ОГБОУ СПО «Боровичский автомобильно-дорожный колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

факультатив «ШЕЙПИНГ»

автор:

Гайдукова Мария Сергеевна

2012 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа факультатива "Шейпинг" предназначена для дополнительного физического развития студентов СПО.

Шейпинг – это не просто спорт, это – стиль и образ жизни, в который наряду с комплексом упражнений на все группы мышц входят особая система питания, контроль за своим самочувствием. Уникальность этого способа самосовершенствования в том, что он предполагает индивидуальный подход, при котором учитываются все составляющие тела – конструктивный тип, строение скелета, процентное содержание жира в организме.

Занятие проводится в хорошо оборудованных красивых залах. Комплекс продолжается в течение часа и включает в себя разминку, упражнения на растяжку и упражнения на расслабление.

В ходе тренировок выполняются две программы: катаболическая (на похудение и снижение объемов мышц) и анаболическая (на укрепление мышц и увеличение мышечной массы). Эффективность тренировок обеспечивается тем, что комплексы упражнений прорабатывают все группы мышц, особый упор делая на так называемых «проблемных зонах». Упражнения дают организму хорошую нагрузку, тем самым одновременно уменьшая количество подкожного жира и укрепляя мышцы.

В результате занятий в факультативе студент должен:

иметь представление:

- о шейпинге;

знать:

* основные упражнения для укрепления, растяжения и расслабления всех мышечных групп;

- принципы правильного выполнения упражнений;

уметь:

- использовать полученные знания во время самостоятельных тренировках.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Количество аудиторных часов при очной форме обучения | |
| Всего | в т.ч. практ. занятия |
| 1 Упражнения на формирования правильной осанки. Упражнения на верхнюю часть пресса | 2 | 2 |
| 2 Упражнения «убирающие» живот. Упражнения на нижнюю часть пресса | 2 | 2 |
| 3 Упражнения для борьбы с жировыми отложениями на бедрах. Упражнения на косые мышцы живота | 2 | 2 |
| 4 Упражнения на формирование идеальной талии. Упражнения на растяжку косых мышц | 2 | 2 |
| 5 «Строим» спину. Упражнения для грудных мышц | 2 | 2 |
| 6 Упражнения на тренажерах для верхней части прямых мышц пресса | 2 | 2 |
| 7 Упражнения на тренажерах для нижней части прямых мышц пресса | 2 | 2 |
| 8 Упражнения на тренажерах для пресса | 2 | 2 |
| 9 Упражнения на тренажерах для длинных мышц спины | 2 | 2 |
| 10 Комплекс аэробических упражнений | 2 | 2 |
| 11 Упражнения для тазового центра | 2 | 2 |
| 12 Упражнения для тренировки координации и равновесия | 2 | 2 |
| 13 Упражнения, развивающие подвижность суставов, наклоны и скручивания | 2 | 2 |
| 14 Упражнения для развития подвижности плечевого пояса и прогибы назад | 2 | 2 |
| 15 Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов, и наклоны вперед | 2 | 2 |
| 16 Упражнения для растяжения мышц. Основы дыхательной техники | 2 | 2 |
| Всего по дисциплине: | 32 | 32 |

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Упражнения на формирования правильной осанки. Упражнения на верхнюю часть пресса.

Студент должен:

уметь:

* правильно выполнять упражнения.

Издревле ценилась правильная осанка человека. Хорошая осанка подчеркивает красивую фигуру и служит украшением человека. По тому, как человек держит спину, можно определить состояние здоровья человека, его спины. Правильную осанку помогает поддерживать подтянутая спина, крепкие мышцы плечевого пояса и спины. Существуют специальные упражнения для формирования правильной осанки. Какое бы положение не занял человек, осанка должна быть правильной.

Упражнения на верхнюю часть пресса. Основное движение в этих упражнениях – в поднятии верхней части туловища. Верхняя часть из всей группы мышц пресса лучше всего поддается тренировке. Очень важно выполнять правильно все упражнения. Туловище не нужно поднимать очень высоко. Все упражнения выполняются на 4 счета.

Тема 2. Упражнения «убирающие» живот. Упражнения на нижнюю часть пресса.

Студент должен:

уметь:

- правильно выполнять упражнения.

Немаловажную роль в том, что женщина начинает заниматься шейпингом играет чересчур выпирающий живот. В данном разделе предлагаются упражнения, направленные на то, чтобы снизить эту самую «выпираемость».

