ГУЦУ ИРИНА РОБЕРТОВНА

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Форма проведения | Тема (с расшифровкой) | часы |
| Курс «Суставная гимнастика» Группа № 21 (Р) | | | | |
| 06.12.19. | 16.00 | Учебная тренировка | Вводное занятие. Основные принципы виды дыхания. Как происходит работа с энергией. Проблемы осанки, возрастные деформации. Энергетические дисбалансы в теле. Разминочный комплекс суставной гимнастики | 1 |
| 13.12.19. | 16.00 | Учебная тренировка | Закрепление навыков стойки, виды дыхания. Разминочный комплекс суставной гимнастики. | 1 |
| 20.12.19. | 16.00 | Учебная тренировка | Базовый комплекс суставной гимнастики. Правила наблюдения за движением, самонаблюдение. Тренировка дыхания. Асинхронные движения для гармонизации работы левого и правого полушария. | 1 |
| 27.12.19. | 16.00 | Учебная тренировка | Базовый комплекс разминки. Изучение комплексадля улучшения состояния позвоночника – Выравнивание структуры тела. | 1 |
| 10.01.20. | 16.00 | Учебная тренировка | Базовый комплекс разминки. Работа на коврике – укрепление мышц тела, позвоночника. | 1 |
| 17.01.20. | 16.00 | Учебная тренировка | Базовый комплекс разминки. Комплекс для укрепления мышц спины. Дыхательные практики на укрепление нижних точек. | 1 |
| 24.01.20. | 16.00 | Учебная тренировка | Базовый комплекс разминки. Комплекс для укрепления шейного и грудного отдела позвоночника | 1 |
| 31.01.20. | 16.00 | Учебная тренировка | Базовый комплекс разминки. Работа на коврике – силовые упражнения. Дыхательная практика для улучшения работы легких. Понятие медитации, правила выполнения.  Виды медитации. | 1 |
| 07.02.20. | 16.00 | Учебная тренировка | Базовый комплекс разминки. Суставная гимнастика для коленей, равновесия. Походка цигун для улучшения работы стоп. Прокачка нижней части тела энергетически. | 1 |
| 14.02.20. | 16.00 | Учебная тренировка | Базовый комплекс разминки. Начальная стойка цигун, проверка маркеров стойки, дыхания. Работа по наполнению энергией. Мягкая скрутка позвоночника лежа на три фазы | 1 |
| 21.02.20. | 16.00 | Учебная тренировка | Базовый комплекс разминки. Прокачка срединного меридиана, улучшение работы позвоночника.  Сканирование состояния позвоночника перед сном. | 1 |
| 28.02.20. | 16.00 | Учебная тренировка | Базовый комплекс разминки. Энергетический и точечный массаж лица- Акупунктура для красоты и здоровья. | 1 |
| 06.03.20. | 16.00 | Учебная тренировка | Базовый комплекс разминки. Практика наполнения энергией на три фазы, снятие энергетического дисбаланса левой и правой половины тела. | 1 |
| 13.03.20. | 16.00 | Учебная тренировка  тестирование | Базовый комплекс разминки.  Тестирующие упражнения: Равновесие. Контроль тела – Мельница. Работа плеч. Дыхание животом без напряжения. | 1 |
| 20.03.20. | 16.00 | Учебная тренировка | Проблемы осанки, возрастные деформации. Энергетические дисбалансы в теле. Разминочный комплекс суставной гимнастики | 1 |
| 27.03.20. | 16.00 | Учебная тренировка | Закрепление навыков стойки, виды дыхания. Разминочный комплекс суставной гимнастики. | 1 |
| 03.04.20. | 16.00 | Учебная тренировка | Базовый комплекс суставной гимнастики. Правила наблюдения за движением, самонаблюдение. Тренировка дыхания. Асинхронные движения для гармонизации работы левого и правого полушария. | 1 |
| 10.04.20. | 16.00 | Учебная тренировка | Базовый комплекс разминки. Изучение комплекса цигун для улучшения состояния позвоночника – Выравнивание структуры тела. | 1 |
| 17.04.20. | 16.00 | Учебная тренировка | Базовый комплекс разминки. Работа на коврике – укрепление мышц тела, позвоночника. | 1 |
| 24.04.20. | 16.00 | Учебная тренировка | Базовый комплекс разминки. Комплекс для укрепления мышц спины. Дыхательные практики на укрепление нижних точек. | 1 |
| 08.05.20. | 16.00 | Учебная тренировка | Базовый комплекс разминки. Комплекс для укрепления шейного и грудного отдела позвоночника | 1 |
| 15.05.20. | 16.00 | Учебная тренировка | Базовый комплекс разминки. Работа на коврике – силовые упражнения. Дыхательная практика для улучшения работы легких. Понятие медитации, правила выполнения. Виды медитации. | 1 |
| 22.05.20. | 16.00 | Учебная тренировка | Базовый комплекс разминки. Суставная гимнастика для коленей, равновесия. Походка цигун для улучшения работы стоп. Прокачка нижней части тела энергетически. | 1 |
| 29.05.20. | 16.00 | Учебная тренировка | Базовый комплекс разминки. Работа по наполнению энергией. Мягкая скрутка позвоночника лежа на три фазы | 1 |
| 05.06.20. | 16.00 | Учебная тренировка | Базовый комплекс разминки. Прокачка срединного меридиана, улучшение работы позвоночника. Сканирование состояния позвоночника перед сном. | 1 |
| 12.06.20. | 16.00 | Учебная тренировка | Базовый комплекс разминки. Энергетический и точечный массаж лица- Акупунктура для красоты и здоровья. | 1 |
| 19.06.20. | 16.00 | Учебная тренировка | Базовый комплекс разминки. Практика наполнения энергией на три фазы, снятие энергетического дисбаланса левой и правой половины тела. | 1 |
| 26.06.20. | 16.00 | Учебная тренировка  тестирование | Базовый комплекс разминки.  Тестирующие упражнения. | 1 |
| **Итого:** | | | | 28 часов |