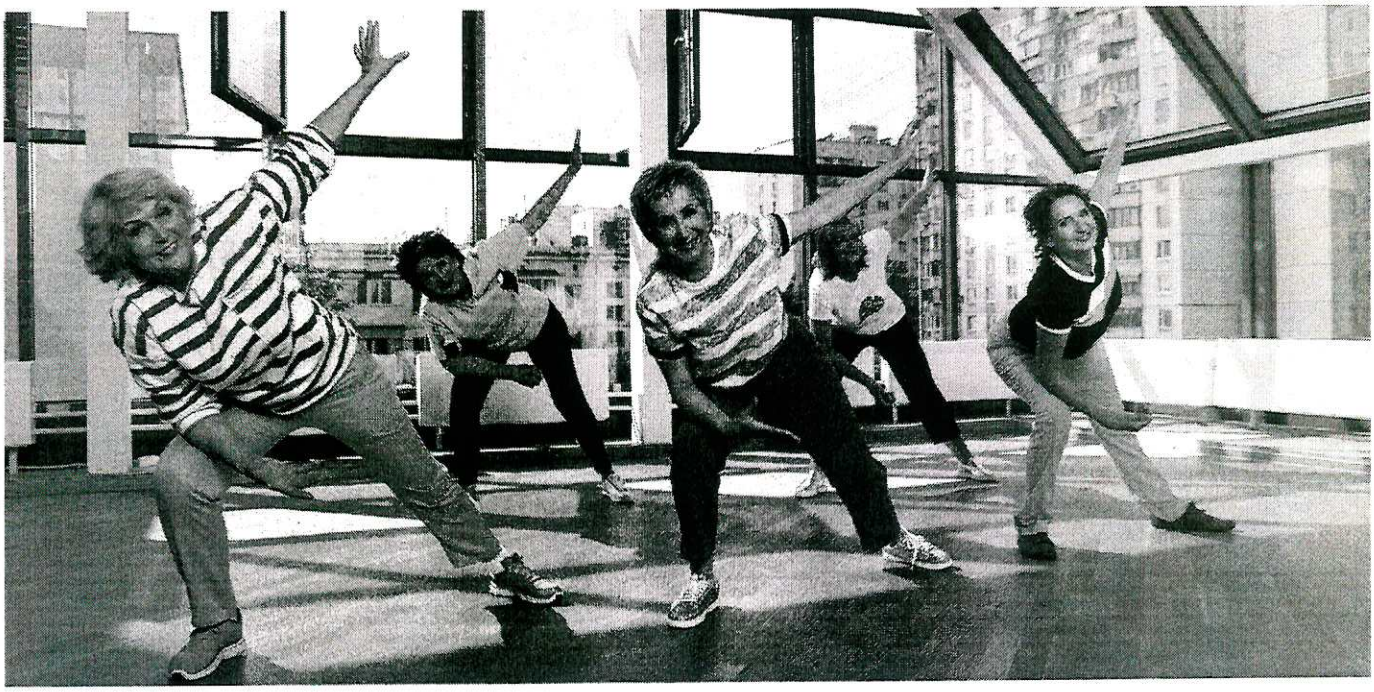
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «Приморский центр социального обслуживания населения» (КГАУСО «ПЦСОН») Спасский филиал Черниговское отделение	УТВЕРЖДАЮ Заведующий Спасским филиалом _____Е.П.Охманюк «__»_____2026г

Программа по организации и проведению занятий по фитнесу для возрастной группы женщин 56-75 лет

« *Вторая молодость*»



Автор: психолог Черниговского ОСО А.С.Гараева

2026г

Актуальность

Стремительное развитие фитнеса, как значимого элемента физической культуры человека и общества, а также повышенный интерес государства к эффективности оздоровительно-рекреативной и производственной форм физической культуры, равно как и высокая ответственность каждого специалиста, в этой области, за качество предоставляемых услуг, жизнь и состояние здоровья своих подопечных, требуют новых, современных и эффективных научных методов тренировки любителей фитнеса. Одним из ключевых факторов влияния на эффективный и безопасный результат работы специалиста является учет возраста занимающихся, в числе прочих его характеристик, индивидуализация тренировочного процесса, исходя из их физического состояния, возрастных особенностей физиологических процессов и механизмов адаптации. Поскольку большая часть посетителей находится в зрелом возрасте, то программа представляет собой разработку «уникальную методику уроков, состоящих из совокупности упражнений применяемых в различных видах фитнес-программ для:

- развития силы всех групп мышц и их выносливости;
- улучшения осанки;
-тренировки координации движений и баланса необходимых в повседневной активной жизни;
- увеличения гибкости опорно- двигательного аппарата и подвижности суставов в качестве профилактического эффекта;
- укрепления сердечно-сосудистой системы;
- улучшения трофики тканей и активизации обмена веществ.

