Муниципальное казённое учреждение
Управление образования и молодёжной политики
Златоустовского городского округа
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр эстетического воспитания детей»

ПРИНЯТА
Протокол педагогического совета
№ 1 от «28» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ЦЭВД»
_____ В.А. Фахрутдинов
«31» августа 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

Стретчинг для женщин

Возраст обучающихся: 18+ лет
Срок реализации: 1 год
Год разработки программы: 2026

Составитель:
Хващевская Светлана Вячеславовна,
педагог дополнительного образования

Златоуст
2026

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы ..... …….3
1.1. Пояснительная записка ..... …….3
1.2. Цель и задачи программы ..... ……7
1.3. Содержание программы ..... …….8
1.3.1. Учебный план ……..... ……8
1.4. Планируемые результаты.. ..... ……..11
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий..…….....…...12
2.1. Календарный учебный график ..... ……...12
2.2. Условия реализации программы ..... ……...13
2.3. Формы аттестации ..... ……13
2.4. Оценочные материалы ..... ……...14
2.5. Методические материалы ..... ……...17
2.6. Список литературы…….……...…20
Приложение……..…….21

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Стретчинг для женщин» (далее – ДООП «Стретчинг для женщин») осуществлялась в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 25 декабря 2023 г. № 685-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 июня 2026 г. № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр эстетического воспитания детей»;

Положение о формах, периодичности и порядке текущего и итогового контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся МАУДО «ЦЭВД».

ДООП «Стретчинг для женщин» реализуется в студии стретчинга и относится к программам *физкультурно-спортивной* направленности.

Уровень освоения содержания образования – *начальный*, *базовый, продвинутый.*

Актуальность программы

ДООП «Стретчинг для женщин» направлена на улучшение качества жизни современной женщины через осознанную работу с телом: глубокое расслабление мышц, увеличение подвижности суставов, улучшение осанки и снятие нервного напряжения. Её разработка обусловлена

- *социальным заказом общества* на борьбу с последствиями сидячего образа жизни;
- *наличием спроса взрослого населения района* на физкультурно-оздоровительные занятия с категорией 18+;
- *наличием* в МАУДО «ЦЭВД» *кадрового, материально-технического, методического потенциала*, позволяющего разработать и реализовать в учреждении программу занятий стретчингом, способствующую улучшению подвижности суставов и гибкости всего опорно-двигательного аппарата.

Особенности программы

Стретчинг – это система физических упражнений, ориентированных на целенаправленное и осознанное увеличение эластичности мышц, сухожилий и связок, подвижности суставов посредством безопасного и эффективного растягивания мышц и соединительной ткани. Целевые зоны - тазобедренные суставы и мышцы ног (главный объект для увеличения гибкости), позвоночник (мобилизация и снятие компрессии), плечевой пояс и грудной отдел (борьба с последствиями сидячего образа жизни).

Методологической основой программы является комбинация знаний из физиологии мышечной деятельности, лечебной физкультуры и практик ментальной релаксации (работа с дыханием, нервно-мышечным контролем).

ДООП «Стретчинг для женщин» не является стандартным набором упражнений на растяжку. От других подобных программ её отличают

- **комплексный подход**: программа не ограничивается одним видом растяжки, она сочетает разные виды стретчинга - *статический* (удержание позы в точке максимального комфортного растяжения для безопасного развития эластичности), *динамический* (мягкие пружинящие или маховые движения для разогрева и улучшения координации) и *проприоцептивную нервно-мышечную фасилитацию (PNF)* (техника «сокращение-расслабление-растяжение» для преодоления «плато» в гибкости и работы с глубокими мышечными блоками) - и предусматривает выполнение как *изолированных*, так и *комплексных* упражнений (работа как с отдельными мышцами, так и с мышечными цепями, например, со всей задней поверхностью тела от пяток до затылка);
- **адаптивность**: программа включает *элементы функциональной диагностики* (через простые тесты) и предлагает инструменты для коррекции. Каждое упражнение предусматривает *3 уровня сложности* (начальный, базовый, продвинутый), что позволяет осваивать программу женщинам в группе с разным уровнем подготовки без потери эффективности и безопасности;
- **терапевтическая направленность**: акцент сделан на профилактику травм и оздоровление, а не на достижение рекордов. Чётко обозначены потенциально опасные для суставов и связок позы (например, глубокие неестественные скручивания в коленном суставе). Для каждого потенциально рискованного положения даётся безопасная модификация. Особое внимание уделяется зонам, наиболее уязвимым у женщин (пояснично-крестцовый отдел, тазобедренные суставы, грудной отдел позвоночника, мышцы шеи и плечевого пояса);
- **интеграция психосоматического подхода и работы с дыханием**: стретчинг представлен не только как физическая, но и как психофизическая практика. Подробно изучается связь дыхания с растяжкой (например, выдох для расслабления и углубления растяжения, задержки дыхания для изометрического напряжения). Упражнения выполняются с концентрацией на ощущениях в теле, что тренирует навык проприоцепции (чувства тела) и помогает снять ментальное напряжение;
- **гендерно-ориентированный контент**: программа учитывает анатомо-физиологические и психологические особенности женщин (*работа с тазовой*

областью: упражнения, направленные на улучшение кровообращения в малом тазу, мягкая мобилизация тазобедренных суставов; *цикличность*: в программа содержит рекомендации по адаптации нагрузки в разные фазы менструального цикла; *фокус на осанку и эстетику движения*: упражнения, корректирующие сутулость, «вдовий горбик», улучшающие походку и пластику движений);

- **практическая интеграция в повседневную жизнь**: цель - не просто час занятий, а *изменение двигательных привычек* с помощью 5-10-минутных *мини-комплексов* «на каждый день» (для утра, рабочего перерыва или вечернего расслабления), *прикладного стретчинга* (упражнений, которые можно выполнять у стены, на офисном стуле, в кровати), *алгоритма конструирования тренировки* (самостоятельное построение выпускницами программы безопасной и эффективной сессии растяжки под свои текущие задачи: для снятия боли в спине, восстановления после прогулки, расслабления перед сном).

Такой подход обеспечивает всестороннее развитие гибкости, предотвращает мышечный дисбаланс, учит управлять своим телом, снимать стресс, предотвращать боли и интегрировать заботу о здоровье в ежедневную рутину.

Словом, содержание образования ДООП «Стретчинг для женщин» направлено не только на совершенствование физического развития, но и на формирование позитивного, сознательного и ответственного отношения к сохранению и укреплению своего здоровья, способствует снижению психоэмоционального напряжения, повышению работоспособности и функциональных возможностей организма.