Упражнения на нижнюю часть пресса. Эти мышцы наиболее трудно поддаются тренировке, в особенности у женщин, вследствие особенностей строения брюшной полости и мышц брюшного пресса. Выполняя упражнения, постепенно увеличивается нагрузка. Выполняется небольшое количество повторений, но больше подходов.

Тема 3. Упражнения для борьбы с жировыми отложениями на бедрах. Упражнения на косые мышцы живота.

Студент должен:

уметь:

- правильно выполнять упражнения.

Чтобы талия смотрелась еще тоньше и изящнее, лишний жир на бедрах совершенно ни к чему. Поэтому необходимо выполнять комплекс упражнений, направленных на то, чтобы убрать излишки жировых отложений.

Упражнения на косые мышцы живота. Эта группа мышц очень важна для женщин. Именно косые мышцы формируют тонкую талию. Поэтому упражнения на эту группу мышц нужно выполнять с особой тщательностью. Косые мышцы очень выносливы, поэтому выполнение упражнений можно начинать сразу с больших нагрузок.

**Тема 4. Упражнения на формирование идеальной талии. Упражнения на растяжку косых мышц.**

Студент должен:

уметь:

- правильно выполнять упражнения.

Талия — та часть фигуры, на которую обращают внимание мужчины. С тех пор, как ушли в прошлое платья с широкими юбками до пола, представилась возможность похвастаться и другими достоинствами, однако, тонкая талия привлекает взгляды всегда. Кроме того, стройная талия — признак здоровья. Ведь если ее объем достаточно мал, значит у ее обладательницы достаточно крепкие и тренированные мышцы, способные защитить от повреждений внутренние органы.

Упражнения на растяжку. Не секрет, что если слишком переусердствовать с тренировкой косых мышц, то они увеличатся в объеме, вместо того, чтобы просто подтянуться и обеспечить вам тонкую талию. Убрать дефект впоследствии будет можно, но очень трудно — для этого потребуются тренировки очень большой интенсивности, требующие высокой частоты пульса. Сбросить лишние мышцы труднее, чем лишний жир, и сложнее, чем увеличить мышечную массу.

Тема 5. «Строим» спину. Упражнения для грудных мышц.

Студент должен:

уметь:

- правильно выполнять упражнения.

Кроме вышеописанных групп мышц, тонкую талию «делают» прямые мышцы спины. Очень важно укрепить их, сделав спину красивой, а силуэт тела – более изысканным.

Не многие женщины знают, что самые что ни на есть «мужские» упражнения, например, **отжимание** – это лучшая гимнастика для грудных мышц и у женщин. Конечно, существенно увеличить грудь с помощью отжимания нельзя, зато можно немного приподнять грудь, сделать ее молодой и сексуальной. При этом рекомендуется делать не менее 20 отжиманий. Безусловно, сразу же сделать столько раз не получится. Тем не менее, необходимо стараться сделать как можно больше. И со временем эффективность упражнений возрастет. Существуют еще не менее эффективные упражнения на данную зону: «жим на полу», «стенка» и т.д.

Тема 6. Упражнения на тренажерах для верхней части прямых мышц пресса

Студент должен:

уметь:

- правильно выполнять упражнения.

Упражнения выполняются на пресс-машине, основной рабочей частью, которой является перекладина. Так же используют тренажер с закрепленным в верхней точке неподвижным блоком. Перекладина.

**Тема 7. Упражнения на тренажерах для нижней части прямых мышц пресса**

Студент должен:

уметь:

- правильно выполнять упражнения.

Для проработки данной мышечной группы используют перекладину или шведскую стенку, брусья.

Тема 8. Упражнения на тренажерах для пресса

Студент должен:

уметь:

- правильно выполнять упражнения.

Для выполнения данного комплекса необходимо: перекладина; тренажер со штоком, проходящий через неподвижный блок, закрепленный у основания тренажера; тренажер для проработки боковых мышц пресса.

Тема 9. Упражнения на тренажерах для длинных мышц спины

Студент должен:

уметь:

- правильно выполнять упражнения.

Тренировка спины требует большого внимания, так как при выполнении этих упражнений достаточно велика нагрузка на позвоночник применяется тренажер – «опорный стол»; тренажер с неподвижным блоком у основания.

Тема 10. Комплекс аэробических упражнений

Студент должен:

уметь:

- правильно выполнять упражнения.

Аэробика – это физическая нагрузка, связанная с большим потреблением кислорода. Упражнения связаны с комплексом простых упражнений, исполняемых под ритмическую музыку. Нечто среднее между танцем и утренней гимнастикой.

