

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по выполнению внеаудиторной работы при реализации программы дополнительного
общеобразовательного образования

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

ВВЕДЕНИЕ

Данные методические рекомендации разработаны для системного сопровождения тренировочного процесса по оздоровительно-профилактической программе «Оздоровительно-профилактическая программа. Восстановительная гимнастика для женщин». Документ ориентирован на совершенствование методики тренировки, а также обеспечение единых подходов к организации практической деятельности в области физической культуры и здоровья.

Практические занятия по данной программе являются важной частью восстановительного процесса в здоровье женщин. Они обеспечивают:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств: сила, выносливость, координация, гибкость, баланс;
- закрепление теоретических знаний о здоровье и физической культуре на практике;
- формирование навыков безопасного выполнения упражнений;
- восстановление тела и здоровья.

Практические работы направлены на выполнение комплексов упражнений, развитие физических качеств, восстановление тела после родов, болезней и травм, профилактика гиподинамии и формирование устойчивых двигательных навыков. Теоретическая часть занятий обеспечивает понимание значения физической активности, правил безопасности и принципов здорового образа жизни.

Общая цель: формирование предметных, метапредметных и личностных результатов обучения через выполнение практических упражнений и развития культуры здоровья.

Задачи:

- сформировать навыки безопасного и функционального движения в быту;
- научить проводить наблюдения за собственным состоянием организма, фиксировать результаты и делать выводы;
- развить умение контролировать дыхание, осанку и технику выполнения упражнений и при движении в обычной жизни;
- формировать культуру безопасного спорта и движения;
- восстановить тело и здоровье после травм, болезни или операций, либо после гиподинамии.

Методические рекомендации:

- обеспечение безопасности;
- обеспечение информацией о теле (дыхание, осанка, таз, тазовое дно и т.д.) перед началом работы;
- контроль соблюдения техники выполнения упражнений;
- рекомендации по питанию в пределах компетенции;
- формирование культуры физической активности и здорового образа жизни.

Важно не просто перечислять правила, а объяснять их необходимость и важность.

Чёткая постановка цели работы:

Тренер должен:

- сформулировать цель практической работы в понятной форме;
- связать упражнения с изучаемой темой;
- обозначить ожидаемый результат;
- акцентировать внимание на том, какие именно физические качества развиваются и что именно необходимо освоить.

Тренирующиеся должны понимать, зачем выполняется упражнение или комплекс упражнений, а не просто следовать инструкции.

Организация деятельности тренирующихся:

- ознакомление с алгоритмом выполнения каждого упражнения;
- разбор последовательности действий;
- уточнение порядка фиксации самоконтроля и наблюдений за состоянием организма.

Тренер выступает не только контролером, но и консультантом, помогая корректировать технику выполнения упражнений и поддерживать мотивацию к физической культуре.

Формирование наблюдательности:

Особое внимание следует уделять:

- фиксации правильности выполнения движения и дыхания;
- наблюдению за изменениями в осанке, координации, выносливости;
- анализу влияния упражнений на физические качества.

Важно учить тренирующихся наблюдать за своим состоянием (например, усталость, изменения дыхания), затем интерпретировать с точки зрения физической подготовки.

Корректность оформления результатов:

Тренер должен контролировать:

- правильность записи результатов самоконтроля и диагностики (тип осанки, тип дыхания, пульс, дыхание, количество повторений);
- правильно интерпретировать результаты;
- соответствие вывода поставленной цели физического развития.

Вывод должен отражать результат выполнения упражнения или комплекса упражнений, тренирующийся должен понимать этот результат

Развитие аналитического мышления:

Во время работы необходимо объяснять:

1. Почему данное упражнение полезно для здоровья
2. Как изменится результат при увеличении нагрузки, при добавлении отягощений
3. Можно ли выполнить упражнения другим способом и добиться такого же или лучшего результата
4. Какие факторы влияют на эффективность и безопасность выполнения комплекса упражнений

Такие вопросы стимулируют осмысленное выполнение упражнений и развитие самостоятельности. Все эти вопросы решаются в процессе выполнения упражнений: делаем и рассуждаем.

Дифференциация заданий:

Рекомендуется:

- предлагать дополнительные упражнения, усложненные или упрощенные варианты в зависимости от физической подготовки;
- включать элементы мини-исследования за состоянием и результатом: например, наблюдение за изменением самочувствия после разных видов нагрузки.