Актуальность программы заключается в том, что с возрастом потребность в физической активности не уменьшается, а наоборот, становится жизненно важной. Обеспечить её могут разные физически активные занятия во многих направлениях, включая фитнес.

Фитнес для людей в возрасте — это в первую очередь возможность увеличить продолжительность активной жизни.

Тело — сложный биологический “механизм”. Со временем он становится более требовательным к уходу: ресурсы постепенно заканчиваются, все системы изнашиваются. Человек вынужден устранять негативные для организма факторы, чтобы продлить его жизнь.

Исследования подтверждают, что регулярная физическая активность защищает пожилых людей от:

*когнитивных и психических нарушений (ухудшения памяти, внимания и мышления, деменции, болезни Альцгеймера);
*ожирения и саркопении;
*повышенного уровня холестерина в крови, риска развития и усугубления атеросклероза;
*нарушений в работе опорно-двигательного аппарата.

А так же умеренная физическая нагрузка помогает вырабатывать нужные гормоны и выводить продукты распада через лимфатические каналы и позитивно влияет на сердечно-сосудистую систему.

Конечно же в тренировочном плане, для пожилых людей, необходимо учитывать физическое состояние, возможные болезни, застарелые травмы и индивидуальные особенности. В графике обязательно должны чередоваться активные дни и дни для восстановления. Режим тренировок должен быть стабильным, а цели — реальными. Начинать следует с малого и двигаться по плану небольшими шагами.

Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают данную программу востребованной среди пенсионеров и инвалидов. При освоении данной программы у пожилых людей:

- формируются эстетический вкус, здоровый образ жизни;
- повышаются культурный уровень, самооценка;
- потребность в самопознании, саморазвитии, социальная активность.

Цель программы: Создание условий формирования здорового образа жизни и активного долголетия, организация и проведение фитнес занятий по адаптивной физической активности с элементами лечебной физкультуры.

Задача данной программы :

- улучшить общее состояние здоровья и качества жизни людей пожилого возраста посредством укрепления физического и психического здоровья, создания спортивно-оздоровительной среды;
- вовлечение в сохранение своего здоровья и пропаганда физической активности среди граждан пожилого возраста и инвалидов;
- содействие увеличению продолжительности активной жизни;
- повышение компетентности по вопросам здорового образа жизни и профилактике здоровья.

Целевая группа: граждане пожилого возраста и инвалиды, сохранившие способность к самообслуживанию или частично ее утратившие, не имеющие медицинских противопоказаний для физической активности и занятием спорта. (Формирование группы происходит с учетом диагноза и сопутствующих заболеваний и учитывается индивидуальная возможность каждого).

План-график реализации программы

Наименование действия, или мероприятия	Сроки реализации (занятие)	Необходимые ресурсы	Примечание
I этап «Организационный»			
Получение необходимой информации из проверенных источников, обучение.	октябрь2025г	Приобретение методической литературы	
Распространение	ноябрь 2025 г.	Информацион-	

информации о программе через общественные организации, на сайте организации, в социальных сетях, в сми.		ные ресурсы	
Создание рабочей группы	ноябрь 2025 г.	Человеческие ресурсы; Инструктор по ЛФК; тренер; специалист по соц.работе.	
II этап «Практический»			
Формирование группы для фитнес занятий	декабрь 2025г.	Человеческие ресурсы.	Опрос, функциональная диагностика, оценка физ-кого состояния человека . **Приложение №1**
Организация занятий	с декабря 2025г. по май 2026г. с сентября 2026г по декабрь 2026г	Человеческие ресурсы; тренер	Занятия проходят 2 раза в неделю Вт-с 11-12.00 Чт-11-12.00 **Приложение №2**