Ещё одна особенность ДООП «Стретчинг для женщин» заключается в том, что занятия предусматривает *теоретическую, практическую, техническую, психологическую, интегральную подготовку*.

Теоретическая подготовка: направлена на формирование у обучающихся системы специальных знаний, необходимых для осознанной, безопасной и эффективной практики стретчинга, понимания процессов, происходящих в теле. Осуществляется в форме 10-15-минутной беседы в начале или конце занятия, инфографики и памяток в чате, ответов педагога на вопросы, самостоятельного изучения рекомендованной педагогом литературы.

Практическая подготовка: непосредственное освоение обучающимися техники выполнения упражнений, развитие их физических качеств (гибкость, подвижность суставов, эластичность мышц) и формирование двигательных навыков. Общая физическая подготовка (ОФП): выполнение упражнений для укрепления мышечного корсета (корпуса, спины, ягодиц) - основы для безопасного углубления в растяжку. Развитие базовой выносливости и координации. Специальная физическая подготовка (СФП): выполнение упражнений, целенаправленно подготавливающих тело к конкретным видам растяжки.

Техническая подготовка: детальное разучивание и оттачивание техники ключевых упражнений по всем направлениям программы (растяжка задней/передней/внутренней поверхности бедра, раскрытие тазобедренных суставов, работа с позвоночником, плечевым поясом); освоение подводящих упражнений и модификаций для разного уровня подготовки.

Психологическая подготовка: формирование устойчивой мотивации, психологической устойчивости и позитивного осознанного отношения к процессу занятий и своему телу, преодоление психологических барьеров; постановка реалистичных и измеримых личных целей (SMART-цели в стретчинге).

Интегральная подготовка: объединение и применение на практике всех приобретённых знаний, умений, навыков и психологических качеств в условиях, максимально приближенных к реальной самостоятельной деятельности или публичному предъявлению результата; самостоятельное конструирование и проведение тренировки.

Адресат программы

ДООП «Стретчинг для женщин» предназначена для женщин старше 18 лет, ориентированных на гармонизацию физического и психоэмоционального состояния, улучшение качества жизни через осознанную практику работы с телом.

Целевая аудитория включает

- женщин, *ведущих малоподвижный образ жизни* и испытывающих последствия гиподинамии (скованность, боли в спине и шее);
- женщин, *находящихся в состоянии хронического стресса* и желающих научиться техникам телесной релаксации;
- женщин, *активно занимающихся другими видами фитнеса или спорта*, для которых стретчинг - необходимая часть тренировочного процесса для профилактики травм, улучшения результатов и качественного восстановления;
- женщин *в периоде возрастных изменений* (пременопауза, менопауза), заинтересованных в поддержании подвижности суставов, гибкости позвоночника и общего тонуса;
- женщин, *желающих улучшить осанку*, *пластику движений*, обрести более глубокий контакт с собственным телом и повысить уровень телесной осознанности.

Условия набора

Для обеспечения безопасности, эффективности и комфорта обучающихся зачисление в группу осуществляется при соблюдении следующих **условий**:

- *медицинские требования*: заполненная и подписанная анкета здоровья (внутренний документ студии), где участница подтверждает отсутствие у себя диагностированных острых заболеваний и состояний, требующих специального врачебного контроля (см. Приложение);
- *организационные условия*: возраст 18+ (верхний возрастной предел не установлен при условии удовлетворительного состояния здоровья); предварительная регистрация (запись осуществляется по предварительной заявке (онлайн-форма, телефонный звонок) с указанием выбранного графика); вступительное собеседование (консультация) (проводится педагогом для определения уровня начальной физической подготовки и гибкости; понимания целей и ожиданий от программы; ознакомления с правилами студии и техникой безопасности).

Формирование групп происходит с учётом

- *уровня подготовки* (начальный / продолжающий) обучающихся;

- *необходимой экипировки*: наличия удобной, не сковывающей движения одежды, носков. Персональный коврик для стретчинга - обязательное условие для соблюдения норм гигиены.

Наполняемость групп: до 10 человек. При недостаточном количестве обучающихся для формирования отдельной группы может применяться *индивидуальный адаптивный подход* в рамках *смешанной группы*.

Принципы комплектования:

Приём в группы осуществляется *на добровольной основе*.

Основной принцип формирования групп - *постоянный состав* на протяжении всего периода обучения для создания безопасной, доверительной атмосферы и отслеживания динамики освоения программы.

Зачисление считается завершённым после

- предоставления медицинского документа/анкеты;
- подписания Договора на оказание платных образовательных (оздоровительных) услуг;
- внесения оплаты за первый месяц занятий.

Продолжительность реализации программы

Объём программы: на полное освоение ДООП «Стретчинг для женщин» требуется 108 часов.

Срок освоения ДООП «Стретчинг для женщин» – 1 год.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1,5 часа (90 минут).

Формы проведения занятий: вводное занятие, учебно-тренировочное занятие, итоговое занятие.

Форма организации образовательного процесса: групповая; индивидуальная.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы **-** всестороннее оздоровление, повышение качества жизни и формирование устойчивой осознанной привычки к поддержанию физического и психоэмоционального благополучия женщин средствами и методами современной практики стретчинга.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать систему теоретических знаний об основах анатомии и физиологии стретчинга, принципах безопасной практики;
- обучить технике выполнения упражнений начального, базового и продвинутого уровней статической, динамической и проприоцептивной (PNF) растяжки для всех ключевых мышечных групп;
- научить методам самодиагностики (оценки уровня гибкости, выявления дисбалансов) и основам построения индивидуальной тренировки;
- обучить правильному использованию специального инвентаря (резина, блоки, роллы) и адаптации упражнений в условиях ограниченного пространства;
- сформировать навык осознанного, синхронизированного с движением дыхания как инструмента углубления растяжки и релаксации.

Развивающие:

- сформировать навык здорового образа жизни, сознательного отношения к сохранению и укреплению своего здоровья;
- повышать функциональные возможности организма;
- развивать гибкость, эластичность мышц и связок, увеличивать подвижность в суставах (тазобедренных, плечевых, позвоночника);
- улучшать осанку, мышечный баланс и координацию движений;
- развивать глубокое чувство тела и осознанность движений;
- развивать способность к психофизической релаксации, снижению уровня хронического мышечного напряжения, связанного со стрессом;
- активизировать обменные процессы, улучшать периферическое кровообращение и лимфоток.

