

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Центр образовательных
технологий»
Приказ № 4 от 01.06.2026 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Оздоровительно-профилактическая программа. Восстановительная
гимнастика для женщин»**

Возраст обучающихся: 18 лет и старше

Срок реализации: 4 месяца

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Оздоровительно-профилактическая программа «Оздоровительно-профилактическая программа. Восстановительная гимнастика для женщин» (далее — Программа) разработана для использования в системе репетиторского сопровождения групповых занятий обучающихся и является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности.

Программа составлена в соответствии с положениями:

- Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р, с изменениями от 01.07.2025 №1745-р);
- Государственной программы РФ «Развитие образования» (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Приказа Министерства просвещения РФ 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18 ноября 2015 года);
- Письма Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
- Постановления Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 "Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: базовый.

Актуальность программы

Современная женщина сталкивается с высокой нагрузкой в быту, на работе и в семье, при этом уровень её ежедневной физической активности остается недостаточным. Малоподвижный образ жизни, длительное сидение, хронический стресс, нарушение режима сна и отсутствие регулярных восстановительных практик приводят к снижению работоспособности, ухудшению осанки, болям в спине и суставах, нарушению дыхательных паттернов и общему снижению качества жизни.

Особенно остро стоит вопрос восстановления после периодов повышенной нагрузки, длительного сидения, беременности, родов, гормональных изменений и возрастных перестроек. Женский организм более чувствителен к стрессу, колебаниям гормонального фона и дефициту движения, поэтому ему необходимы специальные, мягкие и безопасные методы восстановления.

Программа направлена на формирование устойчивой привычки регулярной оздоровительной активности, восстановление естественных двигательных стереотипов, улучшение бытовых движений и профилактику гиподинамии. Она сочетает дыхательные практики, мягкую мобилизацию суставов, укрепление глубоких мышц, работу с осанкой и шаговые тренировки — доступные и физиологичные для женщин любого возраста и уровня подготовки.

Актуальность программы определяется следующими факторами:

- ростом числа женщин, испытывающих хроническую усталость, мышечные зажимы, боли в спине и шее;
- увеличением доли сидячей работы и снижением бытовой активности;
- потребностью в безопасных восстановительных практиках, не требующих специального оборудования;
- необходимостью профилактики нарушений осанки, варикозного расширения вен, снижения подвижности суставов;
- стремлением женщин к улучшению самочувствия, внешнего вида, уверенности в движении и качества жизни;
- важностью формирования навыков самоконтроля, осознанного отношения к телу и регулярной физической активности.

Таким образом, программа восстановления для женщин является актуальной и социально значимой, так как способствует укреплению здоровья, снижению последствий гиподинамии, улучшению бытовых движений и формированию устойчивой привычки заботы о себе.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы восстановления для женщин обусловлена особенностями женского организма, современными условиями жизни и потребностью в безопасных, доступных и научно обоснованных методах оздоровления. Женщины чаще сталкиваются с последствиями гиподинамии, хронической усталости, нарушениями осанки, снижением подвижности суставов и мышечными дисбалансами, возникающими на фоне длительного сидения, бытовых нагрузок, стресса и возрастных изменений.

Программа направлена на формирование устойчивых двигательных навыков, необходимых для выполнения бытовых движений без перегрузки опорно-двигательного аппарата, а также на восстановление естественных двигательных стереотипов, нарушенных малоподвижным образом жизни. Используемые методы — шаговые тренировки, дыхательные практики, мягкая мобилизация, укрепление глубоких мышц и работа с осанкой — являются физиологическими, безопасными и адаптированными под женскую аудиторию.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в следующем:

- Соответствие потребностям взрослой женской аудитории. Программа учитывает возрастные, гормональные и функциональные особенности женщин, а также их реальные бытовые и профессиональные нагрузки.
- Формирование прикладных двигательных навыков. Упражнения направлены на улучшение бытовых движений: подъём и перенос предметов, наклоны, шаг, устойчивость, работа с дыханием.
- Профилактика последствий гиподинамии. Регулярные занятия способствуют снижению мышечного напряжения, улучшению кровообращения, восстановлению подвижности суставов и повышению общей выносливости.
- Развитие навыков самоконтроля и осознанности. Женщины учатся отслеживать дыхание, пульс, самочувствие, уровень нагрузки, что повышает безопасность и эффективность занятий.
- Доступность и универсальность. Программа не требует специального оборудования и может быть выполнена в домашних условиях, что повышает её практическую значимость.
- Комплексное воздействие на здоровье. Сочетание дыхательных, восстановительных и укрепляющих упражнений способствует улучшению физического и эмоционального состояния, снижению стресса и повышению качества жизни.

