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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_