Контроль и обратная связь:

После выполнения работы важно:

- провести краткое обсуждение результатов, самочувствия, сложно было или легко;
- разобрать типичные ошибки в выполнении упражнения, наблюдал ли тренирующийся на себе эти ошибки;

- сопоставить полученные результаты с теоретическими знаниями;
- организовать самооценку общего состояния.

Эффективная работа по развитию физических качеств и улучшению здоровья – это сочетание безопасного выполнения упражнений, осмысленности при выполнении каждого упражнения.

Рекомендации для тренирующихся женщин

Перед выполнением комплекса упражнений необходимо:

- повторить правила безопасности выполнения упражнений и окружающей среды;
- ознакомиться с целью предлагаемого комплекса упражнений и с ходом тренировки;
- подготовить спортивную форму и инвентарь;
- подготовить технику: компьютер, микрофон, камеру;
- настроиться на тренировку, проанализировать свое самочувствие.

Во время работы:

- соблюдать технику безопасности выполнения упражнений;
- обеспечить включенную камеру и обзор тренера на себя;
- внимательно наблюдать за изменением самочувствия и при необходимости сообщить тренеру о тревожных моментах;
- не жевать жвачку или еду;
- использовать спортивный инвентарь строго по назначению.

После выполнения:

- понаблюдать за своим самочувствием;
- убрать на место спортивный инвентарь;
- выполнить заминку самостоятельно.

Полезные советы:

- не стесняйтесь задавать вопрос тренеру если что-то непонятно или при выполнении упражнения где-то неприятно или больно;
- проветривайте комнату перед тренировкой и не приходите на тренировку если очень голодны или плохо себя чувствуете;
- подготовьте спортивный инвентарь заранее, чтобы не отвлекаться на тренировке;
- не пропускайте ни одно слово тренера, тренер много говорит важных моментов в процессе тренировки;
- помните: никаких резких движений и больших амплитуд;
- тренер не оценивает ваши физические возможности, он оценивает технику выполнения упражнения и качество, поэтому стремитесь качественно двигаться.

Требования к технике безопасности:

- приступать к выполнению упражнений только с разрешения тренера;
- располагать и работать с инвентарем так, исключить падение или травмы;
- использовать спортивный инвентарь строго по назначению;
- при работе с утяжелителями соблюдать допустимый вес;
- при работе с гимнастической палкой, мячиками и скакалкой избегать работать вблизи предметов и людей;
- в случае травмы или недомогания сообщить тренеру;
- после завершения тренировки убрать инвентарь.

ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Общие положения:

1. Выполнение комплексов упражнений разрешается только:
 - по команде тренера;
 - при условии соблюдения всех правил безопасности;
 - при включенной камере, чтоб тренер мог контролировать ситуацию.
2. Использовать можно только то спортивное оборудование, которое указано в инструкции.
3. Запрещается использовать спортивное оборудование не по назначению.

Требования к рабочему месту:

- работать только в хорошо проветренной комнате и в соответствующей одежде;
- обеспечить достаточное свободное пространство вокруг себя во время тренировки;
- рядом не должно быть посторонних предметов;
- обеспечить хороший коврик для занятий спортом или мат;
- обеспечить безопасное и исправное спортивное оборудование.

Правила работы со спортивным оборудованием:

- не использовать оборудование не по назначению;
- перед началом работы проверить исправность инвентаря;
- при работе с утяжелителями соблюдать осторожность, не допускать их падения и вес должен соответствовать рекомендациям тренера;
- при работе с гимнастической палкой не тыкать ею в окружающих и в предметы, не кидать;
- при работе с утяжелителями лучше выбрать мягкие утяжелители с ними надежнее;
- после работы привести рабочее место в порядок.

Дополнительные рекомендации преподавателю при дистанционной работе:

- рекомендовать использовать безопасное спортивное оборудование: гантели можно заменить на мягкие утяжелители или например, пакеты какой-нибудь крупы;
- исключить тяжелые гантели и острые предметы;
- можно запросить фото или видео рабочего места перед началом тренировки;
- проводить обязательный онлайн-инструктаж.

СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА (коррекционная разминка)

Рекомендации для преподавателя

Цели:

- формирование у тренирующихся привычки поддерживать тело в здоровом, функциональном состоянии в течение дня;
- профилактика утомления, нарушений осанки, мышечных зажимов и перегрузок;
- развитие осознанного отношения к собственному телу: умение замечать напряжение, усталость, дискомфорт;
- обучение простым, безопасным движениям, которые можно выполнять дома, не обязательно ездить в тренажерный зал;
- поддержка работоспособности, концентрации и эмоциональной устойчивости.

Планируемые результаты

Предметные:

- знание основных упражнений суставной гимнастики и коррекционной разминки;
- умение выполнять упражнения с правильной техникой и безопасной амплитудой;
- навык самостоятельного выбора упражнений для снятия напряжения.

Метапредметные:

- развитие саморегуляции и навыков восстановления;
- умение оценивать своё состояние и корректировать нагрузку;
- формирование привычки к регулярной двигательной паузе.

Личностные:

- осознанное отношение к здоровью и телесному благополучию;
- умение заботиться о себе в учебном процессе и быту.

Методические рекомендации

Как объяснять процесс гимнастики:

- показывать упражнения медленно, подчеркивая ключевые моменты: осевое вытяжение, мягкая амплитуда, плавность;
- объяснять, что суставная гимнастика и коррекционная разминка — это обязательная часть, и она уже сама по себе тренировка;
- подчеркивать связь между движением и самочувствием: «после этого упражнения легче дышать», «плечи расслабляются»;
- использовать простые образы: «как будто расправляем крылья», «тянемся вверх, как росток».

Как проводить:

- 20-25 минут в начале тренировки или 5 минут после статической нагрузки;
- упражнения на все диафрагмы тела: стопы, колени, таз, грудной отдел, плечи, шея;
- темп — спокойный, без рывков;
- амплитуда — комфортная, без боли;
- контроль дыхания — плавный короткий вдох и длинный выдох.

Как закреплять:

- попросить женщин выбрать 1–2 упражнения, которые помогают им лучше всего;
- предложить выполнять короткую разминку дома между делами;
- обсуждать ощущения: «где стало легче», «что изменилось».

Важные моменты:

- упражнения выполняются только в комфортной амплитуде;
- нельзя делать резкие наклоны, глубокие прогибы, быстрые вращения;
- важно следить за положением спины: осевое вытяжение — основа;
- дыхание не задерживать;

- при головокружении или боли — остановиться;
- упражнения должны быть доступны всем, независимо от уровня подготовки.

Рекомендации для тренирующихся

Правила безопасного выполнения суставной гимнастики

Основные принципы:

- двигайтесь плавно, без резких рывков;
- держите осевое вытяжение;
- выполняйте упражнения только в комфортной амплитуде;
- следите за дыханием: вдох — через нос, выдох — через рот;
- не тянитесь через боль;
- сохраняйте устойчивость: стопы стоят ровно, вес распределен равномерно.

Когда можно еще выполнять:

- после долгого сидения;
- между домашними делами;
- когда чувствуете усталость, напряжение в спине или плечах;
- после тяжелой работы или тяжелого дня.

Самоконтроль

Что важно отслеживать:

- осевое вытяжение: голова продолжение позвоночника, подбородок параллельно полу, плечи опущены, плечи немного отведены назад, грудь не выпячиваем, таз в нейтральной позиции;
- дыхание: ровное, спокойное;
- напряжение: где стало легче, где осталось напряжение;
- усталость: если чувствуете дискомфорт — уменьшите амплитуду.

Простые способы самоконтроля:

- «Проверка спины»: не округляется ли поясница;
- «Проверка плеч»: не поднимаются ли они вверх;
- «Проверка дыхания»: не задерживаете ли вдох;
- «Проверка равновесия»: устойчиво ли стоят стопы.

Полезные советы:

- делайте 3–5 минут разминки каждый час сидячей работы;
- старайтесь мягко вытягиваться вверх несколько раз в день;
- расслабляйте плечи: легкие круги назад — отличный способ снять напряжение;
- пейте воду — это помогает мышцам работать лучше;
- не спешите: суставная гимнастика — это про мягкость, а не про скорость;
- повторяйте движения медленно за тренером;
- учитесь чувствовать разницу между напряжением и расслаблением;
- контролируйте осанку и дыхание.

Два варианта суставной коррекционной гимнастики с акцентом на дыхание и МТД.