Таким образом, программа является педагогически целесообразной, так как обеспечивает безопасное, научно обоснованное и практико-ориентированное восстановление женского организма, способствует формированию устойчивой привычки регулярной двигательной активности и улучшению качества бытовых движений.

Цель

Создание условий для безопасного и постепенного восстановления женского организма через формирование устойчивой привычки регулярной двигательной активности, улучшение бытовых движений, укрепление опорно-двигательного аппарата и развитие навыков самоконтроля, направленных на профилактику гиподинамии, снижение мышечного напряжения и повышение общего качества жизни.

Задачи

Оздоровительные задачи

- восстановление естественных двигательных стереотипов, нарушенных гиподинамией;
- улучшение осанки, дыхания, подвижности суставов и качества бытовых движений;
- укрепление мышц, участвующих в стабилизации корпуса и поддержании правильной осанки;
- снижение мышечного напряжения, улучшение кровообращения и общего самочувствия;
- профилактика болей в спине, шее, коленях и тазобедренных суставах.

Практико-ориентированные задачи

- формирование навыков безопасного выполнения бытовых движений: наклонов, подъема и переноса предметов, устойчивой ходьбы;
- освоение шаговых тренировок как доступного способа ежедневной активности;
- развитие навыков самоконтроля: отслеживание пульса, дыхания, усталости, качества движений;
- обучение техникам расслабления и восстановления после нагрузки.

Образовательные задачи

- формирование понимания принципов безопасной физической активности для женщин;
- освоение базовых знаний о работе дыхания, осанки, суставной подвижности;
- повышение осознанности в отношении собственного тела и факторов, влияющих на здоровье;
- развитие умения самостоятельно подбирать упражнения для поддержания активности.

Мотивационные и поведенческие задачи

- формирование устойчивой привычки регулярной двигательной активности;
- повышение уверенности в движении и способности выполнять бытовые задачи без перегрузки;
- развитие ответственности за собственное здоровье и качество жизни;
- создание позитивного опыта занятий, который поддерживает внутреннюю мотивацию.

Категория обучающихся

Женщины 18 и выше лет, нуждающиеся в восстановлении тела и здоровья, после родов, после травм, операции и болезней, нуждающаяся в профилактике гиподинамии.

Формы организации занятий:

групповые занятия (до 10 человек).

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, без предварительного отбора, однако для оптимизации процесса рекомендуется формировать группы с близким уровнем физической подготовки.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 4 месяца. Общая продолжительность обучения составляет 46 академических часов.

Форма и режим занятий

Форма проведения занятий: комбинированная (теоретическая часть + практическая часть).

Режим занятий определяется в зависимости от формы обучения:

- групповые занятия: 3 раза в неделю по 1 академическому часу;

При разработке программы учтены действующие санитарно-эпидемиологические требования к организации физкультурно-оздоровительных занятий для взрослого населения;

Продолжительность одного академического часа — 40 минут.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Название образовательной программы	Продолжительность учебного часа	Кол-во уч. недель	Кол-во часов в неделю	Кол-во дней в неделю	Кол-во часов в год	Даты начала и окончания уч. периодов/этапов
Оздоровительно-профилактическая программа. Восстановительная гимнастика для женщин	40 мин.	16	3	3	46	14 сентября – 3 января
В том числе: итоговый контроль		2 часа				
Общее количество учебных часов за весь период обучения:		46 часов				

Примечание: дата начала и окончания тренировок может быть скорректирована в зависимости от сроков формирования учебной группы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы женщина будет демонстрировать следующие результаты.

