Утверждаю

Руководитель проекта

\_\_\_\_\_\_\_ Э.В. Рубцова

Тематический план

курса «Суставная гимнастика и Цигун-терапия» на 2019-2020 гг.

преподаватель Кудинова Елена Алексеевна, группа № 19.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата занятий** | **Время проведения** | **Форма занятия** | **Тема (с расшифровкой)** | **Кол-во часов** |
| 06.12.19. | 12.00 | Учебно-тренирующая | Вводное занятие. Изучение основных принципов Цигун. Проверка маркеров стойки, дыхания. Основные начальные упражнения- Сброс, Хуанцы.  Четыре вопроса Цигун при выполнении практик. Техника безопасности в движении.  Тестовые упражнения на концентрацию внимания «Мельница» | 1 |
| 13.12.19. | 12.00 | Учебно-тренирующая | Повтор основных маркеров стойки Цигун. Принципы естественного брюшного дыхания. Основные принципы работы с энергией Нижнего центра.  Комплекс «Звезда на шаре» для улучшения состояния поясницы и укрепления ног. | 1 |
| 20.12.19. | 12.00 | Учебно-тренирующая | Основной разминочный комплекс суставной гимнастики. Биомеханика движений при работе шеей и плечами. Как работает поясница и ноги. Как разделить работу ног и поясницы для снижения нагрузки. Походка Петуха. | 1 |
| 27.12.19. | 12.00 | Учебно-тренирующая | «Даосская походка» - Улучшение чувствительности стоп, тренировка концентрации внимания. Походка с вниманием на дыхании.  Основной разминочный комплекс суставной гимнастики.  Естественное брюшное дыхание. Точка Равновесия. | 1 |
| 10.01.20. | 12.00 | Учебно-тренирующая | Даосская походка.  Основной разминочный комплекс суставной гимнастики.  Понятие Срединного меридиана. Его визуализация и прокачка.  Комплекс «Выравнивание структуры тела» - – улучшение состояния позвоночника с воздействием на физическом и энергетическом уровне. | 1 |
| 17.01.20. | 12.00 | Учебно-тренирующая | Основной разминочный комплекс суставной гимнастики.  Прокачка Срединного меридиана.  Практика отправления энергии Нижнего центра в проблемную зону. Использование рук для направления энергии. Комплекс для коленей. | 1 |
| 24.01.20. | 12.00 | Учебно-тренирующая | Цигун-походка для почек. Базовая стойка. Прокачка срединного меридиана.  Основной разминочный комплекс суставной гимнастики.  Основы стойки Большого Дерева. Стойка в Большом дереве – 5 мин. | 1 |
| 31.01.20. | 12.00 | Учебно-тренирующая | Базовая стойка. Начальные упражнения ЦИГУН. Базовая разминка суставной гимнастики.  Асинхронные движения рук и ног «Ударить по мячу». Упражнения для гармонизации работы левого и правого полушария мозга: пальцы, нос-ухо. Упражнение на улучшение работы мозга и гармонизацию ЛП и ПП. Стойка в Большом Дереве с дыхательной практикой Расширение объема легких. | 1 |
| 07.02.20. | 12.00 | Учебно-тренирующая | Базовая стойка. Начальные упражнения ЦИГУН. Базовая разминка суставной гимнастики.  Работа с «ленивыми мышцами» поясницы.  Комплекс «Хребет дракона» для позвоночника. | 1 |
| 14.02.20. | 12.00 | Учебно-тренирующая | Базовая стойка. Начальные упражнения ЦИГУН. Базовая разминка суставной гимнастики.  Работа на коврике – укрепление мышц тела, позвоночника. Дыхание копчиком. Энергетическая прокачка позвоночника – сканирование позвонков. | 1 |
| 21.02.20. | 12.00 | Учебно-тренирующая | Базовая стойка. Начальные упражнения ЦИГУН. Базовая разминка суставной гимнастики.  Упражнение для улучшения состояния сосудов в нижних и верхних конечностях тела. Комплекс «Золотая рыбка». Понятие Нижних точек тела. Дыхательные практики на укрепление нижних точек. | 1 |
| 28.02.20. | 12.00 | Учебно-тренирующая | Базовая стойка. Начальные упражнения ЦИГУН. Базовая разминка суставной гимнастики.  Комплекс для укрепления шейного и грудного отдела позвоночника Кацудзо Ниши. Дыхание Нижним Даньтянем для наполнения энергией, активация его крайних точек. | 1 |
| 06.03.20. | 12.00 | Учебно-тренирующая | Базовая стойка. Начальные упражнения ЦИГУН. Базовая разминка суставной гимнастики.  Работа на коврике – силовые упражнения. Дыхательная практика для улучшения работы легких. Медитация осознания- перезагрузка состояния организма. | 1 |
| 13.03.20. | 12.00 | Учебно-тренирующая | Базовая стойка. Начальные упражнения ЦИГУН. Базовая разминка суставной гимнастики.  Суставная гимнастика для коленей, равновесия, укрепление ног. Комплекс для укрепления мышц ног. Прокачка нижней части тела энергетически по четырем составляющим. | 1 |