Воспитательные:

- воспитывать ценностное, ответственное и бережное отношение к своему здоровью как к важнейшему ресурсу;
- сформировать устойчивую внутреннюю мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни;
- воспитывать волевые качества (терпение, настойчивость, дисциплинированность) и умение ставить реалистичные цели;
- способствовать формированию позитивного телесного образа «Я», принятия и уважения к возможностям своего тела;
- воспитывать культуру взаимопомощи и поддержки в группе, умение создавать комфортную, доверительную атмосферу, способствующую личностному росту.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№	Разделы программы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	*Вводный контроль*: собеседование; функциональные пробы
2.	Пилатес	18	2	16	*Текущий контроль*: наблюдение за правильностью выполнения упражнений; опрос; дневник самоконтроля *Тематический контроль*: практические работы
3.	Стретчинг (растяжка)	38	4	34	
4.	Функциональная тренировка	25	3	22	
5.	Йога (дыхание)	12	2	10	
6.	Самомассаж	9	1	8	
7.	Тестирование	2	-	2	*Промежуточная аттестация*: тестирование
8.	Итоговое занятие	2	-	2	*Итоговый контроль*: презентация дневника Успеха, показ
	Итого:	**108**	**13**	**95**	

Описание разделов / тем учебного плана

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория: собеседование для определения уровня начальной физической подготовки и гибкости обучающихся и соответствия уровню сложности (начальный, базовый, продвинутый) выполняемых упражнений. Обучение заполнению дневника самоконтроля.
Практика: Функциональные пробы (наклон вперёд из положения стоя, «бабочка» сидя, продольный шпагат, мост, захват рук за спиной).
Вводный контроль: собеседование, функциональные пробы.

Раздел 2. Пилатес (18 часов)

Теория: понятие пилатеса, характеристика; принципы пилатеса, правила безопасности на занятиях пилатесом, техника упражнений, индивидуальная оценка нагрузки: ЧСС (частота сердечных сокращений), разговорный тест. Способы снижения и увеличения нагрузки.
Практика: разучивание базовых упражнений в соответствии с уровнем сложности (начальный, базовый, продвинутый), выполнение упражнений в комплексе. Принцип вытяжения. Упражнения в балансе.
Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений, опрос, дневник самоконтроля; практическая работа.

Раздел 3. Стретчинг (38 часов)

Теория: понятие стретчинга, характеристика; принципы, правила безопасности на занятиях, техника упражнений, индивидуальная оценка нагрузки: ЧСС (частота сердечных сокращений, разговорный тест.
Практика: разучивание базовых упражнений на растяжку различных мышечных групп в соответствии с уровнем сложности (начальный, базовый, продвинутый), выполнение упражнений в комплексе. Принцип пластичности. Упражнения в балансе.
Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений, опрос, дневник самоконтроля; практическая работа.

Раздел 4. Функциональная тренировка (25 часов)

Теория: характеристика функциональной тренировки, способы коррекции нагрузки, техника упражнений.
Практика: развитие основных физических качеств, двигательных способностей, коррекция пропорций телосложения, а также совершенствование работы основных жизненно важных систем организма. Выполнение скоростно-силовых упражнений, упражнений на силовую выносливость и координацию в форме круговой тренировки с использованием как веса собственного тела, так и различного дополнительного оборудования (гантелей, резинового амортизатора, фитболов) в соответствии с уровнем сложности (начальный, базовый, продвинутый).

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений, опрос, дневник самоконтроля; практическая работа.

Раздел 5. Йога (12 часа)

Теория: понятие йоги, характеристика; принципы, правила безопасности на занятиях йогой, техника упражнений.

Практика: разучивание базовых упражнений и комплексов в соответствии с уровнем сложности (начальный, базовый, продвинутый), выполнение упражнений в комплексе, тренировка внимания.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений, опрос, дневник самоконтроля; практическая работа.

Раздел 6. Самомассаж (9 часов)

Теория: понятие самомассажа, характеристика; принципы, правила безопасности на занятиях, техника упражнений.

Практика: разучивание базовых комплексов в соответствии с уровнем сложности (начальный, базовый, продвинутый).

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений, опрос, дневник самоконтроля; практическая работа.

Раздел 7. Тестирование (2 часа)

Теория: требования к тестам.

Практика: тестирование функциональной подготовленности. ЧСС в покое, степ-тест. Повторение замеров вводного контроля для оценки динамики. Выполнение одной из изученных техник PNF с партнёром или резиной.

Промежуточная аттестация: контрольное тестирование.

8. Итоговое занятие (2 часа)

Теория: Подведение итогов работы за учебный год. Устный рассказ обучающихся о своих главных изменениях (подкрепляется фото/видео «было-стало», записями из дневника). Анкетирование: Оценка удовлетворённости программой.

Практика: публичный (внутри группы) показ: выполнение самостоятельно составленного итогового комплекса. Финальное тестирование: замеры контрольных показателей для фиксации конечного результата.

Итоговый контроль: презентация дневника Успеха, показ.

1.4. Планируемые результаты

По окончании освоения ДООП «Стретчинг для женщин» выпускницы покажут следующие результаты

Обучающие:

- теоретические знания об основах анатомии и физиологии стретчинга, принципах безопасной практики;
- обучатся технике выполнения упражнений на начальном, базовом или продвинутом уровне (в зависимости от физической подготовленности и возможностей здоровья) статической, динамической и проприоцептивной (PNF) растяжки для всех ключевых мышечных групп;
- научатся методам самодиагностики (оценки уровня гибкости, выявления дисбалансов) и основам построения индивидуальной тренировки;
- обучатся правильному использованию специального инвентаря (резина, блоки, роллы) и адаптации упражнений в условиях ограниченного пространства;
- обретут навык осознанного, синхронизированного с движением дыхания как инструмента углубления растяжки и релаксации.

Развивающие:

- получат навык здорового образа жизни, сознательного отношения к сохранению и укреплению своего здоровья;
- повысят функциональные возможности организма;
- разовьют гибкость, эластичность мышц и связок, увеличат подвижность в суставах (тазобедренных, плечевых, позвоночника);
- улучшат осанку, мышечный баланс и координацию движений;
- разовьют глубокое чувство тела и осознанность движений;
- разовьют способность к психофизической релаксации, снижению уровня хронического мышечного напряжения, связанного со стрессом;
- активизируют обменные процессы, улучшат периферическое кровообращение и лимфоток.