Предметные результаты

Знать:

- основы самоконтроля, определяют технику выполнения ежедневных движений, отслеживают дыхание, пульс и общее самочувствие;
- значение бытовой активности для здоровья и могут применять полученные знания в повседневной жизни;

Уметь:

- владеть правильной техникой выполнения основных физических упражнений, направленных на улучшения дыхания, функциональности стопы, походки, осанки, силы, гибкости и координации;
- демонстрировать умение выполнять комплексы упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата и профилактики нарушений осанки;
- выполнять разминку, основную часть и заминку в соответствии с правилами безопасной физической нагрузки для женщин;
- владеть навыками выполнения упражнений;
- корректировать технику движений по инструкции тренера и самостоятельно исправлять типичные ошибки.

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- умеют планировать последовательность выполнения физических упражнений и распределять нагрузку;
- контролируют технику движений и корректируют ее по замечаниям тренера;
- оценивают собственное самочувствие и уровень нагрузки, принимают решения о ее снижении или увеличении. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.

Познавательные:

- понимают значение физической активности для здоровья и развития организма;
- применяют полученные знания для решения практических задач, связанных с укреплением здоровья.

Личностные результаты

У женщин будут сформированы:

- устойчивая мотивация к регулярной физической активности;
- ценностное отношение к занятиям физкультурой и двигательным видам активности;
- навыки самодисциплины, самоорганизации, умения распределять время и ресурсы;
- развитие уверенности в собственных физических возможностях и готовности к постепенному их расширению;
- способность к объективной самооценке, самодиагностике на основе критериев здорового тела.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	теор. за- нятия	прак- тич. за- нятия	самост. ра- бота
1	Модуль 1: Введение. Цели данной про- граммы. Самоконтроль и самодиагностика. Первые коррекционные гимнастики.	6	2	2	2
1.1	Знакомство с тренером и программой. Цели про- граммы. Первая диагностика. Упражнения на все диафрагмы тела.	2	0,5	0,5	1
1.2	Информация про систему тенсегрити, основные принципы данной системы. Осевое вытяжение. Комплекс упражнений с акцентом на дыхание.	1	0,5	0,5	—
1.3	Диагностика грудной диафрагмы, осанки и лица. Комплексы упражнений коррекционные плюс на тазовую диафрагму.	2	0,5	0,5	1
1.4	Коррекционная гимнастика на все диафрагмы. Упражнения на расслабление тела.	1	0,5	0,5	—
2	Модуль 2: Грудная и тазовая диафрагма: диа- гностика и комплексы упражнений. Внедре- ние функционального дыхания в комплексы упражнений и бытовую жизнь.	8	3	3	2
2.1	Теория про тазовую диафрагму и грудную диа- фрагму. Основные костные ориентиры. Коррек- ционная гимнастика и комплекс упражнений на дыхание.	2	0,5	0,5	1
2.2	Функциональное дыхание, правила дыхания во время упражнений. Гимнастика с акцентом на дыхание. Комплекс упражнений на тазобедрен- ные суставы.	1	0,5	0,5	—

2.3	Диагностика спазма грудного отдела. Коррекционная гимнастика и комплекс упражнений с акцентом на дыхание.	2	0,5	0,5	1
2.4	Комплекс упражнений на функциональное положение плеч и подвижность грудного отдела.	1	0,5	0,5	—
2.5	Дыхание и гибкость, как дышать при упражнениях на гибкость. Комплексная разминка, упражнения на гибкость+дыхание и таз, тазобедренные суставы.	1	0,5	0,5	—
2.6	Гимнастика с акцентом на подвижность грудного отдела и дыхание. Шаговая тренировка (легкое кардио) акцент дыхание. Заминка: растяжка	1	0,5	0,5	—
3	Модуль 3: Улучшение связи мозга и тела через нейро упражнения. Улучшение с помощью упражнений работу кишечника. Работа с дыханием, стопой и тазом.	10	4	4	2
3.1	Про нейро упражнения и зачем они нужны. Комплекс упражнений грудная диафрагма и тазовая.	2	0,5	0,5	1
3.2	Комплекс нейро упражнений и на грудную и тазовую диафрагму.	1	0,5	0,5	—
3.3	Информация про кишечник, а также комплекс упражнений для улучшения работы кишечника. Комплекс упражнений на грудной отдел плюс шея	1	0,5	0,5	—
3.4	Диагностика стопы. Информация про МФР. Нейро Упражнение с массажными мячиками или заменой (носки свернутые или клубок ниток маленький) для улучшения движения. Коррекционные упражнения в интенсивной технике. Проверка пульса и самочувствия.	2	0,5	0,5	1
3.5	Комплекс упражнений на тазобедренные суставы с ролом (или свернутый плед) Комплекс упражнений на стопы с аппликатором	1	0,5	0,5	—

