

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ»  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ВОЛЖСК»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАСКАД»  
Г. ВОЛЖСКА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

Принята на заседании  
педагогического  
Совета МУДО «ЦДО «Каскад»,  
протокол № 9 от 31.10.2023г.

Утверждаю  
Директор МУДО «ЦДО «Каскад»  
Т.Ю. Захарченко  
«31» 10 2023г.  
Утверждена приказом № 3110003 о/д от  
31.03.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Стиль»**

ID: 7722  
Направленность программы:  
физкультурно-спортивная  
Уровень программы: стартовый  
Категория и возраст обучающихся: 13-18  
лет  
Срок освоения программы: 1 год  
Объём часов в год: 108 ч.  
Разработчик программы: Сабитов Даниль  
Камилович, педагог дополнительного  
образования  
Методическое сопровождение: Ванюкова  
Лариса Вячеславовна, заместитель  
директора МУДО «ЦДО «Каскад»

г. Волжск  
2023г.

## Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Объем программы.....	9
1.4. Содержание программы.....	10
1.5. Планируемые результаты.....	59
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	64
2.1. Учебный план.....	64
2.2. Календарный учебный график.....	71
2.3. Рабочая программа воспитания объединения «Стиль».....	72
2.4. Условия реализации программы.....	83
2.5. Формы и порядок итоговой аттестации.....	84
2.6. Оценочные материалы.....	85
2.7. Методические материалы.....	100
2.8. Иные компоненты.....	149
2.9. Список литературы.....	150
2.9.1. Список литературы, используемый педагогом дополнительного образования.....	150
2.9.2. Список литературы, рекомендуемый для использования обучающимися и их родителями (законными представителями).....	151
2.9.3. Используемый аудиоматериал на кассетах.....	153
2.9.4. Используемый аудиоматериал на CD-дисках.....	153
2.9.5. Используемый видеоматериал.....	154
2.9.6. Используемые информационные компьютерные технологии (ИКТ).....	154
2.9.7. Ресурсы, используемые из информационно-телекоммуникационной сети Интернет.....	154

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.**

#### **1.1. Пояснительная записка**

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (далее – ДООП) «Стиль» физкультурно-спортивная.

Данная ДООП предполагает работу с обучающимися в возрасте 13-18 лет, срок реализации ДООП «Стиль» 1 год. Она включает в себя теоретический и практический разделы. Последний вариант ДООП «Стиль» усовершенствован в 2023 году.

**Новизна** данной ДООП заключается в том, что программа разработана для детей в возрасте 6-16 лет.

**Актуальность.** Тело - это храм души. Стремясь к духовной красоте, не следует забывать о красоте телесной. Вместилище души должно быть также совершенно, как и сама душа. Эти вещи тесно взаимосвязаны и неразделимы. Одним из видов физической деятельности, пользующихся особым интересом в настоящее время, является женская гимнастика – «шейпинг», который объединил в себе все самые современные и передовые методы физического воздействия на организм женщины. Само название «шейпинг» является производным от английского слова «shape», в переводе на русский означающего «формирование», «придание формы».

«Шейпинг» — это созданный в России один нетрадиционных видов оздоровительной гимнастики. Существует несколько вариантов определения «шейпинга» как системы физических упражнений:

1. Система гимнастических упражнений общеразвивающего характера, направленная на формирование внешних форм тела человека;
2. Система физических упражнений, позволяющая корректировать отдельные параметры внешнего оформления телосложения;
3. Способ направленной тренировки для коррекции изменения фигуры и состава тела.

Программа занятий «шейпингом» была разработана ленинградскими специалистами под руководством И. В. Прохорцева в 1988г. и является официально запатентованной системой. Она считается базовой и часто называется «классическим шейпингом».

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной программы заключается в многоплановости воздействия «шейпинга» на женский организм.