Качественные показатели в случае реализации :

Программа позволит решать следующие задачи:

1.Сохранить и улучшить здоровье пожилым людям;

3.Уменьшить риски и замедлить возрастные изменения;

4.Обеспечить расширение функциональных возможностей организма, а также способствовать одному из мотивов к занятиям физических упражнений лиц пожилого и старшего возраста

Противопоказания к фитнес занятиям

Острые заболевания сердечно – сосудистой системы;

- Острые воспалительные заболевания;
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения;
- Нервно-психические заболевания;

Перед началом занятий нужно проконсультироваться с врачом — это может быть терапевт, врач лечебной физкультуры, физиотерапевт. Врач может обучить базовым движениям, правильному дыханию во время тренировки, рассказать, какие упражнения следует исключить. Например, при патологии позвоночника (протрузии, грыже) нельзя выполнять скручивания, при заболеваниях коленных суставов исключаются тяга и жим ногами.

После перенесённых инфаркта или инсульта фитнес противопоказан — в этих случаях проводят реабилитацию под контролем врача.

Методика проведения занятий для старшей возрастной группы.

Формат проведения занятий специальной направленности.

Продолжительность: 50 минут

Оборудование:

- спортивный коврик
- мяч баскетбольный
- обруч гимнастический

Уникальность данной методики в том, что программа аккумулирует самые эффективные (специальные)упражнения для:

1.Укрепления костно-мышечной системы и развития подвижности опорно-двигательного аппарата;

2.Нормализации биомеханики позвоночника и улучшения осанки;

3.Увеличения притока синовиальной жидкости к суставам и улучшения функциональных способностей тела, необходимых в повседневной жизни;

4.Улучшения амплитуды движений в суставах и развития гибкости;

5.Поддержания, развития координации движений и сохранения уверенности в своем теле;

6.Улучшения кровоснабжения головного мозга и сохранения активности функций мышления и памяти;

7.Укрепления иммунитета и выработки сопротивления организма к различным вирусным и простудным заболеваниям;

8.Улучшения работы кардиореспираторной системы: укрепления сердца, дыхательной системы и нормализации артериального давление;

9.Нормализации биологически активных часов и избавления от бессонницы;

10.Улучшения психо-эмоционального состояния и повышения настроения.

Методика

- Начинать занятия всегда с лёгкой разминки — это помогает разогреть мышцы и подготовить тело к нагрузке.
- Основная часть включает в себя упражнения на разные группы мышц: подъёмы на носки, отжимания от стены, приседы, выпады, поднятие колена в сгибе, махи руками, повороты и т. п. Все они выполняются в медленном темпе, без резких рывков и задержки дыхания.
- По возможности добавляем допустимые кардионагрузки, контролируя дыхание.

- Завершаем фитнес занятие дыхательными упражнениями и лёгкой растяжкой — это помогает восстановиться и снять напряжение.
- Нагрузку и длительность занятий увеличиваем постепенно, позволяя организму привыкать к новым нагрузкам.
- Исключаем тяжёлые силовые тренировки, быстрый бег или интенсивные аэробные занятия — они могут перегрузить сердечную мышцу.
- Обязательно прислушиваться к своему телу: если появляются неприятные ощущения, уменьшаем нагрузку или делаем перерывы.

Структура занятия и каждой части

Вступительная часть	**1 – 2 мин.** Тренер должен поприветствовать, представиться, затем коротко описать суть занятия. Рассказать о безопасности и специфику урока, каким образом регулировать нагрузку и т.д. Обязательно выявить новичков, людей из группы риска и дать им необходимые рекомендации. **Основная цель сегмента:** наладить эмоционально-психологический контакт с группой, выявить новичков и людей из группы риска.
Разминка	**7 - 8 мин.** Выполняются элементы суставной гимнастики, направленные на ощущение всех частей тела, в большей степени основных суставов. Глубокая дыхательная техника также способствует разогреву тела. **Основная цель сегмента:** выстраивание нейтрального положения корпуса, ощущение центра тела, разогрев тела и подготовка всех суставов к работе.
Предвари тельное растягивание	**2 – 3 мин.** Выполнение упражнений на растягивание основных мышечных групп, выполняя с небольшой амплитудой в положении стоя или стоя на коленях - ладонях. В данном сегменте используется динамический стрейчинг, в спокойном ритме, движения должны быть плавными, без резких поворотов туловища. **Основная цель сегмента:** снижение вероятности травм, подготовка мышц, суставов к тренировочному процессу.
Основная часть: Используемые упражнения	**30 мин.** В исходных положениях стоя, сидя, лёжа выполняется статическая или динамическая работа в суставах, направленная на равномерное физическое развитие всего тела и улучшение подвижности суставов. Чередуются