3.6	Комплекс упражнений на баланс с балансировочной подушкой или без нее. Комплекс упражнений на дыхание	1	0,5	0,5	—
3.7	Разминка. Комплекс упражнений на стопы и дыхание.	1	0,5	0,5	—
3.8	Разминка. Комплекс упражнений на стопы и дыхание, заминка	1	0,5	0,5	—
4	Модуль 4: Внедрение правильных бытовых привычек и продолжение работы с дыханием, стопами и МТД. Внедрение упражнений на силу и выносливость начальный уровень	10	4	4	2
4.1	Разминка, комплекс на стопы и дыхание	1	0,5	0,5	—
4.2	Восстановительная разминка акцент позвоночник ротации и скручивания. Комплексы упражнений на КОР. Техника – залог успеха. Безопасная силовая тренировка акцент пресс. Улучшение мышечного корсета и внедрение правильных бытовых привычек.	2	0,5	0,5	1
4.3	Новые комплексы упражнений на стопы, дыхание и МТД	1	0,5	0,5	—
4.4	Коррекционная разминка акцент стопы, колени, тазобедренные. Работа с балансом плюс сила рук и ног. Пресс в правильной технике. Улучшение мышечного корсета и внедрение правильных бытовых привычек.	2	0,5	0,5	1
4.5	Новые комплексы упражнений на стопы, дыхание и МТД	1	0,5	0,5	—
4,6	Восстановительная разминка акцент стопы колени тазобедренные, плечи. Статичные упражнения на руки, комплекс на силу ног. Новый комплекс упражнений на МТД	1	0,5	0,5	—
4,7	Разминка суставная с отработкой всех суставов. Упражнения на стопы, дыхание и МТД. Статичные упражнения на руки, комплекс на силу ног.	1	0,5	0,5	—
4,8	Разминка суставная с отработкой всех суставов.	1	0,5	0,5	—

	Упражнения на стопы, дыхание и МТД. Статич- ные упражнения на руки, комплекс на силу ног и пресс. Улучшение мышечного корсета и внедре- ние правильных бытовых привычек.				
5	Модуль 5: Основы правильного подъема и пе- реноса предметов. Улучшение основных дви- жений в быту безопасно для органов и пояс- ницы	6	2	2	2
5.1	Новая важная диагностика. Коррекционный су- ставной разминочный комплекс с акцентом на МТД. Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и рук. Основы правильного наклона в быту.	2	0,5	0,5	1
5.2	Восстановительная гимнастика на все тело. Ком- плекс упражнений на укрепление мышц живота и рук. Основы правильного подъема предметов в быту.	1	0,5	0,5	—
5.3	Восстановительная гимнастика на все тело. Ком- плекс упражнений на укрепление мышц спины и живота. Упражнение фермер (основа правиль- ного ношения тяжелого пакета в одной руке)	2	0,5	0,5	1
5.4	Восстановительная гимнастика на все тело. Но- вые комплекс упражнений стопы, дыхание и МТД.	1	0,5	0,5	—
6	Модуль 6: Здоровая поясница + работа с МТД.	6	2	2	2
6.1	Практика “мозг-таз” Коррекционные упражнения с акцентом на поясничный отдел и МТД.	1	0,5	0,5	—
6.2	Коррекционные упражнения с акцентом на пояс- ничный отдел. Упражнение на расслабление тела.	1	0,5	0,5	—
6.3	Коррекционные упражнения с акцентом на пояс- ничный отдел. Упражнения на диафрагму таза.	2	0,5	0,5	1
6.4	Базовые упражнения на диафрагму таза. Силовая тренировка начальный уровень.	2	0,5	0,5	1
7	Модуль 7: Работа с балансом и с мышечным корсетом	8	3	3	2