«Шейпинг» универсален, он позволяет:

- легко дозировать нагрузку за счет количества повторов, учитывая индивидуальную подготовленность занимающегося;
- формировать или корректировать фигуру занимающихся за счет изменения соотношения подкожных жировых отложений и мышечной массы;
- развивать сердечно сосудистую и дыхательную системы за счет кардиотренинга, воспитывая такое двигательное качество, как выносливость;
- работать над пластикой движений занимающихся за счет стрейчинга и специальных упражнений, развивая гибкость;

- развивать вестибулярный аппарат и координацию движений, так как комплекс включает в себя большое количество разнообразных упражнений, сложных для выполнения;
- формировать и развивать чувство ритма, способность красиво двигаться под музыку, так как занятия проводятся под музыкальное сопровождение;
- значительно улучшить состояние ЦНС занимающихся за счет релаксирующих упражнений и положительных эмоций.

Все это способствует оздоровлению учащихся, повышению: жизненного тонуса, иммунитета, самооценки, что особо важно в подростковом возрасте. Тренировка включает в себя следующие способы воздействия на организм учащихся: разминку; кардиотренинг; стрейчинг (растяжка); силовой блок и релаксацию.

Разминка – это комплекс упражнений общеразвивающего характера, выполняемых с небольшой интенсивностью. Он направлен на равномерный разогрев мышечного аппарата человека, подготовку дыхательной и сердечнососудистой систем к дальнейшей активной физической нагрузке, постепенное увеличение ЧСС и ЧД.

Кардиотренинг (аэробная нагрузка) – это комплекс упражнений, направленных на сжигание жира, тренировку сердечнососудистой и дыхательной систем, разогревание мышц и связок. Он включает в себя бег на месте с различными видами прыжков, выполняемый с определенной интенсивностью.

Стрейчинг – упражнения на растягивание мышц и связок. Стрейчинг снимает напряжение с мышц, предупреждает болевые ощущения и сводит к минимуму риск травм. Разогретые кардиотренингом мышцы и связки очень эластичны и тянутся легко, и уже через две недели регулярных занятий тело становится более гибким, а движения – изящнее и грациознее.

Силовая нагрузка (анеробная нагрузка) - это комплекс специально подобранных упражнений, тренирующих мышечную систему за счет веса собственного тела. Силовой тренинг помогает добиться главного – симметрии и пропорциональности телосложения, ведь без этого красивой фигуры не бывает. Упражнения создают и поддерживают нужную форму мышц, создавая красивый рельеф и увеличивая силу мышц. Включает в себя четыре основных блока: бедра и ягодицы, пресс, спина, плечи и грудь.

Релаксация – это комплекс упражнений, направленных на восстановление ЧСС и ЧД, за счет специально подобранной музыки и медленного темпа выполнения упражнений на дыхание и растяжку.

Отличительной особенностью данной общеобразовательной программы является то, что регулярное выполнение упражнений представленного в ней

комплекса приводит к значительным изменениям соотношения жировой и мышечной масс учащихся.

Коррекция питания после занятий и особенности дозировки выполнения упражнений комплекса способствуют набору мышечной массы при необходимости, что зачастую является довольно актуальным для девушек подросткового возраста.

Отличие дополнительной общеобразовательной программы «Стиль» характеризуется обеспечением индивидуального подхода к физическому сложению каждой девушки, работа над только ей присущей проблемной зоной. Проблемная зона – это группа мышц на теле учащейся, наименее развитая и менее выраженная или же явно выраженная жировая прослойка, визуальное искажающая пропорции тела. Кроме того, отличительную особенность данной программы я вижу и в расширении познаний в области возрастных изменений форм и пропорций женского тела, принятии своего тела как генетическую данность.

## **1.2. Цель и задачи ДООП «Стиль»**

### **Цель ДООП «Стиль».**

- Воспитать стойких приверженцев здорового образа жизни, максимально способствуя оздоровлению подрастающего поколения
- Задачи дополнительной общеобразовательной программы.