Воспитательные: будут иметь

- ценностное, ответственное и бережное отношение к своему здоровью как к важнейшему ресурсу;
- устойчивую внутреннюю мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни;
- волевые качества (терпение, настойчивость, дисциплинированность) и умение ставить реалистичные цели;
- позитивный телесный образ «Я», принятие и уважение к возможностям своего тела;
- культуру взаимопомощи и поддержки в группе, умение создавать комфортную, доверительную атмосферу, способствующую личностному росту.

Кроме того, к концу обучения по ДООП «Стретчинг для женщин» обучающиеся *будут знать*:

- основные принципы безопасной практики стретчинга;
- анатомию ключевых мышечных групп и суставов, над которыми велась работа;

- отличие видов стретчинга (статический, динамический, PNF) и их назначение;
- основные правила построения индивидуальной тренировки (разминка, основная часть, заминка);
- методы самоконтроля нагрузки (ощущения, дыхание, ЧСС).

Будут уметь:

- самостоятельно и технически правильно выполнять комплекс базовых упражнений для основных мышечных групп (задней и передней поверхности бедра, приводящих мышц, а также мышц спины, груди, плечевого пояса, ягодиц);
- использовать дыхание для углубления растяжки и расслабления;
- применять простейшие методы PNF (сокращение-расслабление) с опорой или резиной;
- адаптировать упражнения под свой текущий уровень гибкости, используя инвентарь (блоки, ремни);
- составить и провести короткий (15-20 минут) самостоятельный комплекс для решения конкретной задачи (расслабление, утренняя мобильность).

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год

Начало учебных занятий: 01.09.2026 г.
Окончание учебных занятий: 31.05.2027 г.
Продолжительность учебного года: 36 недель

1 полугодие	Новогодние праздники	2 полугодие	Всего учебных недель в год
01.09.2026 - 30.12.2026	31.12 2026 - 10.01.2027	11.01.2027 - 31.05.2027	36

Нерабочими праздничными днями в течение учебного года являются:
4 ноября 2026 г. – День народного единства
31 декабря 2026 г. - 10 января 2027 г. – Новогодние праздники
22-23 февраля 2027 г. – выходные в честь Дня защитника Отечества
8 марта 2027 г. – Международный женский день
3 мая 2027 г. – выходной в честь Праздника Весны и Труда
10 мая 2027 г. – выходной в честь Дня Победы.
Количество часов в год: 108 часов.
Продолжительность и периодичность занятий: 2 раза в неделю по 1,5 часа (90 минут).
Объём программы: 108 часов.
Срок освоения программы: 1 год.
Промежуточная аттестация: январь 2027 года.
Итоговый контроль: май 2027 года.

2.2. Условия реализации программы

Эффективность реализации ДООП «Стретчинг для женщин» достигается при соблюдении следующих условий.

Реализация принципов работы

Основными принципами являются:

- *постепенность* (поэтапное увеличение амплитуды и сложности),
- *регулярность* (систематичность занятий для накопления эффекта),
- *безопасность* (работа в зоне «растяжения», исключение рывков),
- *синергия с дыханием* (использование выдоха для углубления растяжки и расслабления),
- *компенсаторность* (сбалансированная работа на мышцы – антагонисты),
- *«от симптома - к причине»* (программа учит не просто механически тянуть мышцу, а анализировать причину скованности),
- *индивидуализация* и персонализация обучения.

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации ДООП «Стретчинг для женщин» имеются

Наименование основного оборудования	**Количество**
Помещение:	
- хорошо проветриваемый танцевальный зал, оборудованный звуковой аппаратурой	1
Оборудование для учебного помещения:	
- зеркала	2
- спортивные маты, гимнастические коврики	в расчёте на каждого обучающегося
- скакалки	
- палки гимнастические	
- шкаф для хранения оборудования и спортивного инвентаря	1
Техническое оснащение:	
- звуковая колонка - музыкальный центр - экран - проектор - компьютер - flash-накопители	1 1 1 1 1 имеются
аудио- и видеоматериалы по тематике занятий	в соответствии с ДООП
Информационное обеспечение:	
сеть Интернет, наличие онлайн-сервисов	есть
- аудио-, видео-, фото-, интернет-ресурсы для педагога и обучающихся	имеются для каждого раздела ДООП

2.3. Формы аттестации/контроля

В соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего и итогового контроля, промежуточной аттестации обучающихся МАУДО

«ЦЭВД»» для отслеживания динамики освоения ДООП «Стретчинг для женщин» и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг, который осуществляется в течение всего периода обучения и включает:

Вводный контроль - определение исходного уровня физической подготовленности, гибкости и осознанности, формирование индивидуальной траектории; проводится на вводном занятии в форме *собеседования и функциональных проб*.

Текущий контроль - оперативная коррекция техники, поддержание мотивации, оценка качества усвоения материала; осуществляется на каждом занятии в виде *педагогического наблюдения за правильностью выполнения упражнений, опроса, заполнения дневника самоконтроля*.

Тематический контроль - оценка уровня и качества освоения обучающимися разделов программы; проводится в форме *практических работ*.

Промежуточная аттестация - подведение предварительных итогов, оценка динамики, мотивация на дальнейшую работу; проводится после 1,5 месяцев обучения в форме контрольного *тестирования*.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения обучающимися программы по завершении обучения, демонстрация личных достижений, рефлексия; проводится в форме *презентации дневника Успеха, показа*.

2.4. Оценочные материалы

Вводный контроль

Функциональные пробы

Цель: определение исходного уровня физической подготовленности, гибкости и осознанности, формирование индивидуальной траектории

№ пробы	Описание пробы	Показатель теста	Оценка теста	Критерии
1	*Наклон вперёд из положения стоя на полу* И.п.: стоя, ноги вместе, колени прямые. Выполнить плавный наклон вперёд, стараясь достать пальцами рук до пола. Зафиксировать положение на 2 секунды.	Расстояние от кончиков пальцев рук до пола (в см). «+» — пальцы ниже плоскости опоры; «-» — пальцы выше плоскости опоры.	Высокий Средний Низкий	*Высокий*: ладони полностью стоят на полу (+16 см и более). *Средний*: пальцы касаются пола или достают до него (от 0 до +5 см). *Низкий*: пальцы не достают до пола (от -1 см и ниже).
2	*«Бабочка» сидя* И.п.: сидя на полу, стопы соединены вместе, колени разведены в стороны. Пятки максимально подтянуты к тазу. Плавно надавить	Расстояние от коленного сустава до пола (в см).	Высокий Средний Низкий	*Высокий*: колени полностью лежат на полу (0 см). *Средний*: колени находятся на