7.1	Суставная разминка на балансировочной подушке. Упражнения на силу ног с исходной позиции на одной ноге с утяжелителями.	1	0,5	0,5	—
7.2	Упражнение на МТД, базовые движения таза часть 2	1	0,5	0,5	—
7.3	Комплекс упражнений на балансировочной подушке (разминка, силовая на ноги и руки, заминка)	1	0,5	0,5	—
7.4	Комплекс упражнений на балансировочной подушке (разминка, силовая на ноги и руки, заминка) Комплекс упражнений с массажными мячиками на ловкость и баланс.	1	0,5	0,5	—
7.5	Комплекс упражнений на коррекцию перекоса в тазу и комплекс упражнений с акцентом пресс	2	0,5	0,5	1
7.6	Комплекс упражнений с акцентом на пресс	2	0,5	0,5	1
8	Модуль 8: Отработка проблемных зон в теле и усиление мышечного корсета.	8	2	4	2
8.1	Работа со швом после кесарева и других операций. Повторение осевое вытяжение, техника выполнения базовых упражнений: приседы, планка, отжимания, скручивания.	2	0,5	0,5	1
8.2	Про подчелюстную диафрагму. Разминка, мини кардио, силовая руки, ноги, пресс.	2	0,5	0,5	1
8.3	Новый комплекс упражнений на все диафрагмы и силовая с акцентом на пресс.	1	0,5	0,5	—
8.4	База упражнений на с акцентом на дыхание, стопы осанку и мтд.	1	0,5	0,5	—
8.5	Итоговый контроль	2	—	2	—
	Итого	62	22	24	16

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

Раздел 1. Введение. Цели данной программы. Самоконтроль и самодиагностика. Основы осевого вытяжения. Коррекционные зарядки (4 часа).

Тема 1. Знакомство с тренером и программой. Цели программы. Первая диагностика. Упражнения на все диафрагмы тела. (1 час)

Тема 2. Информация про систему тенсегрити, основные принципы данной системы. Осевое вытяжение. Комплекс упражнений с акцентом на дыхание. (1 час)

Тема 3. Диагностика грудной диафрагмы, осанки и лица. Комплексы упражнений коррекционные плюс на тазовую диафрагму. (1 час)

Тема 4. Коррекционная гимнастика на все диафрагмы. Упражнения на расслабление тела. (1 час)

Раздел 2. Грудная и тазовая диафрагма: диагностика и комплексы упражнений. Внедрение функционального дыхания в комплексы упражнений и бытовую жизнь. (6 часов).

Тема 5. Теория про тазовую диафрагму и грудную диафрагму. Основные костные ориентиры. Коррекционная гимнастика и комплекс упражнений на дыхание. (1 час)

Тема 6. Функциональное дыхание, правила дыхания во время упражнений. Гимнастика с акцентом на дыхание. Комплекс упражнений на тазобедренные суставы. (1 час)

Тема 7. Диагностика спазма грудного отдела. Коррекционная гимнастика и комплекс упражнений с акцентом на дыхание. (1 час)

Тема 8. Комплекс упражнений на функциональное положение плеч и подвижность грудного отдела. (1 час)

Тема 9. Дыхание и гибкость, как дышать при упражнениях на гибкость. Комплексная разминка, упражнения на гибкость+дыхание и таз, тазобедренные суставы. (1 час)

Тема 10. Гимнастика с акцентом на подвижность грудного отдела и дыхание. Шаговая тренировка (легкое кардио) акцент дыхание. Заминка: растяжка (1 час)

Раздел 3. Улучшение связи мозга и тела через нейро упражнения. Улучшение с помощью упражнений работу кишечника. Работа с дыханием, стопой и тазом. (8 часов).