### **Задачи ДООП «Стиль»**

- Сформировать стойкую потребность в регулярных занятиях физической культурой
- Повысить общий уровень культуры через физическую культуру
- Совершенствование физических качеств: силы, выносливости, гибкости и пластики движений, ловкости (координации движений), чувства ритма.
- Сформировать красивую гармоничную фигуру

## **1.3. Объём ДООП «Стиль»**

Объём ДООП «Стиль»: 108 часов, срок реализации ДООП «Стиль»: 108 часов

Данная ДООП «Стиль» предусматривает регулярные групповые практические занятия 2 раза в неделю по 1 или по 2 академических часа. Так как для нормальной работы и восстановления после тренировки мышцам требуется день отдыха.

### **Критерии оценивания результатов освоения ДООП «Стиль»**

- знание и применение на практике основ здорового образа жизни (гигиена питания, сна; физических упражнений, одежды)
- знание и умение правильно выполнять все упражнения комплекса
- чёткое знание предназначения каждого упражнения, его воздействие на группы мышц

## **1.4. Содержание ДООП «Стиль»**

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## Первый год обучения

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теоретических	Практических
1	2	3	4	5
<b>I.</b>	<b>Шейпинг.</b>			
	Введение в общеобразовательную программу. Техника безопасности при занятиях шейпингом в спортивном зале.	1	1	-
	История создания тренировочной системы шейпинг. Её назначение.	4	4	-
	Обменный процесс.	2	2	-
	Структура тренировки. Терминология и понятия.	4	2	2
	Понятия - повтор, подход, серия.	6	2	4
	Техника выполнения упражнений.	8	4	4
	Чувство ритма и его развитие. Влияние музыкального сопровождения на работоспособность человека.	8	2	6
	Особенности развития женского организма. Возрастные изменения. Соотношение роста и веса. Типы сложения человека.	8	2	6
	Понятие о физической нагрузке.	8	2	6
Режим дня. Рациональное питание. Питьевой режим. Вредные привычки.	4	4	-	
<b>II.</b>	<b>Разминка.</b>			
	Разминка и ее назначение.	4	2	2
	Порядок выполнения упражнений. Количество повторов.	4	2	2
	Влияние разминки на организм человека.	4	2	2
	Спортивные травмы и их причины.	4	2	2
	Подбор упражнений.	4	2	2
<b>III.</b>	<b>Кардиотренировка.</b>			
	Кардиотренировка и ее назначение.	2	1	1
	Порядок выполнения упражнений. Количество повторов.	2	1	1
	Влияние кардиотренировки на организм человека.	2	1	1

	Морально-волевая подготовка.	2	1	1
	Дыхание, зона тренировки с кислородным дефицитом. Развитие выносливости.	4	1	3
<b>IV.</b>	<b>Стретчинг.</b>			
	Растяжка и ее назначение.	1	1	-
	Порядок выполнения упражнений. Длительность выполнения упражнений.	6	2	4
	Влияние растяжки на организм человека.	2	1	1
	Понятие о гибкости, её разновидности.	4	2	2
	Способы развития гибкости.	4	2	2
<b>V.</b>	<b>Силовые блоки.</b>			
	Упражнения для развития силы. Их влияние на организм человека. Работа с весом собственного тела.	2	1	1
	Блок упражнений на гармоничное развитие мышц пояса нижних конечностей и ног.	2	1	1
	Блок упражнений на гармоничное развитие мышц брюшного пресса.	2	1	1
	Блок упражнений на гармоничное развитие мышц задней поверхности тела.	2	1	1
	Блок упражнений на гармоничное развитие мышц пояса верхних конечностей и рук.	2	1	1
	Динамические упражнения и статические упражнения. Планки их воздействие на мышцы тела.	2	1	1
<b>VI.</b>	<b>Пластика.</b>			
	Законы Гармонии. Красота движений.	2	2	-
	Упражнения на развитие пластики движений.	2	2	-
<b>VII.</b>	<b>Релаксация.</b>	2	2	-
	Восстановление и ее влияние на организм.	2	2	-
	Подбор упражнение на восстановление.	2	2	-
	Техника выполнения упражнений.	2	2	-
<b>VIII.</b>	<b>Подведение итогов реализации программы.</b>			
	Тестирование физических данных учащихся в начале и конце учебного	4	-	4

