин. Заминка 10мин. Игры 10мин. | 2 | 2 | 2-4 |
| **2.5** | Разминка 20мин. Шейпинг 50мин. Заминка 10мин. Игры 10мин. | 2 | 2 | 2-4 |
| **2.6** | Разминка 20мин. Шейпинг 50мин. Заминка 10мин. Игры 10мин. | 2 | 2 | 2-4 |
| **2.7** | Разминка 20мин. Шейпинг 50мин. Заминка 10мин. Игры 10мин. | 2 | 2 | 2-4 |
| **3.1** | Раздел III. Комплекс упражнений №3. Разминка 25мин. Шейпинг 55мин. Заминка 10мин. | **14ч**  2 | **14ч**  2 | **14-28**  2-4 |
| **3.2** | Разминка 25мин. Шейпинг 55мин. Заминка 10мин | 2 | 2 | 2-4 |
| **3.3** | Разминка 25мин. Шейпинг 55мин. Заминка 10мин | 2 | 2 | 2-4 |
| **3.4** | Разминка 25мин. Шейпинг 55мин. Заминка 10мин | 2 | 2 | 2-4 |
| **3.5** | Разминка 25мин. Шейпинг 55мин. Заминка 10мин | 2 | 2 | 2-4 |
| **3.6** | Разминка 25мин. Шейпинг 55мин. Заминка 10мин | 2 | 2 | 2-4 |
| **3.7** | Разминка 25мин. Шейпинг 55мин. Заминка 10мин | 2 | 2 | 2-4 |
|  | Итого: | **44ч.** | **44ч.** | **44-88** |

**4.Содержание программы.**

Разминка:

1. Ходьба 5 мин:

* Обычная с увеличением темпа;
* Спортивная;
* На мысках, руки за голову;
* На пятках, руки на пояс;
* На внешней стороне стопы;
* На внутренней стороне стопы;
* С высоким подниманием бедра;
* С утяжелителями.

1. Бег 5 – 8мин:

* Обычный;
* Скрестным шагом;
* Вперёд спиной;
* Приставным шагом;
* С высоким подниманием бедра;
* С захлёстывание голени;
* С подскоками;
* С ускорением по диагонали;
* С поворотом на 360 градусов.

1. ОРУ Общеразвивающие упражнения 10 – 15мин:

* Наклоны головы (влево, вправо, вперёд, назад);
* Круговые движения головой (назад с небольшой амплитудой);
* Круговые движения руками (кистями, в локтевых суставах, в плечевых суставах);
* Рывки руками (перед собой; одна рука вверх, другая вниз);
* Наклоны туловища (в стороны, вперёд, назад);
* Повороты туловища в стороны;
* Круговые движения тазом;
* Круговые движения туловищем;
* Круговые движения коленями;
* Выпады (вперёд, в стороны, назад);
* Перенос веса тела с одной ноги на другую);
* Махи ногами;
* И т.д.

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.

«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 верх, 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 подобрать, 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 – 3см 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 не 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.

17И.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

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.

1. 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.

3.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.

4.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.

5.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.

6.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.

7.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.

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. – 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.

10.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.

11.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.

12.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.

13.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.

14.Повороты на «диске здоровья». Начинать с 20 раз в каждую сторону, постепенно увеличивая нагрузку.

15.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.

16.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.

17.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.

18.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.

19.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.

20.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.

21.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.

22.И.П. – на четвереньках. Левую ногу назад, колено согнуть, бедро параллельно полу, стопа «утюжком». «Вбивать гвозди» пяткой наверх. Поменять ногу.

Комплекс №3

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 продвинуться 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.

4.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.

5.То же, что и предыдущее упражнение, только «шпагат» поперечный.

6.Релаксация. Лечь на спину, руки вдоль туловища, глаза закрыты, тело расслаблено. Думать о приятном. Лежать до восстановления дыхания и пульса.

**5.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.

ИДИАЛЬНАЯ 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 усилии 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, бёдра – 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 поочерёдно 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 приходиться 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.

Заключение

Есть неоспоримая истина: некрасивых женщин не бывает, случаются обстоятельства, при которых они не имеют возможности быть такими, как предписывает им природа. Другая истина заключается в том, что любая женщина обладает достаточным жизненным опытом, умом и природной склонностью, чтобы выглядеть обаятельной и привлекательной. Это подтверждается и третьей истиной, которая тоже всем хорошо известна. Во внешнем облике женщины главное не конфигурация или размер, а сообразность, не цвет и крой одежды, а изящество и вкус, не дорогая косметика, а индивидуальность, неповторимость и лёгкий шарм.

Спорт – далеко не удел одних профессионалов. Ведь заботиться о своём здоровье могут люди разных профессий и возрастов. Поэтому посмотрите на себя в зеркало и подумайте, что нужно изменить в своей фигуре и какими средствами это лучше сделать.

Открыть в себе сильные стороны, не расстраиваться от недостатков, а бороться с ними – это целое искусство. Сама женская природа способна диктовать нам и стиль, и образ жизни, и линю поведения.

Главное открытие: «Я могу управлять собой так, что и в 20, и в 30, и в 40, и в 60 лет буду выглядеть столь же прекрасно и нравиться всем, кого я знаю и люблю». Такая женщина не постареет никогда!

**6.Итоговый контроль**

1. Самостоятельно подготовить и провести комплекс упражнений по «шейпингу» на определённые «проблемные» части тела (по заданию преподавателя).
2. Определение физической подготовленности занимающихся.

**7.Материально-техническое обеспечение**

**Гимнастический инвентарь:**

1. Гимнастическая скамейка 9

2. Стенка гимнастическая 6

3. Маты гимнастические 16

4. Набивные мячи 20

5. Скакалка 30

6. Перекладина навесная 6

7. Обручи 19

8. Эспандер 5

9. Утяжелители 19

10. Диск «Здоровье» 4

11. Палки гимнастические 12

12. Мяч волейбольный 20

**Тренажерный зал:**

1. Тренажеры 8

2. Штанга 1

**8.Литература**

Основная

1. Адам Д.Д. Десять секретов здоровья. – М.: Издательский дом «София», 2006.
2. Шеховцова И.И. Фигура вашей мечты. – Белгород: Клуб семейного досуга, 2009.

Дополнительная

1. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. – М.: Знание, 1990.
2. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. М.: Физкультура и спорт, 1984.
3. Готовцев П.И., Субботин А.Д., Селиванов В.П. Лечебная физическая культура и массаж. – М.: Медицина, 1987.
4. Дикуль В.И., Зиновьева А.А. Как стать сильным. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
5. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. - М.: Аспект Пресс, 1995.
6. Колтановский А.П. Общеразвивающие упражнения. М.: Российский республиканский совет ДСО «Спартак», 1990.
7. Половников П.В. Организация занятий студентов по дисциплине Физическая культура. - П.: СПбГТУ, 1996.