Тема 11. Про нейро упражнения и зачем они нужны. Комплекс упражнений грудная диафрагма и тазовая. (1 час)

Тема 12. Комплекс нейро упражнений и на грудную и тазовую диафрагму. (1 час)

Тема 13. Информация про кишечник, а также комплекс упражнений для улучшения работы кишечника. Комплекс упражнений на грудной отдел плюс шея (1 час)

Тема 14. Диагностика стопы. Информация про МФР. Нейро Упражнение с массажными мячиками или заменой (носки свернутые или клубок ниток маленький) для улучшения движения. Коррекционные упражнения в интенсивной технике. Проверка пульса и самочувствия. (1 час)

Тема 15. Комплекс упражнений на тазобедренные суставы с роллом (или свернутый плед)
Комплекс упражнений на стопы с аппликатором (1 час)

Тема 16. Комплекс упражнений на баланс с балансировочной подушкой или без нее. Комплекс упражнений на дыхание (1 час)

Тема 17. Разминка. Комплекс упражнений на стопы и дыхание. (1 час)

Тема 18. Разминка. Комплекс упражнений на стопы и дыхание, заминка (1 час)

Раздел 4. Внедрение правильных бытовых привычек и продолжение работы с дыханием, стопами и МТД. Внедрение упражнений на силу и выносливость начальный уровень (8 часов).

Тема 19. Разминка, комплекс на стопы и дыхание. (1 час)

Тема 20. Восстановительная разминка акцент позвоночник ротации и скручивания. Комплексы упражнений на КОР. Техника – залог успеха. Безопасная силовая тренировка акцент пресс. Улучшаем мышечный корсет и внедряем правильные бытовые привычки. (1 час)

Тема 21. Новые комплексы упражнений на стопы, дыхание и МТД. (1 час)

Тема 22. Коррекционная разминка акцент стопы, колени, тазобедренные. Работа с балансом плюс сила рук и ног. Пресс в правильной технике. Улучшение мышечного корсета и внедрение правильных бытовых привычек. (1 час)

Тема 23. Новые комплексы упражнений на стопы, дыхание и МТД. (1 час)

Тема 24. Восстановительная разминка акцент стопы колени тазобедренные, плечи. Статические упражнения на руки, комплекс на силу ног. Новый комплекс упражнений на МТД. (1 час)

Тема 25. Разминка суставная с отработкой всех суставов. Упражнения на стопы, дыхание и МТД. Статические упражнения на руки, комплекс на силу ног. (1 час)

Тема 26. Разминка суставная с отработкой всех суставов. Упражнения на стопы, дыхание и МТД. Статические упражнения на руки, комплекс на силу ног и пресс. Улучшение мышечного корсета и внедрение правильных бытовых привычек. (1 час)

Раздел 5. Основы правильного подъема и переноса предметов. Укрепление мышц спины, живота и рук. (4 часа).

Тема 27. Новая важная диагностика. Коррекционный суставной разминочный комплекс с акцентом на МТД. Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и рук. Основы правильного наклона в быту. Новая важная диагностика. Коррекционный суставной разминочный комплекс с акцентом на МТД. Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и рук. Основы правильного наклона в быту. (1 час)

Тема 28. Восстановительная гимнастика на все тело. Комплекс упражнений на укрепление мышц живота и рук. Основы правильного подъема предметов в быту. (1 час)

Тема 29. Восстановительная гимнастика на все тело. Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и живота. Упражнение фермер (основа правильного ношения тяжелого пакета в одной руке). (1 час)

Тема 30. Восстановительная гимнастика на все тело. Новые комплекс упражнений стопы, дыхание и МТД. (1 час)

Раздел 6. Здоровая поясница + работа с МТД. (4 часа).

Тема 31. Практика “мозг-таз” Коррекционные упражнения с акцентом на поясничный отдел и МТД. (1 час)

Тема 32. Коррекционные упражнения с акцентом на поясничный отдел. Упражнение на расслабление тела. (1 час)

Тема 33. Коррекционные упражнения с акцентом на поясничный отдел. Упражнения на диафрагму таза. (1 час)

Тема 34. Базовые упражнения на диафрагму таза. Силовая тренировка начальный уровень. (1 час)

Раздел 7. Работа с балансом и с мышечным корсетом (6 часов).