	локтями на колени, стараясь опустить их к полу.			расстоянии 5–10 см от пола. *Низкий*: колени подняты высоко (более 15 см от пола).
3	*Продольный шпагат (правая, левая)* И.п.: из положения стоя медленно опуститься в продольный шпагат, опираясь на руки. Зафиксировать положение на 2–3 секунды.	Расстояние от таза до пола (в см).	Высокий Средний Низкий	*Высокий*: расстояние до пола 0–5 см. *Средний*: расстояние до пола 6–15 см. *Низкий*: расстояние до пола более 15 см.
4	*«Замок» за спиной* И.п.: стоя или сидя. Одна рука поднимается вверх и сгибается за спиной (ладонь к лопаткам), вторая рука заводится снизу (ладонь к лопаткам). Попытаться соединить пальцы рук в замок. Поменять положение рук.	Расстояние между кончиками пальцев рук (в см). «+» — пальцы перекрывают друг друга; «-» — пальцы не достают друг до друга.	Высокий Средний Низкий	*Высокий*: пальцы рук перекрывают друг друга («+» см) или уверенно сцеплены в замок. *Средний*: пальцы рук соприкасаются или не достают друг до друга на 1–5 см. *Низкий*: пальцы не достают друг до друга более чем на 5 см.

Промежуточная аттестация
Тестирование:
1) Функциональная подготовленность

Цель: определение степени адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам.

№ пробы	Описание пробы	Показатель теста	Оценка теста	Критерии
1	Пульс в состоянии покоя	Количество ударов в минуту	баллы	< 60 – 5 баллов 61 – 70 – 4 балла 71 – 80 – 3 балла 81 – 90 – 2 балла > 90 – 1 балл
2	20 приседаний за 30 секунд	%	баллы	< 25 – 5 баллов

				26 - 40 – 4 балла 41 – 55- 3 балла 56 – 70 – 2 балла >70 – 1 балл

2) Двигательная подготовленность

Цель: определение уровня развития физических качеств.

направленность		описание теста	показатель	оценка теста	критерии оценки
Гибкость	Поясничные мышцы	И.п. – сед с прямыми ногами, ноги разведены на ширине таза, руки вперёд, ладонь правой на тыльной стороне левой руки: выполнить три пружинистых наклона и задержаться в наклоне, руки положить на пол (см)	См	баллы	> 25 – 6 б. 23 – 24 – 5 б. 21 – 22 – 4 б. 19 – 20 – 3 б. 17 – 18 – 2 б. 15 – 16 – 1 б. < 12 – 0 б.
Сила	Мышцы живота	И.п. – лёжа на спине с согнутыми ногами, руки скрестно на груди, ладони на плечевых суставах: поднимание туловища до касания локтями колен (макс. кол-во раз в 1 мин.)	Количество раз	баллы	> 43 раз – 6 б. 37 – 43 – 5 б. 33 – 36 – 4 б. 24 – 32 – 3 б. 16 – 23 – 2 б. 8 – 15 – 1 б. 0 – 7 – 0 б.
	Мышцы рук	И.п. – упор стоя на коленях: сгибание и разгибание рук (макс. кол-во раз)	Количество раз	баллы	> 33 – 6 б. 25 – 33 – 5 б. 18 – 24 – 4 б. 12 – 17 – 3 б. 9 – 11 – 2 б. 5 – 8 – 1 б. 0 – 4 – 0 б.
Кардиовынос-ливость	Мышцы бедра	Степ-тест: восхождение на возвышение высотой 20 - 22 (26 – 28) см базовым шагом (1 шаг за 3 сек.) в течение 3 минут. Измерить пульс после минуты восстановления.	Количество ударов в минуту	баллы	< 85 – 6 б. 85 – 98 – 5 б. 99 - 108 – 4 б. 109 – 117 – 3 б. 118 - 126 – 2 б. 126 - 140 – 1 б. > 140 – 0 б.

Критерии оценки эффективности ДООП «Стретчинг для женщин»

1. Динамика контрольных показателей: положительное изменение результатов в тестах у группы в целом и у каждого обучающегося.

2. Посещаемость и вовлечённость: регулярность посещений, активность на занятиях, выполнение домашних заданий.

3. Качество выполнения техники: снижение количества типовых ошибок, повышение точности и осознанности движений.

4. Психологический климат и обратная связь: положительные отзывы обучающихся, рост доверия в группе, формирование сообщества.

5. Интеграция в образ жизни: свидетельства обучающихся о применении полученных навыков в повседневной жизни (например, «использую упражнения на рабочем месте», «занимаюсь дома»).

2.5. Методические материалы

Методика мониторинга по ДООП «Стретчинг для женщин»

Определение уровня обученности

Критерии оценки	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Теоретические знания: - основных принципов безопасной практики стретчинга; - анатомии ключевых мышечных групп и суставов, над которыми велась работа; - отличий видов стретчинга (статический, динамический, PNF) и их назначения; - основных правил построения индивидуальной тренировки (разминка, основная часть, заминка); - методов самоконтроля нагрузки (ощущения, дыхание, ЧСС).	Свободно воспринимает теоретическую информацию Умеет использовать полученную теоретическую базу на практике	Воспринимает теоретическую информацию Чаще всего умеет использовать полученную теоретическую базу на практике	Слабо воспринимает теоретическую информацию Не всегда умеет использовать полученную теоретическую базу на практике
Практические умения и навыки: - самостоятельно и технически правильно выполнять комплекс базовых упражнений для основных мышечных групп (задней и передней поверхности бедра, приводящих мышц, а также мышц спины, груди, плечевого пояса, ягодиц); - использовать дыхание для углубления растяжки и расслабления; - применять простейшие методы PNF (сокращение-расслабление) с опорой или резиной.	Свободно владеет техническими навыками	Владеет основными техническими навыками	Неуверенно владеет основными техническими навыками

Определение уровня обучаемости

Критерии оценки	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Способность к усвоению программного материала	Успешное усвоение программного материала с применением полученных знаний на практике, способность работать самостоятельно	Усвоение программного материала в норме, применение полученных знаний на практике	Слабое усвоение программного материала, неумение применить полученные знания на практике
Творческие способности - адаптировать упражнения под свой текущий уровень гибкости, используя инвентарь (блоки, ремни); - составить и провести короткий (15-20 минут) самостоятельный комплекс для решения конкретной задачи (расслабление, утренняя мобильность).	Проявляет интерес к импровизации	Наличие стандартизованной идеи с элементами творчества, её воплощение	Отсутствие собственных идей, работа по шаблону

Результативность обучения определяется по схеме:

1. Определяется уровень обученности и обучаемости по всем вышеперечисленным критериям.