| 20.03.20. | 12.00 | Учебно-тренирующая | Базовая стойка. Начальные упражнения ЦИГУН. Базовая разминка суставной гимнастики.  Выравнивание спиральных мышечных линий. Мягкая скрутка позвоночника лежа на три фазы. Определение и снятие энергетического дисбаланса верхней и нижней частей тела. | 1 |
| 27.03.20. | 12.00 | Учебно-тренирующая | Базовая стойка. Начальные упражнения ЦИГУН. Базовая разминка суставной гимнастики.  Комплекс «Поднять небо, поддержать луну» для энергетической прокачки каналов рук и ног. Определение и снятие энергетического дисбаланса передней и задней поверхности тела | 1 |
| 03.04.20. | 12.00 | Учебно-тренирующая | Базовая стойка. Начальные упражнения ЦИГУН. Базовая разминка суставной гимнастики.  Энергетический и точечный массаж лица- Акупунктура для красоты и здоровья. | 1 |
| 10.04.20. | 12.00 | Учебно-тренирующая | Б Учебно-тренирующая форма. Тестирующее занятие. Азова я стойка. Начальные упражнения ЦИГУН. Базовая разминка суставной гимнастики.  Комплекс для проработки плечевого пояса. «Ввинчивание и вытягивание».  Практика наполнения энергией на три фазы «Наполнение сосуда», определение и снятие энергетического дисбаланса левой и правой половины тела. | 1 |
| 17.04.20. | 12.00 | Учебно-тренирующая | Базовая стойка. Начальные упражнения ЦИГУН. Базовая разминка суставной гимнастики.  Упражнения для шейного и раскрытия грудного отдела. Проработка каналов рук, пальцев. Энергетическое дыхание через руки. | 1 |
| 24.04.20. | 12.00 | Учебно-тренирующая | Базовая стойка. Начальные упражнения ЦИГУН. Базовая разминка суставной гимнастики.  Комплекс проработки почек. Походка для почек. Энергетическая работа руками для улучшения состояния почек. Практика «Дыхание через почки». Растяжка и улучшение положения почек. | 1 |
| 08.05.20. | 12.00 | Учебно-тренирующая | Базовая стойка. Начальные упражнения ЦИГУН. Базовая разминка суставной гимнастики.  Растяжка в нижней позиции для улучшения состояния связочно-мышечной структуры тела.  Комплекс для позвоночника «Наложница, 2 позиции»  Энергетическая практика «Внутренняя улыбка» | 1 |
| 15.05.20. | 12.00 | Учебно-тренирующая | Базовая стойка. Начальные упражнения ЦИГУН. Базовая разминка суставной гимнастики.  Силовые упражнения в нижней позиции. Поза Воина.  Практика «Наполнение сосуда» | 1 |
| 22.05.20. | 12.00 | Учебно-тренирующая | Базовая стойка. Начальные упражнения ЦИГУН. Базовая разминка суставной гимнастики.  Комплекс «Походка Петуха» для улучшения работы поясницы, ног, выравнивания походки. Силовые упражнения для укрепления ног.  Энергетическая прокачка ног по четырем составляющим. | 1 |
| 29.05.20. | 12.00 | Учебно-тренирующая | Базовая стойка. Начальные упражнения ЦИГУН. Базовая разминка суставной гимнастики.  Комплекс «Поднять Небо, Поддержать Луну»  Работа с Живительным потоком.  Упражнение «Золотая рыбка»  Энергетическая работа с сердечно-сосудистой системой. | 1 |
| 05.06.20. | 12.00 | Учебно-тренирующая | Базовая стойка. Начальные упражнения ЦИГУН. Базовая разминка суставной гимнастики.  Стойка Большое Дерево 10 минут.  Упражнение «Тигриный коготь» для повышения выносливости тела.  Практика Внутренней Улыбки. | 1 |
| 12.06.20. | 12.00 | Учебно-тренирующая | Базовая стойка. Начальные упражнения ЦИГУН. Базовая разминка суставной гимнастики.  Цигун-походка «Крадущийся тигр» для улучшения равновесия.  Акупунктуры точки на теле. Варианты воздействия.  Массаж ног. 9 инструментов массажа. | 1 |
| 19.06.20. | 12.00 | Учебно-тренирующая | Базовая стойка. Начальные упражнения ЦИГУН. Базовая разминка суставной гимнастики.  Цигун-походка «Крадущийся тигр» для улучшения равновесия. Повторение.  Дыхательные практики – Наблюдение за движением воздуха. Профилактика ОРЗ. | 1 |
| 26.06.20. | 12.00 | Учебно-тренирующая | Базовая стойка. Начальные упражнения ЦИГУН. Базовая разминка суставной гимнастики.  Тестовые упражнения на силу и выносливость, контроль тела.  Дыхательная практика для очищения кишечника. | 1 |
| Всего часов: | | | | 28 |

ФИО преподаватель: Кудинова Елена Алексеевна подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_