	года			
	Накопление видео и фотоматериалов.	4	-	4
	Проведение занятий самостоятельно в роли инструктора.	4	-	4
	Визуальная оценка состояния фигуры учащихся на начало и на конец учебного года.	4	4	-
<b>IX.</b>	<b>Всего:</b>	<b>144 часа</b>	<b>62 часа</b>	<b>82 часа</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел	№ тем	Тема	Форма занятия	Методы и пр
<b>I.</b>	<b>Шейпинг.</b>			
	1.	Введение в общеобразовательную программу. Техника безопасности при занятиях шейпингом в спортивном зале.	Групповое практическое	Словесный, наглядный практически
	2.	История создания тренировочной системы шейпинг. Её назначение.	Беседа за «круглым столом» консультации, практикум	Словесный, наглядный
	3.	Терминология и понятия.	Беседа за «круглым столом» консультации, практикум	Словесный, наглядный
	4.	Структура тренировки.	Беседа за «круглым столом» консультации, практикум	Словесный, наглядный
	5.	Понятия - повтор, подход, серия.	Беседа за «круглым столом» консультации, практикум	Проблемно поисковый
	6.	Техника выполнения упражнений.	Групповое и индивидуальное	
	7.	Чувство ритма и его развитие. Влияние музыкального сопровождения на работоспособность человека.	Групповое практическое занятие	Объяснение, уточнение, тренировка
	8.	Особенности развития женского организма. Возрастные изменения. Соотношение роста и веса. Типы сложения человека.	Групповое практическое занятие	Объяснение, уточнение, тренировка
	9.	Понятие о физической нагрузке.	Групповое практическое занятие	Объяснение, уточнение, тренировка

	<b>10.</b>	<b>Режим дня. Рациональное питание. Питьевой режим. Вредные привычки.</b>	<b>Групповое практическое занятие</b>	<b>Самостоятельная работа</b>
<b>II. Разминка.</b>				
	<b>1.</b>	<b>Разминка и ее назначение.</b>	<b>Групповое практическое занятие</b>	<b>Словесный, наглядный</b>
	<b>2.</b>	<b>Порядок выполнения упражнений. Количество повторов.</b>	<b>Групповое практическое занятие</b>	<b>Словесный, наглядный</b>
	<b>3.</b>	<b>Влияние разминки на организм человека.</b>	<b>Групповое практическое занятие</b>	<b>Словесный, наглядный</b>
	<b>4.</b>	<b>Спортивные травмы и их причины.</b>	<b>Групповое практическое занятие</b>	<b>Словесный, наглядный</b>
	<b>5.</b>	<b>Подбор упражнений.</b>	<b>Групповое практическое занятие</b>	<b>Словесный, наглядный</b>
<b>III. Кардиотренировка.</b>				
	<b>1.</b>	<b>Кардиотренировка и ее назначение.</b>	<b>Групповое практическое занятие</b>	<b>Объяснение, уточнение, тренировка</b>
	<b>2.</b>	<b>Порядок выполнения упражнений. Количество повторов.</b>	<b>Групповое практическое занятие</b>	<b>Объяснение, уточнение, тренировка</b>
	<b>3.</b>	<b>Влияние кардиотренировки на организм человека.</b>	<b>Групповое практическое занятие</b>	<b>Игровая тренировка</b>
	<b>4.</b>	<b>Морально-волевая подготовка.</b>	<b>Групповое практическое занятие</b>	<b>Спарринги, тренировка</b>
	<b>5.</b>	<b>Дыхание, зона тренировки с кислородным</b>	<b>Групповое и индивидуальное</b>	<b>Спарринги, тренировка</b>