Тема 11. Упражнения для тазового центра

Студент должен:

уметь:

- правильно выполнять упражнения.

Большинство женщин желают сосредоточить внимание на области таза, живота, бедер и ягодиц (тазовый центр). Прогресс в любой программе фитнеса зависит от состояния мышц тазового центра. Сильный тазовый центр – это признак хорошего здоровья, выносливости и способности долго жить.

Тема 12. Упражнения для тренировки координации и равновесия

Студент должен:

уметь:

- правильно выполнять упражнения.

Упражнения данной категории требуют контроля над всем телом. Данные упражнения улучшают способность нервно-мышечной системы поддерживать вертикальное положение тела. Во время их выполнения укрепляются рефлективные схемы, заложенные в нервной системе. Кроме того, тренируются те части тела, которые ответственны за равновесие.

Тема 13. Упражнения, развивающие подвижность суставов, наклоны и скручивания

Студент должен:

уметь:

- правильно выполнять упражнения.

Наклоны приносят значительную пользу внутренним органам, поэтому они важны для сохранения хорошего здоровья. Данные движения туловища снимают напряжение глубоколежащих мышц спины и талии помогают раскрепостить бедра.

Тема 14. Упражнения для развития подвижности плечевого пояса и прогибы назад

Студент должен:

уметь:

- правильно выполнять упражнения.

Данные упражнения помогают раскрепостить жесткие мышцы и суставы плеч и спины и исправить осанку.

Тема 15. Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов, и наклоны вперед

Студент должен:

уметь:

- правильно выполнять упражнения.

Состояние подколенных сухожилий значительно влияет на способность выполнять многие упражнения и с легкостью двигаться, занимаясь повседневными делами. Еще одна очень важная зона – это бедра. Подвижные тазобедренные суставы обеспечивают ловкость, хорошее равновесие, грациозность и легкость походки. Мышцы бедра и таза принимают участие в наклонах вперед.

Тема 16. Упражнения для растяжения мышц. Основы дыхательной техники

Студент должен:

уметь:

- правильно выполнять упражнения.

Существует несколько различных типов растяжки. Две наиболее распространенные методики растяжки - статическая и проприоцептивное мышечное облегчение.

Статическое растяжение - несильное растяжение, при котором мышца вытягивается до своей максимальной длины в течение 30 секунд. Ввиду своей безопасности и прекрасной результативности этот тип растяжки получил наибольшее распространение.

Проприоцептивное мышечное облегчение. Подразумевает максимальное сокращение мышцы (нужна помощь партнера или тренера), а затем немедленное выполнение статического растяжения мышцы. Данную методику лучше всего использовать в паре с помощником. Важно помнить о том, что растягиваемую мышцу необходимо расслабить и дать отдохнуть не менее 20 секунд перед выполнением следующего упражнения.

Пассивное растяжение расширяет диапазон подвижности с помощью внешнего сопротивления (партнера, стенки, пола). Этот тип растяжки бывает весьма полезен, надо только не забывать следить за тем, чтобы прилагаемое усилие не было чрезмерным и процесс не вызывал дискомфорта.

Активное растяжение достигается принятием и удержанием определенных позиций без посторонней помощи, одним напряжением собственных мышц.

Динамическое растяжение заключается в управляемом, плавном движении ног или рук на пределе твоего диапазона подвижности, без резких или судорожных движений.

Координируя дыхание с движения во время тренировок воспитывается полезная привычка, которая поможет справиться с привычными хлопотами. Так же правильное дыхание тренирует сердечную мышцу и насыщает организм кислородом.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования /А.А. Башаева. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 304 с.
2. Гик Е.Я. Популярная история спорта / Е.Я. Гик, Е.Ю. Гупало. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с.
3. Физмческая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений / (Н.В. Решетников, Ю.Я. Кислицин, Р.Л. Палдтиевич, Г.И. Погадаев). – 10-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 176 с.

Дополнительные источники:

1. Аэробика – идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибаков, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов. – Тамбов: Изд-воТамб. гос. тех. ун-та, 2008. – 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики её воспитания: Методические рекомендации. – Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. – 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. – Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. – 66 с.
4. Джейм Стовер Шмит «Йога для женщины». Практическое руководство. Как стать сильнее, здоровее, умнее и красивее / Перев. с англ. – М.: ООО Издательство «София», 2007. – 320 с.
5. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. – Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. – 23 с.