Каждый вариант занимает 20–25 минут и подходит для суставной гимнастики, разминки или восстановления.

ПРИМЕР 1. СУСТАВНАЯ КОРРЕКЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

(базовый вариант)

Цель: мягко активировать суставы, улучшить подвижность, снять утреннюю или скованность после нагрузки.

Продолжительность 20-25 минут.

Структура комплекса:

1. Шея — мягкая мобилизация:

- медленные наклоны головы вперед и назад — 10 раз;
- повороты головы вправо/влево — 10 раз;
- полукруги подбородком по груди — 10 раз.

Важно: движения плавные, с четкими командами правильного движения.

2. Плечевой пояс:

- круги плечами назад — 10 раз;
- круги плечами вперед — 10 раз;
- мягкое вытяжение рук вверх с опусканием плеч вниз — 10 раз.

Важно: сохранять осевое вытяжение, не прогибаться в пояснице.

3. Лопаточно-грудной отдел:

- сведение лопаток (как будто «расправляем крылья») — 10-15 раз;
- круги прямыми руками назад — 10 раз.

Важно: амплитуда комфортная, дыхание ровное. Лопатки сводим вдох, расправляем выдох.

4. Локти и кисти:

- круги в локтевых суставах — 10 раз в каждую сторону;
- круги кистями — 10 раз;
- мягкое встряхивание рук — 5-10 секунд.

Дышим во время выполнения упражнения: короткий вдох, длинный выдох.

5. Тазобедренные суставы:

- круги тазом — 10 раз в каждую сторону;
- подъем колена к груди (поочередно) — 10 раз.

Важно: держать спину ровной. Дыхание: короткий вдох, длинный выдох.

6. Колени:

- мягкие круги коленями при полусогнутых ногах — 10 раз;

Важно: стопы параллельно, колени не заваливаются внутрь. Дыхание: короткий вдох, длинный выдох.

7. Голеностоп:

- подъемы на носки — 10 раз;
- круги стопами — 10 раз в каждую сторону.

Важно: стопы не заваливаются.

Эффект:

- улучшение кровообращения;
- снятие мышечного напряжения;
- подготовка суставов к нагрузке;
- обучение тела функциональному дыханию в движении.

ПРИМЕР 2. СУСТАВНАЯ КОРРЕКЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА (функциональный вариант)

Цель: активизировать суставы в естественных движениях, улучшить координацию и осанку.
Продолжительность 10–15 минут.

Структура комплекса:

1. Осевое вытяжение + дыхание:

- вдох — руки вверх, выдох — опустить;
- 3 повторения.

Важно: плечи вниз, спина длинная.

2. Мягкая мобилизация позвоночника:

- «Кошка» стоя: округление спины → раскрытие грудной клетки — 10 раз;

Важно: движение плавное, без прогибов.

3. Плечевой пояс и грудной отдел:

- «распахивание» рук в стороны с лёгким сведением лопаток — 10 раз;
- круги прямыми руками назад — 10 раз.

Важно: не поднимать плечи.

4. Динамическая мобилизация тазобедренных суставов:

- маятниковые движения ногой вперед-назад (держась за опору) — 10 раз каждой ногой;
- круги бедром наружу/внутри — по 10 раз.

Важно: корпус остаётся стабильным.

5. Колени:

- полуприсед с контролем коленей (вниз 2 секунды — вверх 2 секунды) — 10 раз.

Важно: колени направлены вперед, пятки на полу.

6. Голеностоп:

- перекаты с пятки на носок — 10-15 раз;
- подъём на носки + удержание 2 секунды — 10 раз.

Важно: стопы параллельны.

7. Мягкая координационная связка:

- шаг на месте + круг плечами назад — 20-30 секунд;
- шаг на месте + вытяжение вверх — 20-30 секунд.

Важно: плавность, дыхание ровное.

Эффект:

- улучшение подвижности всех крупных суставов.
- повышение устойчивости и координации.
- снятие статического напряжения после сидения.

ТРЕНИРОВКА С АКЦЕНТОМ НА ДЫХАНИЕ И МТД

Рекомендации для тренера

Цели:

- формирование у тренирующихся функционального дыхания;
- профилактика опущения органов малого таза;
- развитие осознанного отношения к собственному телу: умение замечать напряжение, усталость, дискомфорт;
- обучение простым, безопасным движениям, которые можно выполнять женщинам в восстановительный период;
- поддержка работоспособности, концентрации и эмоциональной устойчивости.