		<b>дефицитом. Развитие выносливости.</b>	<b>Развитие практическое занятие</b>	
<b>IV.</b>	<b>Стретчинг.</b>			
	<b>1.</b>	<b>Растяжка и ее назначение.</b>	<b>Беседа за «круглым столом»</b>	<b>Словесный, наглядный</b>
	<b>2.</b>	<b>Порядок выполнения упражнений. Длительность выполнения упражнений.</b>	<b>Групповое практическое занятие</b>	<b>Словесный, наглядны</b>
	<b>3.</b>	<b>Влияние растяжки на организм человека.</b>	<b>Групповое практическое занятие</b>	<b>Словесный, наглядный</b>
	<b>4.</b>	<b>Понятие о гибкости, её разновидности.</b>	<b>Групповое практическое занятие</b>	<b>Словесный, наглядный</b>
	<b>5.</b>	<b>Способы развития гибкости.</b>	<b>Групповое практическое занятие</b>	<b>Словесный, наглядный</b>
<b>V.</b>	<b>Силовые блоки.</b>			
	<b>1.</b>	<b>Упражнения для развития силы. Их влияние на организм человека. Работа с весом собственного тела.</b>	<b>Лекция-беседа, практикум</b>	<b>Словесный, наглядный</b>
	<b>2.</b>	<b>Блок упражнений на гармоничное развитие мышц пояса нижних конечностей и ног.</b>	<b>Групповое практическое занятие</b>	<b>Словесный, наглядный</b>
	<b>3.</b>	<b>Блок упражнений на гармоничное развитие мышц брюшного пресса.</b>	<b>Групповое практическое занятие</b>	<b>Словесный, наглядный</b>
	<b>4.</b>	<b>Блок упражнений на гармоничное развитие мышц задней поверхности тела.</b>	<b>Групповое практическое занятие</b>	<b>Словесный, наглядный</b>
	<b>5.</b>	<b>Блок упражнений на гармоничное развитие мышц пояса верхних конечностей и рук.</b>	<b>Групповое практическое занятие</b>	<b>Словесный, наглядный</b>
	<b>6.</b>	<b>Динамические</b>	<b>Групповое</b>	<b>Словесный,</b>

		упражнения и статические упражнения. Планки их воздействие на мышцы тела.	практическое занятие	наглядный
<b>VI.</b>	<b>Пластика.</b>			
	1.	Законы Гармонии. Красота движений.	Групповое практическое занятие	Словесный, наглядный
	2.	Упражнения на развитие пластики движений.	Групповое практическое занятие	Словесный, наглядный
<b>VII.</b>	<b>Релаксация.</b>			
	1.	Восстановление и ее влияние на организм.	Групповое практическое занятие	Работа руководителя педагога
	2.	Подбор упражнения на восстановление.	Групповое практическое занятие	Работа руководителя педагога
	3.	Техника выполнения упражнений.	Групповое практическое занятие	Работа руководителя педагога
<b>VIII.</b>	<b>Подведение итогов реализации программы.</b>			
	1.	Тестирование физических данных учащихся в начале и конце учебного года	Групповое практическое занятие	Работа руководителя педагога
	2.	Накопление видео и фотоматериалов.	Групповое практическое занятие	Работа руководителя педагога
	3.	Проведение занятий самостоятельно в роли инструктора.	Групповое практическое занятие	Работа руководителя педагога
	4.	Визуальная оценка состояния фигуры учащихся на начало и на конец учебного года.	Групповое практическое занятие	Работа руководителя педагога

## **Методическое обеспечение программы**

### **Рекомендации**

по правильному питанию во время тренировочных занятий.

«Голод и фитнес – понятия несовместимые.

Ешьте. Только правильно» Марфа Балык.