Высокий уровень соответствует 3 баллам;

средний уровень – 2 баллам;

низкий уровень – 1 баллу.

2. Определяется средний балл уровня обученности и обучаемости развития путём сложения баллов по всем критериям и деления на количество критериев.

3. Соответствие среднего балла уровням:

Низкий – от 1 до 1,66;

Средний – от 1,67 до 2,33;

Высокий – от 2,33 до 3.

Методы определения результативности: педагогическое наблюдение; опрос; тестирование; анализ достижений.

Основные принципы оценивания:

- доброжелательное отношение к обучающемуся как к личности;
- положительное отношение к его усилиям;
- конкретный анализ трудностей и допущенных ошибок;
- конкретные указания на то, как можно улучшить достигнутый результат;
- качественная система оценок.

Методы и технологии обучения

Обучение по ДООП «Стретчинг для женщин» осуществляется с помощью следующих **методов обучения**:

- *словесных* (объяснение, инструктаж, беседа, рассказ);

- *наглядных* (показ выполнения упражнений, демонстрация видеоматериалов, компьютерных презентаций; прослушивания музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движение);

- *практических* (упражнения, практическая, самостоятельная работа).

Педагогические технологии:

При реализации ДООП «Стретчинг для женщин» применяются следующие технологии:

1. По подходу к обучающемуся:

- личностно ориентированные;
- технологии сотрудничества.

2. По преобладающему методу:

- дифференцированное обучение;
- проблемное обучение;
- информационно-коммуникационные технологии.

3. По организационным формам:

- групповые технологии;
- индивидуальная деятельность.

4. Технологии работы с отклоняющимися (с «проблемными», с одарёнными обучающимися).

Структура учебно-тренировочного занятия

Вводная часть (10-20 минут)

Приветствие: проверка присутствия, создание позитивной атмосферы. Краткий опрос о самочувствии (наличие травм, ограничений). Психологическая и теоретическая подготовка.

Разминка: Суставная гимнастика: последовательная проработка всех суставов (шея, плечи, локти, кисти, позвоночник, таз, колени, голеностоп). Кардио-разогрев: лёгкие прыжки, ходьба с высоким подниманием бедра, бег на месте (2–3 минуты) для повышения температуры тела и эластичности мышц. Динамическая растяжка: мягкие махи ногами, круговые движения тазом, наклоны корпуса (без фиксации).

Целеполагание: Объявление темы занятия (например, «Раскрытие тазобедренных суставов», «Растяжка задней поверхности бедра», «Глубокая релаксация всего тела»). Краткое объяснение, какие мышцы будут задействованы и на чём сделать акцент.

Основная часть (30-50 минут)

Цель: развитие гибкости (пассивной и активной), укрепление мышц в растянутом положении, работа над техникой безопасности. Техническая подготовка.

Обучение технике (теория в практике). Объяснение и показ правильного выполнения упражнений. Акцент на биомеханику: положение таза, стоп, коленей,

спины. Предупреждение типичных ошибок. Дыхательные подсказки (например, «на вдохе готовимся, на выдохе углубляем растяжку»).

Партерная растяжка (основной блок) Выполнение упражнений сидя и лёжа:
- растяжка ног (бабочка, лягушка, продольный и поперечный шпагат в подходах);
- растяжка спины (скручивания, поза ребенка, кобра);
- растяжка ягодичных мышц (поза голубя). Фиксация каждой позы на 30–60 секунд.

Активная и пассивная растяжка. Активная: удержание ноги в поднятом положении силой мышц (например, махи у опоры, удержание ноги рукой). Пассивная: использование инвентаря (ремни, кирпичики) или помощи партнёра (с осторожностью) для углубления растяжки.

Отработка элементов. Повторение комплекса упражнений для закрепления. Постепенное увеличение амплитуды под контролем инструктора. Работа над «слабыми зонами» (индивидуальный подход).

Важно: обязательный инструктаж по безопасности.

Заключительная часть (10-20 минут)

Компенсаторные упражнения: мягкие наклоны, потряхивания конечностями.

Дыхательная гимнастика: глубокие вдохи и выдохи (диафрагмальное дыхание) для снижения пульса. Релаксация: поза «Шавасана» (лежа на спине, полное расслабление под спокойную музыку, 3–5 минут).

Обсуждение. Краткий разбор занятия: что получилось, что было сложно. Ответы на вопросы участников. Рекомендации по питанию и питьевому режиму после тренировки. Похвала и мотивация. Постановка целей на следующее занятие.

2.6. Список литературы

Литература для педагога

1. Антистрессовая пластическая гимнастика [Текст] / авт.-сост. А. В. Попков. – М.: Советский спорт, 2005. – 164 с.
2. Бубновский, С. М. Пилатес: упражнения для здоровья и долголетия / С. М. Бубновский. – М.: Эксмо, 2020. – 240 с.
3. Васильева, Л. Ф. Самомассаж и миофасциальный релиз: практическое руководство / Л. Ф. Васильева. – М.: Медицина, 2021. – 128 с.
4. Никитин, В. Н. Энциклопедия тела [Текст]: психология, психотерапия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент. – М.: Алетейа, 2000. – 624 с.
5. Патрик, Д. Растяжка и гибкость / Джей Патрик; пер. с англ. – М.: Эксмо, 2021. – 256 с.
6. Практическое руководство с комплексами упражнений для женщин разного возраста.
7. Смирнова, Е. А. Стретчинг: гибкость и грация / Е. А. Смирнова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2022. – 128 с.
8. Шоу, Б. Спортивная йога [Текст]: целевая фитнес-программа. – М.: Эксмо, 2003. – 208 с.

Приложение 1.

