

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

М.В. МАЛЮТИНА
Л.А. ВОЛОБАЕВА

ШЕЙПИНГ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом
государственного образовательного учреждения – высшего профессионального
образования «Оренбургский государственный университет»

Оренбург 2008

УДК 613 (076.5)
ББК 51.204.0 я 73
М 21

Рецензенты

кандидат педагогических наук, доцент В.В. Баранов,
кандидат педагогических наук М.И. Кабышева

М 21

Малютина, М.В.

**Шейпинг в практике физического воспитания студенток
[Текст]: методические рекомендации / М.В. Малютина,
Л.А. Волобаева. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2008. – 31 с.**

Содержанием работы является методика применения шейпинга в вузе.

В методических рекомендациях приводятся комплексы упражнений программы по шейпингу. Предложенные упражнения могут использоваться в процессе физического воспитания студенток в вузе. В работе приведены рекомендации по питанию для различных типов женской фигуры и ее коррекции. Раскрыты основные направления шейпинг – диеты.

Содержание работы позволит рационально использовать полученные знания и применять их в повседневной жизни.

Методические рекомендации предназначены для студенток, обучающихся по всем специальностям при изучении дисциплины «Физическая культура».

ББК 51.204.0 я 73

© Малютина М.В.,
Волобаева Л.А. 2008
© ГОУ ОГУ, 2008