	расслабляющие упражнения с упражнениями на создание напряжения в той или иной части тела. В комплекс включается 2- 3 упражнения на баланс. При выполнении упражнений нужно соблюдать баланс между вытяжением (расслаблением) одних и сокращением (напряжением) других групп мышц. **Основная цель сегмента:** развитие и поддержание необходимых двигательных функций, обретение функционального тела, приспособленного для повседневной жизни.
Последовательность составления комплекса упражнений	Нисходящий поток Сверху – Вниз От центра – к периферии • Суставы рук (плечевые суставы, локтевые, запястные) • Суставы ног(тазобедренные, коленные, голеностопные) *Медленный темп, (все движения должны быть плавными, без рывков и резких поворотов туловища), совместно с элементами статического стрейчинга (удержание отдельного положения около 15 секунд)
Заключительная часть	**10 мин.** Использование растягивающих упражнений, релаксирующих положений, которые выполняются в положении сидя либо лёжа на полу. **Основная цель сегмента:** расслабление мышц, участвующих в работе, релаксация.

Рекомендации

1. Уделять физической активности около двух часов в неделю — либо по 30 минут занятий пять раз в неделю. Для тех, кто только начинает, достаточно заниматься по 10–15 минут в день, постепенно увеличивая время до получаса.
2. Чередовать разные виды нагрузок — прогулки, мягкую растяжку и простые упражнения.
3. Заниматься в удобной обуви и одежде — она не должна натирать, стеснять движения, сдавливать кожу. Если повышенная потливость, брать с собой запасную одежду.
4. Во время тренировки обязательно пить воду — недостаточное водопотребление приводит к быстрой утомляемости, ухудшению координации движений, обезвоживанию организма.

Приложение №1

Опрос, функциональная диагностика, оценка физического состояния человека.

Прежде, чем приступить к выполнению физических упражнений, необходимо собрать как можно больше информации о состоянии здоровья и физических возможностях человека. По аналогии с медицинским анамнезом, предлагается, эффективный вариант проведения опроса и фиксирования полученных данных. Наиболее подходящим временем для проведения опроса, является разминка перед первым занятием.

Порядок вопросов:

- Какую цель и задачи Вы ставите перед собой в фитнесе?
- Есть ли у Вас отклонения в состоянии здоровья или противопоказания к занятиям фитнесом?
- Какими видами спорта или фитнеса вы занимались ранее?
- В какие дни и время суток Вам удобнее заниматься?

Приложение №2

УПРАЖНЕНИЯ

	Упражнение для суставов кистей рук
Движение Сгибание/разгибание, сведение/ разведение пальцев рук	И.П.: СТОЯ/ СИДЯ **Выполнение:** сгибаем, разгибаем, сводим, разводим пальцы рук, фиксируя каждое крайнее положение, и задерживаясь в нем на 2 секунды, слегка усиливаем сжатие или вытяжение (8 – 12 повторений). **Активация:** упираем центры ладоней друг к другу надавливая – отпуская. Повторная работа: чередование - упор на подушечки пальцев (стена или пол), при этом вся ладонь образует чашу рук, упор на раскрытую ладонь, надавливаем на опорную поверхность 3-5 секунд (8 – 12 повторений). **Работающие суставы**: суставы пальцев рук.
Сгибание/разгибание, вращение предплечья	ИП: СТОЯ/СИДЯ **Выполнение:** Руки над головой. Поочерёдно отводим руки назад (вдох), возвращаем вперёд (выдох) **Активация:** Растягиваем грудную клетку, задействуя плечевые суставы