Планируемые результаты

Предметные:

- знание основных упражнений на дыхание и мтд;
- умение выполнять упражнения с правильной техникой и безопасной амплитудой;
- навык самостоятельного выбора упражнений для подобной тренировки.

Метапредметные:

- развитие саморегуляции и навыков восстановления;
- умение оценивать своё состояние и корректировать нагрузку;
- формирование привычки к регулярной двигательной паузе.

Личностные:

- осознанное отношение к здоровью и телесному благополучию;
- умение заботиться о себе в быту в период восстановления.

Методические рекомендации

Как объяснять тему:

- показывать упражнения медленно, подчеркивая ключевые моменты: осевое вытяжение, мягкая амплитуда, плавность;
- объяснять, что данная тренировка — это восстановительная, это начальный вариант восстановления тела;
- подчеркивать связь между движением и самочувствием: «после этого упражнения легче дышать», «плечи расслабляются»;
- использовать простые образы: «как будто расправляем крылья», «тянемся вверх, как росток».

Как проводить:

- 20-25 минут после суставной разминки;
- упражнения в шаговом формате, но с акцентом на все части тела;
- темп — спокойный;
- амплитуда — комфортная;
- контроль дыхания — плавный короткий вдох и длинный выдох.

Как закреплять:

- попросить женщин выбрать 1–2 упражнения, которые им комфортны;
- предложить выполнять короткую тренировку дома в промежутках между делами;
- обсуждать ощущения: «где стало легче», «что изменилось».

Важные моменты:

- упражнения выполняются только в комфортной амплитуде;
- нельзя делать резкие наклоны, глубокие прогибы, быстрые вращения;

- важно следить за положением спины: осевое вытяжение — основа;
- дыхание не задерживать;
- при головокружении или боли — остановиться;
- упражнения должны быть доступны всем, независимо от уровня подготовки.

Рекомендации для тренирующихся

Правила безопасного выполнения суставной гимнастики

Основные принципы:

- двигайтесь плавно, без резких рывков;
- держите осевое вытяжение;
- выполняйте упражнения только в комфортной амплитуде;
- следите за дыханием: вдох — через нос, выдох — через рот;
- не выполняйте через боль;
- сохраняйте устойчивость: стопы стоят ровно, вес распределен равномерно.

Самоконтроль

Что важно отслеживать:

- осевое вытяжение: голова продолжение позвоночника, подбородок параллельно полу, плечи опущены, плечи немного отведены назад, грудь не выпячиваем, таз в нейтральной позиции;
- дыхание: ровное, спокойное;
- напряжение: где стало легче, где осталось напряжение;
- усталость: если чувствуете дискомфорт — уменьшите темп.

Простые способы самоконтроля:

- «Проверка спины»: не округляется ли поясница;
- «Проверка плеч»: не поднимаются ли они вверх;
- «Проверка дыхания»: не задерживаете ли вдох;
- «Проверка равновесия»: устойчиво ли стоят стопы.

Полезные советы:

- делайте подобную тренировку через день;
- следите за дыханием;
- расслабляйте плечи во время тренировки;
- пейте воду — это помогает мышцам работать лучше;
- не спешите: тренировка выполняется в среднем темпе;
- повторяйте движения за тренером и в темпе за ним;
- учитесь чувствовать разницу между напряжением и расслаблением;
- контролируйте осанку и дыхание.

Два варианта подобной тренировки с акцентом на дыхание и мтд. Каждый вариант занимает 20–25 минут и подходит для суставной гимнастики, разминки или восстановления.

ПРИМЕР 1. Тренировка с акцентом на дыхание и мтд

Цель: мягко активировать мышцы мтд, укрепить глубокие мышцы корпуса, улучшить контроль дыхания и стабильность таза.

Продолжительность 20 –25 минут.

Структура комплекса:

1. Исходная позиция стоя: Осевое вытяжение + дыхание + мягкая активизация мтд:

- на вдохе расслабление, на выдохе осевое вытяжение и активация мтд;
- 3 повторения.

Важно: живот не втягивать, ягодицы не напрягать.