Анкета здоровья

Ф.И.О.	
Дата рождения	
Контактный телефон	
Профессия	
Характер работы (нужное подчеркнуть)	сидячий / стоячий / связан с перемещениями / физический труд

Есть ли у вас диагностированные хронические заболевания? (нужное подчеркнуть) ДА / НЕТ

Если ДА, то какие:_____

Беспокоят ли Вас боли или неприятные ощущения в области сердца?	ДА ☐ НЕТ ☐
Бывает ли у Вас повышение артериального давления?	ДА ☐ НЕТ ☐
Есть ли у Вас заболевания сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь, аритмия, пороки сердца и др.)?	ДА ☐ НЕТ ☐
Принимаете ли Вы препараты для нормализации давления или сердечного ритма?	ДА ☐ НЕТ ☐
Беспокоят ли Вас боли в спине, пояснице, шее?	ДА ☐ НЕТ ☐
Были ли у Вас травмы позвоночника (переломы, компрессионные переломы, грыжи)?	ДА ☐ НЕТ ☐
Есть ли у Вас грыжи межпозвонковых дисков или протрузии?	ДА ☐ НЕТ ☐
Беспокоят ли Вас боли в суставах (коленных, тазобедренных, плечевых)?	ДА ☐ НЕТ ☐
Были ли у Вас травмы суставов (вывихи, переломы, разрывы связок)?	ДА ☐ НЕТ ☐
Есть ли у Вас остеопороз или другие заболевания костной ткани?	ДА ☐ НЕТ ☐
Проводились ли Вам операции на позвоночнике или суставах?	ДА ☐ НЕТ ☐
Беспокоят ли Вас частые головокружения или обмороки?	ДА ☐ НЕТ ☐
Есть ли у Вас заболевания нервной системы (эпилепсия, рассеянный склероз и др.)?	ДА ☐ НЕТ ☐
Есть ли у Вас сахарный диабет?	ДА ☐ НЕТ ☐
Есть ли у Вас онкологические заболевания?	ДА ☐ НЕТ ☐
Курите ли Вы? (нужное подчеркнуть)	ДА / НЕТ / ИНОГДА
Употребляете ли алкоголь? (нужное подчеркнуть)	ДА / НЕТ / ИНОГДА

Сколько часов в сутки Вы спите в среднем? _____ часов

Как Вы оцениваете свой уровень стресса в последние 3 месяца? (по шкале от 1 до 10, где 1 — минимальный, 10 — максимальный) _____

Есть ли у Вас способы снятия стресса? (медитация, дыхательные практики, прогулки и др.) _____

Как часто Вы занимаетесь физической активностью в неделю? ☐ реже 1 раза ☐ 1 раз ☐ 2–3 раза ☐ 4 и более раз

Какие виды физической активности Вы предпочитаете? (можно выбрать несколько) ☐ ходьба ☐ бег ☐ фитнес / аэробика ☐ йога ☐ пилатес ☐ силовые тренировки ☐ танцы ☐ плавание ☐ другое: _____

Приложение 2.

Виды тренировок

1. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Функциональный тренинг - вид тренировки, основанный на естественных движениях человека, направленный на развитие основных физических качеств, двигательных способностей, коррекцию пропорций телосложения, а также совершенствование работы основных жизненно важных систем организма. Функциональный тренинг предусматривает выполнение скоростно-силовых упражнений, упражнений на силовую выносливость и координацию в форме круговой тренировки с использованием, как веса собственного тела, так и различного дополнительного оборудования (гантелей, резинового амортизатора, фитбола).

Кроссфит представляет собой систему общей физической подготовки (сочетание силовой и кардио-тренировки), основанную на чередующихся базовых движениях из различных видов спорта. Предусматривает выполнение высокоинтенсивной работы с большим числом повторений за короткий промежуток времени.

Основными средствами данных видов фитнес-тренировки являются комбинированные (составленные из нескольких относительно простых двигательных заданий) упражнения. Примером может служить весьма популярное упражнение-связка «берпи» («бурпи»), состоящее из последовательного (без пауз) выполнения глубокого приседания, перехода прыжком в упор лёжа, отжимания, возврата прыжком в присед, выпрыгивания из приседа вверх, возврата в присед.
Таким образом, отдельное комбинированное упражнение представляет собой серию (цепочку последовательных) взаимно дополняющих друг друга упражнений, а критерием его окончания обычно выступает завершение цикла движений, пауза или переход в другое принципиально новое исходное положение, характерное для других двигательных заданий.

Комбинированные упражнения подразделяются на

1) простые, в которых происходит последовательное выполнение ряда различных упражнений с возвратом в одно и то же исходное положение после каждого повторения;
2) сложные, которые подразделяются на две группы:
- последовательные, в которых конечное положение одного упражнения используется как исходное для выполнения другого, следующего за ним упражнения;
- одновременные, представляющие собой двигательные задания, предусматривающие одновременное выполнение двух и более упражнений.

Алгоритм конструирования индивидуальных и групповых программ функциональной фитнес-тренировки

Первый этап. Фитнес-тестирование - оценка уровня физической кондиции потенциальных занимающихся.
Второй этап. Постановка задач фитнес-тренировки. Поскольку основу программы будут составлять упражнения из арсенала функционального тренинга и кроссфита, то в число основных задач будет входить развитие силовых способностей, общей выносливости, быстроты и/или координации. При формулировке задач также указываются зоны и группы мышц, на которых будет сделан наибольший акцент. На данном этапе (исходя из результатов фитнес-тестирования) также прописываются ограничения при выборе типа, объёма и интенсивности нагрузки, подбора упражнений и исходных положений.
Третий этап. Конструирование макроцикла фитнес-тренировки: определение объёма тренирующих воздействий (количество и типы мезо- и микроциклов, число занятий в неделю), параметров отдельного тренировочного занятия (продолжительность тренировки, части занятий, их направленность, содержание, тематические блоки упражнений, моторная и общая плотность), подбор упражнений (например, односуставные, многосуставные, комбинированные простые и сложные и т. д.), выбор параметров нагрузки (вес отягощения, количество (дозировка) упражнений, время и скорость выполнения упражнений) и отдыха (тип и длительность).
Четвёртый этап. Реализация программы функциональной тренировки, в ходе которой при необходимости могут корректироваться и уточняться задачи и планируемые результаты тренировки, планы отдельных тренировочных занятий, двигательные задания, параметры нагрузки и отдыха и др.

Базовый набор элементарных упражнений, составляющих основу для конструирования комплексов упражнений функционального тренинга

Упор лёжа
Сгибание предплечий
Разгибание предплечий
Сгибание плеч (плеча)
Разгибание плеч (плеча)

Отведение плеч (плеча)
Приведение плеча
Жим (вверх или отжимания)
Тяга (к плечам или в наклоне)
Сгибание бедра
Фронтальное сгибание бедра
Разгибание бедра
Отведение бедра
Приведение бедра
Приседание (или полуприседание)
Выпады попеременно назад
Выпады (приседания) в стороны
Становая тяга (в том числе на прямых ногах)
Тяга на одной ноге (с отшагиванием другой)
Сгибания тела
Наклон в сторону
Вращения
Упор присев, затем упор лёжа (и наоборот)
Прыжок ноги врозь (или вместе)
Выпрыгивания
Прыжки в стороны
Имитация бега

Методические рекомендации

Занятия фитнесом на основе функционального тренинга лучше всего проводить «круговым» методом.