	Руки перед корпусом, локти согнуты, ладони развернуты к потолку. Попеременно противоходом сгибая – разгибая руки в локтях, постоянно сохраняя напряжение в зоне пресса.(8 – 12 повторений). **Работающие суставы:** суставы предплечья, пресс.
Сгибание/разгибание, приведение/отведение, вращение, круговое вращение плеча	ИП: СТОЯ/СИДЯ/ЛЕЖА, повторная работа возможна от стены/от пола **Выполнение:** Сидя/ стоя держим ладони на вытянутых руках перед собой. Выполняем перекрестное движение руками с работой от плечевых суставов, изменяя уровень высоты рук вверх- вниз (4- 8 повторений) и смещая вправо – влево (4 – 8 повторений). Во время всего выполнения с торца ладонями и не сгибая локтевые суставы. **Повторная работа**: чередование полного сгибания – разгибания локтя, фиксируя каждое положение на 3-5 секунд второй рукой (2 – 3 повторения). Выполнить для другой руки. **Работающие суставы:** локтевые и лучелоктевые суставы рук.
	Упражнения для плечевых суставов
Сгибание/разгибание, вращение предплечья	ИП: СТОЯ/СИДЯ/ЛЕЖА, 1.Лежа на животе на полу (или стоя у стены) скрестно разместить руки под (перед) грудной клеткой. Максимально потянуться руками в разные стороны. Удержать положение натяжения3 - 5 секунд, затем расслабить (2 повторения). Поменять перекрест рук и выполнить еще раз(2 повторения). 2. Лежа на животе(или стоя у стены) развести руки в стороны от корпуса. Повернуться на бок (боком), растягивая руку, которая оказалась за спиной. Удержать положение натяжения 3 - 5 секунд, затем расслабить (2 повторения). Поменять сторону и выполнить еще раз (2 повторения). **Повторная работа:** Лежа на животе на полу (стоя у стены), руками широкий упор в стороны от корпуса, локти согнуты 90 град (как при отжимании). 1.Плотно прижимая ладони к опорной поверхности, выполняем круговые движения в плачевых суставах

	(4 – 8 повторений в одном и в другом направлении) 2. Смещаем вес грудного отдела в одну сторону, выполняем круговые движения в опорном плачевомсуставе (4 – 8 повторений в одном и в другом направлении). Выполнить для второй стороны. **Работающие суставы: плечевые суставы рук.**
	Упражнение для локтевых суставов
Сгибание/разгибание, вращение предплечья	ИП: СТОЯ/СИДЯ/ Выполнение: Сидя/ стоя мяч держим ладонями с торца перед собой, руки согнуты в локтях. Слегка сдавливая мяч одновременно сгибаем - разгибаем руки в локтях, не блокируя суставы (8 – 12 повторений). Слегка сдавливая мяч попеременно сгибаем - разгибаем руки в локтях, не блокируя суставы (8 – 12 повторений). Активация: Растягиваем ЭЛ ладонями. Лента одета на кисти рук и слегка натянута, большие пальцы находятся снаружи.
	Упражнение для голеностопных суставов и стоп
Сгибание/разгибание, пальцев ног;Супинация,пронация стопы	И.П.: СТОЯ/ СИДЯ **Выполнение:** сгибаем, разгибаем, пальцы ног, фиксируя каждое крайнее положение, и задерживаясь на нём на 2 секунды, слегка усиливаем сжатие или вытяжение (8 – 12 повторений). Попеременные подъемы пяток, сгибая, разгибая стопу от основания пальцев ног (8 – 12 повторений). **Активация:** Проминаем центры стоп, слегка надавливая на носок– опускаясь на пятки. Повторная работа: Подъемы на носки и перекаты от большого пальца стопы к мизинцу (3 – 4 раза, 2 – 3 повторения). Одна нога в опоре на пятку, поочередное касание пола большим пальцем – мизинцем (8 – 12 повторений). Повторить на другую ногу. **Работающие суставы:** суставы пальцев ног и стопы.