2. Мягкая мобилизация таза и поясницы:

- шаг на месте - остановка: легкие наклоны таза вперед назад — снова шаг;

Важно: движение плавное, без прогибов.

3. Активная работа стоп+включение мтд:

- шаг на месте - остановка: перекал с пятки на носок;
- при подъеме на носки мягкая активация мтд

Важно: удерживать подъем 2-3 сек.

4. Присед с акцентом на мтд:

- полуприсед - подъем с мягким включением мтд на выдохе, 10 повторений.

Важно: корпус остаётся стабильным.

5. Функциональный переход:

Стоя – наклон - планка на возвышении - исходная позиция стоя.

Важно: в планке осевое вытяжение, дыхание не задерживать.

6. Скручивания стоя:

- шаг на месте - остановка: скручивание 12 скручиваний;
- шаг на месте - остановка: боковые скручивания 12 раз.

Важно: стаз остается стабильный, движение от грудного отдела.

7. Укрепление глубоких мышц корпуса:

- положение на четвереньках - выдох - активация мтд - вдох - расслабление мтд — 20-30 дыхательных циклов;

- шаг на месте + вытяжение вверх — 20-30 секунд.

Важно: плавность, дыхание ровное, держим осевое вытяжение.

7. Баланс + мтд:

- стойка на одной ноге 10-15 сек, затем смена;
- на выдохе легкая активация мтд.

Важно: дыхание ровное, держим осевое вытяжение.

Эффект:

- восстановление функционального дыхания.
- повышение устойчивости и координации.
- восстановление мтд.

ПРИМЕР 2. Тренировка с акцентом на дыхание и мтд

Цель: укрепить мтд и глубокие мышцы корпуса в функциональных движениях, улучшить стабильность таза, координацию и контроль дыхания.

Продолжительность 20-25 минут.

Структура комплекса:

1. Дыхание + глубокая активация мтд в движении:

- шаг на месте - остановка: выдох с активацией мтд при подъеме рук вверх;

Важно: движения плавные.

2. Мобилизация таза+ диагональные движения:

- шаг на месте - остановка: диагональный наклон таза вперед - вправо - назад - влево;

Важно: движение плавное, сохранять осевое вытяжение, не прогибаться в пояснице.

3. Перекаты стоп + подъем колена с включением мтд:

- шаг на месте - остановка: перекат с пятки на носок -подъем колена- выдох + активация

мтд;

- 8 повторений на каждую ногу.

Важно: таз стабильный, дыхание ровное, колени поднимаем без рывка.

4. Присед + диагональный шаг назад:

- присед - шаг назад диагонально - возврат. 10 повторений на каждую сторону.

Важно: активация мтд при подъеме ноги.

5. Тазобедренные суставы:

- шаг на месте - остановка: Круги тазом;

Важно: держать спину ровной.

6. Скручивания стоя с шагом вперед:

- шаг на месте - остановка в разножке: Мягкие скручивания корпуса - возврат;

Важно: таз стабилен, движение от грудного отдела, колени не заваливаются внутрь.

Эффект:

- улучшение кровообращения в районе таза;
- улучшение мышечного тонуса;
- восстановление дыхание и мтд.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Методические рекомендации по реализации данной программы «Оздоровительно-профилактическая программа. Восстановительная гимнастика для женщин» направлены на обеспечение восстановительного процесса тела и здоровья, повышение его эффективности и формирование устойчивой мотивации тренирующихся к занятиям физической культурой.

Программа способствует развитию двигательных навыков, укреплению здоровья, формированию культуры безопасного выполнения упражнений в период восстановления, для профилактики гиподинамии и осознанного отношения к физической активности. Включение теоретических и практических занятий, а также самостоятельной работы обеспечивает комплексный подход к развитию физических качеств и личностных компетенций.

Реализация данных рекомендаций позволит:

- обеспечить единые методические подходы к организации занятий;
- повысить качество тренировочного процесса;
- создать условия для формирования у тренирующихся навыков самоконтроля, самостоятельности и ответственности;
- укрепить ценностное отношение к здоровому образу жизни.

Таким образом, программа «Оздоровительно-профилактическая программа. Восстановительная гимнастика для женщин» является важным инструментом формирования навыков и знаний у тренирующихся, способной сохранять и укреплять своё здоровье, а также применять полученные знания и навыки в повседневной жизни.