Оптимальный объём тренирующих воздействий для лиц с незначительным опытом занятий фитнесом должен составлять 8-10 упражнений, выполняемых по 15-20 повторений в двух сериях (кругах) с использованием отдельных (единичных) и относительно простых комбинаций упражнений; для более опытных занимающихся -8-12 упражнений в трёх сериях с применением как отдельных, так и различных (простых и сложных) комбинированных упражнений.

Рекомендуется чередовать серии упражнений функционального тренинга (см. табл.) с аэробными упражнениями на кардио-тренажёрах (или на свежем воздухе) длительностью 3-5 мин. В конце основной части тренировочного занятия рекомендуется 10-20-минутная аэробная нагрузка (продолжительность определяется уровнем подготовленности занимающихся).

Количество тренировок в неделю для начинающих - две-три, для лиц с опытом фитнес-тренировок - три с интервалами между ними в один-два дня с целью полноценного восстановления.

Интенсивность физической нагрузки следует контролировать:
- для лиц молодого возраста и занимающихся, не имеющих нарушений сердечно-сосудистой системы - по частоте сердечных сокращений (ЧСС) исходя из её максимальных значений, по РИУ.

Подбор упражнений в серии (круге) должен быть направлен на различные мышечные группы, образуя полноценный комплекс, гармонично воздействующий на основные мышцы всего тела.

При занятиях по предложенной методике самоконтроль, осуществляемый как в процессе выполнения физических упражнений, так и в ходе восстановления после оздоровительных тренировок.

2. ПИЛАТЕС

Система пилатес, разработанная Джозефом Пилатесом, в своей современной вариации продолжает пользоваться популярностью.

В чем преимущества этой системы:

- отсутствуют серьезные силовые нагрузки;
- все движения плавные, травмы исключены;
- прорабатываются все группы мышц;
- фигура становится сексуальной, уходит лишний вес;
- повышается иммунитет, укрепляется здоровье;
- начинать занятия можно с нулевым уровнем подготовки;
- эффективно тренироваться можно в любом возрасте.

Различные программы пилатес содержат в себе сравнительно простые упражнения. Но делать их все равно необходимо по определенным правилам. По каким? Переходим как раз к этому вопросу.

Правила занятий пилатесом

Стартом каждой тренировки должна быть разминка — пройдитесь лёгким шагом пару минут, стабилизируйте дыхание, потянитесь.

Заниматься пилатесом нужно регулярно: для начинающих 2-3 раза в неделю, со временем это количество можно увеличить.

Тренировки важно проводить каждый раз в одно время дня — так вы легче впишете их в свой график.

Просто необходимо точно выполнять все упражнения, принимая именно те позы, которые описаны.

Заниматься нужно только тогда, когда вы чувствуете себя хорошо — сразу после болезни или в «непонятном» состоянии даже такие нагрузки на организм противопоказаны.

Кстати, об ограничениях, ведь они есть. Каким бы простым ни был пилатес, существуют определенные противопоказания к занятиям, которые обязательно нужно учитывать, ведь речь идет о здоровье. Поэтому давайте их рассмотрим.

Противопоказания к занятиям

- острые инфекции
- сильные или резкие боли во время движения
- гнойные воспаления и процессы
- риск появления кровотечений
- болезнь или общее тяжелое состояние организма.

Эффективная программа

В первую очередь хотим описать вам исходную позицию пилатес, в которую нужно будет возвращаться после выполнения каждого упражнения. Станьте прямо,

ноги разместите на ширине плеч, колени слегка согните, живот немного втяните, макушку поднимите, лопатки отведите назад, руки расслабьте. И по порядку начинайте делать следующие упражнения:

Дыхание — уделите ему 5 минут. «Прокачивайте» легкие, набирая воздух полной грудью, чтобы заполнялась нижняя их часть. А о дыхании животом забудьте. Выдох должен быть медленным, чтобы диафрагма постепенно сжималась и было ощущение «раздувающейся» спины. Правильное дыхание — основа грамотного выполнения всех упражнений и эффекта системы пилатес.

1. Скручивания позвоночника — 3-4 раза, потом — 5-6. Станьте в исходную позицию и плавно двигайтесь всем телом вниз от макушки. Просто представьте, что вы «приклеены» спиной к стене, и «отсоединяйтесь по позвонку» до тех пор, пока не коснетесь пальцами рук пола. Только специально не тянитесь, а «скручивайтесь» как бы под тяжестью своего веса. А после так же медленно и плавно возвращайтесь в исходное положение.

2. Скручивание пресса — 4-5 раз, затем — 6-7. Ложитесь в исходной позиции, то есть спина должна быть прямой и ровно располагаться на полу. Затем поднимайтесь, так же плавно, как и в предыдущем упражнении, «по позвонку». Только никаких рывков, как при стандартном накачивании пресса — все делайте медленно и постепенно. Это едва ли не самое сложное из упражнений пилатеса для начинающих, но и мышцы живота, плеч, бедер оно укрепляет просто отлично.

3. «Планка» — 3-4 раза (подхода), сохраняя нужное положение 30-45 секунд. Упритесь в пол руками, словно для отжимания, только ноги расставьте на ширину таза и станьте на носочки, тело должно располагаться строго по прямой, пресс — втянут и напряжен, лопатки — у позвоночника.

4. «Стол» — выполняйте 3-4 подхода (раза), пребывая в нужной позиции до 30-45 секунд. Встаньте на четвереньки, напрягите пресс, отведите назад лопатки, выровняйте спину. Оторвите от пола правую руку, побудьте в таком положении 30-45 секунд, потом поменяйте на левую. Дальше черед ног — по той же схеме. Когда вы «перерастете» уровень новичка в пилатес, можете усложнить это упражнение — поднимать одновременно левую руку и правую ногу, а потом наоборот — и «Стол» будет эффективно тренировать вашу координацию.

5. «Махи ногами» — по 5-6 подходов для каждой ноги, по 10 раз. Лечь на бок, спина должна быть прямой, пресс — напряженным, лопатки — отведенными к позвоночнику: махи верхней ногой, поднимая и снова опуская ее к нижней, с частотой 1 раз в секунду. Выполнить такое упражнение в течение минуты, и повторить для второй ноги. Спина должна оставаться прямой — тогда она будет эффективно укрепляться.

Повороты сидя (spine twist)

Вытяжение шеи (neck pull)

Скручивания (roll-up — roll-down)

Сотня (hundred)

Пила (saw)

Перекаты на спине (rolling like a ball)