Сгибание/разгибание, круговое вращение стоп	И.П.:СИДЯ на голенях **Выполнение:** чередование различного прижатия стоп к полу (тыльная сторона максимально-возможное прижатие, пальцы подвернуты, тыльная сторона только плюсны), фиксируя каждое крайнее положение, и задерживаясь в нем на 2 секунды слегка усиливаем нажатие в пол (8 – 12 повторений).Активация: Сидя голень на СВ опора руками перед 2.Сделать захлест голени на голень . Выполнить для второй ноги. 3. Сидя на голенях на полу, разместить мяч между голенью и бедром. Слегка опускаясь бедрами на мяч раскатываем икроножные мышцы, перемещая мяч руками вниз и вверх по голени. Степень прижатия легкая. 4.Сидя на голенях на полу Размещаем мяч на вершинах пяточной кости, садимся сверху тазом, таким образом плотно прижимая переднюю поверхность голени к полу. Выполняем раскачивание пяток вправо – влево. **Повторная работа**: в опоре колени – ладони 1.Выпрямляем одну ногу в колене пальцы стопы на полу, производим вращение стопой внутрь (4- 8 повторения), наружу (4 – 8 повторения). Выполнить для второй ноги. 2. Оттолкнуться руками, поднять колени от пола, опускаем поочередно пятки к полу (8 – 12 повторений). 3. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы чуть шире таза, пятки прижаты к полу, носки стоп подняты. Поочередно касаемся поверхности пола большим пальцем – мизинцем. Колени зафиксировать. **Работающие суставы:** голеностопные суставы ног.
	Упражнения для коленных суставов
Сгибание/разгибание голени	ИП: СТОЯ колени - ладони/ЛЕЖА **Выполнение:** Стоя колени – ладони. Оттолкнуться руками, отвести таз назад, коснуться пяток – вернуться обратно. Оттолкнуться руками, поднять колени от пола, потянуться пятками к полу - вернуться обратно (8 – 12 повторений). **Активация:** Прокатываем на мяче переднюю, заднюю, поверхность бедра от таза до колена.

	1. Опираясь на руки и опорную ногу поднять таз от пола. Медленно прокатываем заднюю поверхность бедра на мяче от колена до таза, поворачивая ногу внутрь и наружу. Выполнить для второй ноги. 2. Опираясь на локти, таз поднят от пола, корпус в планке. Медленно прокатываем переднюю поверхность бедер на мяче от таза до колена, поворачивая ноги внутрь и наружу. Повторная работа: 1. Лежа на животе на полу согнуть колено, захватить голень рукой, подтянуть пятку к тазу в возможной амплитуде сгибания колена. Удержать положение натяжения 3 - 5 секунд, затем расслабить (3 повторения). Выполнить для другой ноги. 2. Лежа на спине на полу согнуть колено, захватить голень руками, потянуть пятку вверх в возможной амплитуде разгибания колена. Удержать положение натяжения 3 - 5 секунд, затем расслабить (3 повторения). Выполнить для другой ноги. **Работающие суставы:** коленные суставы ног.
	Упражнение для тазобедренных суставов
Сгибание/разгибание, приведение/отведение, вращение, круговое вращение бедра	ИП: СИДЯ/ЛЕЖА Выполнение: Сидя, ноги вытянуты вперед, руки за спиной для опоры. Сгибаем колено одной ноги, подтягивая стопу к тазу, опускаем колено наружу – внутрь, возвращаем ногу обратно (4 – 8 повторений). Выполняем для другой ноги. **Активация:** Прорабатываем переднюю, боковую, заднюю, внутреннюю поверхность бедра от таза до колена. 1. Опираясь на руки и опорную ногу поднять таз от пола поворачивая ногу внутрь и наружу. Выполнить для второй ноги. 2. Опираясь на локти, таз поднят от пола, корпус в планке. **Повторная работа:** 1. Лежа на животе на полу согнуть колено одной ноги. Выполняем вращение бедра, опуская голень внутрь –наружу. Бедро от пола не отрывать (8-12 повторений). Выполнить для другой ноги. 2. Лёжа на боку, нижняя нога согнута в колене лежит на полу. Верхняя нога согнута в колене,