#### **1. Плотный завтрак.**

Эта рекомендация больше психологическая, чем физиологическая. Сытный завтрак сбросить вес не поможет. Но когда у вас будет возможность дать себе послабление, как не в день тренировки? Все что вы съедите утром, позже будет утилизировано благодаря спорту, если пауза между завтраком и тренировкой составит не более шести часов. Если вы встаете рано, а занятие будет проходить поздно вечером, то перенесите «праздник желудка» на второй завтрак (10-11 часов). Это означает, что вы можете себе позволить сухофрукты, рис или картошку. Предпочтение отдается углеводам, белки должны составить до 35%, а вот жиры нужно ограничивать также как всегда. Плотный завтрак вам позволит спокойно дожить до обеда без перекусов, чем придется.

Если занятие утром.

Тренировка на голодный желудок – один из тех запрещенных методов, которым не должно быть места.

После голодания в течение нескольких часов сахар в крови падает до минимума, запасы гликогена в печени начинают истощаться. Организм устроен так, что не станет черпать запасы энергии из жировых запасов.

Итогом тренировки станет приступ гипогликемии, а тренировка просто не состоится. Обеспечьте себе легкий завтрак, богатый «быстрыми» углеводами (чай с сахаром и банан) и не забывайте восполнять дефицит жидкости сразу же после тренировки.

#### **2. Углеводная пауза.**

За три часа до тренировки и в течение трех часов после нее сведите углеводы в своем рационе к минимуму. Если не хотите увеличить объем мышечной массы. Мышцы состоят не только из белка, но и из углеводов, который откладывается в мышцах в виде гликогена, который и придает мышцам округлый вид. Богатая углеводами пища дает объем мышцам, которые получают нагрузку во время тренировки. Неважно силовая это нагрузка или аэробика.

Особенно тщательно следовать этому правилу нужно в течение 40 минут или часа после окончания тренировки.

После этого можно съесть яблоко или помидор, выпить обезжиренный йогурт. Такой рацион питания до и после тренировки приведет к потере веса за счет уменьшения жировой прослойки.

Этот период называется «углеводным окном» и используется бодибилдерами для того, чтобы накормить мышцы.

Если существует проблема недостаточного веса или есть необходимость придать мышцам объем. Нужно обязательно успеть накормить мышцы белковой и углеводной пищей.

### 3. На следующий день...

Не ешьте белки и сократите потребление жиров. Мышцы растут во время отдыха, а не во время тренировки, которую они воспринимают как стресс. Кроме того, в дни отдыха, 20% энергии поступает из углеводов, а 80% из белков и жиров. Минимум белков и жиров, максимум клетчатки, овощей, фруктов и зелени, разумное количество «медленных углеводов» в виде зерновых вот оптимальный рацион. День без спорта стоит отметить снижением общей калорийности рациона на 15-20%.

### 4. Больше воды!

Прийти на тренировку, уже страдая от жажды, хорошенько пропотеть на занятии, потерять остатки жидкости в сауне – и килограмма, а то и двух как небывало. Эффективно, но совершенно бессмысленно: зачем терять воду, если мы ведем борьбу с лишним жиром? Кроме того, обезвоживание даже на 2% заставляет организм заметно сдать. Прямо перед началом занятий выпейте 1-2 стакана воды и продолжайте каждые 15-20 минут по чуть-чуть подпитывать себя. Если вы тренируетесь не меньше 1,5 часов тем более в интенсивном режиме).

### 5. Ориентируйтесь по обстоятельствам.

Запланируйте последний серьезный прием пищи не позднее, чем за 2-3 часа до тренировки и сделайте его преимущественно белковым, иначе вы просто не сможете выложиться на все сто. За 35-40 минут до занятий можно съесть горсть сухофруктов или сладкий чай.

Не сахаром единым.