Тема 35. Суставная разминка на балансировочной по душке. Упражнения на силу ног с исходной позиции на одной ноге с утяжелителями. (1 час)

Тема 36. Упражнение на МТД, базовые движения таза часть 2 (1 час)

Тема 37. Комплекс упражнений на балансировочной по душке (разминка, силовая на ноги и руки, заминка) (1 час)

Тема 38. Комплекс упражнений на балансировочной по душке (разминка, силовая на ноги и руки, заминка) Комплекс упражнений с массажными мячиками на ловкость и баланс. (1 час)

Тема 39. Комплекс упражнений на коррекцию перекоса в тазу и комплекс упражнений с акцентом пресс (1 час)

Тема 40. Комплекс упражнений с акцентом на пресс (1 час)

Раздел 8. Отработка проблемных зон в теле и усиление мышечного корсета (6 часов).

Тема 41. Работа со швом после кесарева и других операций. Повторение осевое вытяжение, техника выполнения базовых упражнений: приседы, планка, отжимания, скручивания. (1 час)

Тема 42. Про подчелюстную диафрагму. Разминка, мини кардио, силовая руки, ноги, пресс. (1 час)

Тема 43. Новый комплекс упражнений на все диафрагмы и силовая с акцентом на пресс. (1 час)

Тема 44. База упражнений на с акцентом на дыхание, стопы осанку и мтд. (1 час)

Тема 45-45. Итоговый контроль (2 часа)

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№ раздела	Наименование практического занятия
1	Выполнение базовых упражнений на осевое вытяжение (освоение техники) Выполнение простого вводного комплекса гимнастики с акцентом на осевое вытяжение, дыхание и мтд
2	Комплекс суставных разминок на все тело Комплексы упражнений на грудной отдел Комплекс упражнений на функциональное дыхание Отработка техники дыхания в движении Практика контроля осанки в упражнениях Комплексы упражнений на стопы, колени и таз.
3	Упражнения на все суставы и все тело акцент стопы, колени и тазобедренные суставы. Внедряем безопасные силовые упражнения.
4	Упражнения на гибкость позвоночника Упражнения на мышцы задней поверхности бедра и передней поверхности бедра Улучшаем подвижность тазобедренных суставов
5	Упражнения на мышцы кора (статические) Упражнения на мышцы кора (динамические) Укрепление мышц спины Укрепление мышц живота Укрепление мышц рук Упражнения на стабилизацию корпуса Практика выполнения силового мини-комплекса Контроль техники в силовых упражнениях
6	Упражнения для укрепления мышц-стабилизаторов Упражнения для коррекции сутулости с акцентом на поясницу Упражнения для раскрытия грудного отдела с акцентом на поясницу Упражнения для укрепления лопаточного пояса с акцентом на поясницу Упражнения для профилактики гиперлордоза Комплекс «Ровная спина» Практика контроля осанки в бытовых движениях
7	Упражнения на баланс (статические) Упражнения на баланс (динамические) Упражнения на координацию рук и ног Упражнения на координацию в движении Комплекс «Баланс + координация» Практика контроля положения тела в движении

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Все разделы программы обеспечены необходимыми методическими и дидактическими материалами, адаптированными для групповой работы.

Дидактическое обеспечение

- использование авторских и адаптированных комплексов упражнений, направленных на восстановления женского тела;
- применение модульного принципа построения программы, позволяющего варьировать содержание занятий;
- обеспечение женщин инструкциями по технике выполнения упражнений и рекомендациями по самостоятельной физической активности.

Материально-технические условия реализации Программы

- компьютер с выходом в интернет;
- принтер, сканер для распечатки материалов;
- платформа для видеоконференций для дистанционного формата (Livedigital и аналогичные платформы);
- оборудование для занятий (коврик, массажные мячики, балансировочная подушка, ролл, утяжелители).

Перечень спортивного оборудования для обучающего:

- коврик для занятий;
- массажный мячик 2 штуки;
- ролл;
- утяжелители;
- балансировочная подушка.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Литература

- 1.1. Бубновский С.М. Оздоровительная гимнастика. — М.: Эксмо, 2020.
- 1.2. Каплан Д. Женское тело. Руководство по восстановлению после стресса и гиподинамии.- СПб.: Питер.
- 1.3. Куг Г. Функциональное движение. - М.: Эксмо.
- 1.4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. Методика преподавания. — М.: Просвещение, 2018.
- 1.5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 2010.