	выполняет попеременное касание пола пятка – колено (8 – 12 повторений) Выполнить для другой ноги. 3. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы чуть шире таза, руки за спиной для опоры. Надавливая стопами в пол, поворачиваем оба колена вправо, опуская их к полу, возвращаем в центр и выполняем влево. По возможности таз не отрывается от пола (8 – 12 повторений). **Работающие суставы:** тазобедренные суставы ног.
	Упражнение для суставов позвоночного столба
Скольжение лопаток; сгибание/разгибание позвоночного столба в грудном отделе	ИП: ЛЕЖА **Выполнение:Л**ежа на спине на полу, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу. Руки разведены в стороны, перпендикулярно корпусу, согнуты в локтях, плечи на полу, предплечья вертикально поверхности пола. 1. Упираясь локтями в пол и не отрывая затылок и крестец от пола, выполняем подъемы грудной клетки над полом. Удерживаем положение 2 – 3 секунды, не задерживая дыхание (8 – 12 повторений). **Работающие суставы:** грудной отдел позвоночного столба.
Перекаты таза; сгибание/ разгибание позвоночного столба в поясничном отделе	И.П.: ЛЕЖА **Выполнение:** Лежа на спине на полу поднять одну ногу, согнутую в колене, захватить двумя руками, вторая нога вытянута на полу. С выдохом выполняем перекат до положения сидя. На вдохе возвращаемся обратно. Выполнение переката выполняется без рывков и раскачивания корпуса. Если перекат в положение СИДЯ выполняется рывком, необходимо уменьшить амплитуду переката до области таза или поясницы. (4 – 8 повторений).Выполнить с захватом другой ноги. 2. То же выполнение с захватом обеих ног (4 – 8 повторений). Остаться в положении разгибания, закрыть глаза. Выполнить 8 – 12 циклов дыхания (вдох – выдох). Расширяя дыханием пространство грудной клетки. Повторная работа: Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленях,

	стопы стоят на полу. Руки разведены в стороны, перпендикулярно корпусу, согнуты в локтях, плечи на полу, предплечья вертикально поверхности пола. 1. Упираясь локтями в пол и не отрывая затылок и крестец от пола, выполняем подъемы грудной клетки над полом. Удерживаем положение 2 – 3 секунды, не задерживая дыхание (8 – 12 повторений). **Работающие суставы:** акцент на поясничный отдел позвоночного столба.
	Упражнения с кардионагрузкой
Подъём ног, шаги	Марш на месте и с перемещениями (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола); Три шага вперёд, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу; Марш на месте, ноги врозь; Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения; Шаг вперёд, два шага назад, шаг вперёд с другой ноги, два шага назад; Два приставных шага в сторону (шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок); Шаг в сторону, подъем колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол); Шаг в сторону, захлёст голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице); Шаг в сторону, два захлёста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице);
	Силовые для мышц нижних конечностей
"Приседание"	И.П.: стоя, ноги врозь (другой вариант – врозь по шире), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. **Выполнение:**На вдохе выполнить приседание до угла 90о в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.П. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на

	стопу. Упражнение: многосуставное. **Рабочие суставы:** тазобедренный, коленный, голеностопный. **Воздействие на основные мышечные группы:** четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.
"Выпады"	И.П.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. **Выполнение:**На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90о, на выдохе – вернуться в И.П. **Вариации:** выпады вперёд и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу. **Рабочие суставы:** тазобедренный, коленный, голеностопный. **Воздействие на основные мышечные группы:** четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.
"Диагональное скручивание"	И.П.: лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. **Выполнение:**На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.П. Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника. **Рабочие суставы:** межпозвонковые соединения. **Воздействие на основную мышечную группу:** прямая мышца живота и косые мышцы живота.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Покровский В.М., Коротько Г.Ф. Физиология человека. М.: «Медицина», 1997. - 816 с.

2. «Фитнес. Гид по жизни». Денис Семенихин / Изд-во АСТ, 2016

3. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для высших учебных заведений физической культуры / М. Ф. Иваницкий.— Изд. 8-е .- М. : Человек, 2011 - 624 с.

4. Физиология мышечной деятельности. Учебник для институтов физической культуры.

5. Физиология человека. А.С. Сологуб, Е.Б. Сологуб, ООО Издательство «Спорт», 2017.

6. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте. Н.Фудин, А.Хадарцев. Издательство «Спорт», 2018

7. Донской Д.Д. Биомеханика физических упражнений. М.: Физкультура и спорт,1957. — 267 с

8. Восстановительная медицина учебник - Епифанов В.А., 2013

9. В.Н.Силуанов Технология оздоровительной физической культуры / ТВТ Дивизион, Москва 2016