Не только низкий уровень сахара в крови может привести к обмороку, но и низкое давление, и вегетососудистая дистония. Особенно если вы злоупотребляете приседаниями и скручиваниями. Самое простое средство нормализовать давление – выпить пару стаканов воды. Ну а вегетососудистую систему нужно тренировать. Лучшее средство – плавание. Однако эффективны и прогулки в бодром темпе, и контрастный душ.

## Без фанатизма.

«О пользе физических упражнений знают и помнят все, а о вреде перегрузок обычно забывают»

Наталья Зубкова

О пользе физических упражнений известно многое: снижается риск самых разных заболеваний – от простудных до сердечно-сосудистых, продлевается жизнь и улучшается ее качество. Но предупреждение об опасности перегрузок мы обычно воспринимаем как дикое занудство. Между тем исследования ученых-медиков показали, что неумеренность и перебор в этом деле грозят весьма большими неприятностями.

Самые частые из них: травмы скелетно-мышечной системы – разрыв связок, различные воспаления, хронические растяжения, сдавливание тканей, паралич нерва, такая болезнь мышц, как тендинит. Практически все эти проблемы – следствия излишних физических нагрузок, а значит, предотвратимы. Но возможны и более серьезные осложнения – аритмия, инфаркт миокарда или и того хуже. И хотя риск этот ничтожен, к сожалению его не стоит сбрасывать со счетов. Риск подобных неприятностей втрое ниже у тех, кто из года в год занимается спортом не менее 4 часов в неделю. С нетренированными людьми, решившими резко поздороветь, чаще случаются такие беды, как почечная недостаточность или бронхостеноз.

Опасная триада.

У молодых женщин, которые давно и очень интенсивно тренируются, отмечают целый букет проблем, названный медиками «женской спортивной триадой»: потеря аппетита, нарушение менструального цикла (вплоть до бесплодия) и остеопороза.

Отдельно стоит сказать о физических нагрузках в жаре и при большой влажности. Многие, особенно желающие похудеть, радуются, когда во время занятий на жаре сильно потеют. Им кажется, что с потом уходят лишние килограммы. На самом деле излишняя потеря жидкости грозит обезвоживанием и калиевым дефицитом, не считая того, что на жаре может случиться тепловой или солнечный удар.

Сбавьте скорость.

Занимаясь собой, прислушивайтесь к своему организму. Симптомы того, что нагрузка для вас слишком велика и организм с нею не справляется:

- боль и чувство сдавливания в области груди, верхней части рук, горла, челюсти и спины;
- тошнота (рвота) во время или после физических нагрузок;
- сильное сердцебиение или аритмия;
- проблемы с восстановлением дыхания;

- головокружение и приступы слабости во время занятий. Если головокружение возникает уже после занятий, то значит надо увеличить продолжительность упражнений, снимающих напряжение.

Что делать?

1. Контролировать нагрузку по частоте пульса. Чем интенсивнее нагрузка тем чаще пульс. Считается, что при максимальной нагрузке пульс должен равняться «200 минус ваш возраст», однако это для тренированных людей. Для начинающих занятия эта формула выглядит так, «180 минус возраст». Частота пульса определяется за 10 секунд, и эта величина умножается на 6. Лучше всего пульс прощупывается на сонной артерии в области шеи.

2. Потерю жидкости во время тренировки нужно обязательно восполнять:

- пить до тренировки;
- пить во время тренировки каждые 15 минут;
- пить после тренировки, чем интенсивнее тренировка, тем больше жидкости нужно выпить, не дожидаясь чувства жажды.

3. Спортивная одежда должна быть максимально удобной, не должна стеснять или сковывать движения:

- При склонности к варикозному расширению вен категорически запрещены прорезиненные брюки или обтягивающие лосины.
- Любые детали утягивающие талию – ремни, пояса – мешают правильно дышать.
- Заклепки и завязочки, молнии – будут врезаться в тело, и развязываться в самый неподходящий момент, отвлекая от тренировки.
- Ткань должна хорошо впитывать пот, для регулярных тренировок оптимально подойдут – футболка и легинсы из хлопка.

Под настроение.

Существует две теории по поводу, стоит ли заниматься в угнетенном расстроенном состоянии духа.

Одни считают, что физические нагрузки снимают нервный стресс, и рекомендуют не отказываться от занятий.

Другие придерживаются мнения, что дополнительная физическая нагрузка может усилить отрицательные эмоции и усилить негативное состояние, в котором находился человек. Поэтому предлагается заменить тренировку прогулкой.

Выбор всегда остается за вами, вы сами должны знать особенности вашего организма и нервной системы и понимать, что-то, что для кого-то благо, вам может нанести вред.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Тема: Практические навыки и умения.

№ п\п	Вопрос	Оценка в баллах, 1 до 10
1.	Выполнить упражнения блока разминки.	
2.	Выполнить упражнения кардиоблока.	
3.	Выполнить упражнения стретчинг блока.	
4.	Выполнить упражнения силового блока, для укрепления мышц брюшного пресса.	
5.	Выполнить упражнения силового блока, для укрепления мышц спины.	
6.	Выполнить упражнения силового блока, для укрепления мышц бедер и ног.	
7.	Выполнить упражнения силового блока, для укрепления мышц плечевого пояса и рук.	
8.	Выполнить упражнения входящие в блок релаксации.	
9.	Гимнастическое упражнение «мостик» из положения стоя.	
10.	Гимнастическое упражнение «шпагат продольный».	
11.	Гимнастическое упражнение «шпагат поперечный или мужской».	
12.	Гимнастическое упражнение «стойка на лопатках или березка».	
13.	Выполнить упражнения для профилактики сколиоза.	
14.	Измерить свой пульс.	
15.	Выполнить упражнения «планки».	

## ОПРОСНЫЙ ЛИСТ

Тема: Теоретические знания о программе тренировок «Шейпинг»

№ п\п	Вопрос	Ответ
1.	В каком году и кем была разработана программа тренировок «Шейпинг»?	
2.	Как переводится с английского слово «шейпинг»?	
3.	Для чего была разработана данная программа тренировок?	

4.	Что такое блок?	
5.	Из каких блоков состоит данная программа?	
6.	Для чего служит разминка?	
7.	Каково назначение кардиотренировки?	
8.	Что обозначает слово «стретчинг», и каково его назначение?	
9.	Силовые упражнения и их назначение?	
10.	Что означает термин «повтор»?	
11.	Что означает термин «серия»?	
12.	Что включает в себя блок?	
13.	Понятие «релаксация» и ее назначение?	
14.	Пульсометрия, рабочий пульс.	
15.	Питьевой режим.	

### **Список литературы, используемый педагогом дополнительного образования**

1. Балык М., «Тренированный желудок». Журнал «Арбат престиж». М.: Май 2007г.
2. Зубкова Н. «Без фанатизма». Журнал «Арбат престиж». М.: Май 2007г.
3. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика теория и методика. Ростов на Дону: Феникс, 2002.
4. ЯнгЛ., «Фигурка-класс!». Санкт-Петербург: Вектор 2006г.

### **Список литературы, рекомендуемый обучающимся и их родителями (законным представителям)**

1. Ким Н. «Коррекция фигуры». Букинистическое издание. ISBN 978-5-462-00606-7; 2007 г.
2. Лагутин М. «Плоский живот. Тонкая талия. 25 лучших упражнений» Издательство: Мир и Образование. Серия: Твоя идеальная фигура. ISBN 978-5-94666-740-1; 2015.
3. ОдинцоваИ., Аэробика и фитнес. Современные методики. Издательство: Эксмо. ISBN 5-699-02889-7; 2003.
4. Тихомирова И. Фитнес для бедер и ягодиц. Оригинальные комплексы упражнений для нижней части тела. ISBN 978-5-9684-0766-5; 2008 г.
5. <https://vk.com/club104598399>