



**План работы инструктора по адаптивной физической культуре
отделения дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов
ГБУ АО «Архаринский КЦСОН» на 2024год**

	Наименование мероприятия	Сроки исполнения	Ответственный организатор
	Январь		
1.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Дыхательная гимнастика (Приложение 1, комплекс 1)	09.01.24 -10.01.24	Инструктор АФК
2	Тренажер «Лестница» (обучение технике выполнения упражнений, технике безопасности). Дыхательная гимнастика (Приложение 1, комплекс 1)	11.01.24 -15.01.24	Инструктор АФК
3	Тренажер «Лестница» (закрепление материала). Дыхательная гимнастика (Приложение 1, комплекс 1)	16.01.24 -17.01.24	Инструктор АФК
4	Тренажер «Капитан» (обучение технике выполнения упражнений ,технике безопасности).Суставная гимнастика для ног лежа на спине(Приложение 6,комплекс 1).	18.01.24 -22.01.24	Инструктор АФК
5	Тренажер «Капитан» (закрепление материала). Суставная гимнастика для ног лежа на боку и на животе (Приложение 6, комплекс 1).	23.01.24 – 24.01.24	Инструктор АФК

6	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишонина.	19.01.24	Инструктор АФК
7	Тренажер «Капитан» (закрепление материала). Суставная гимнастика для ног лежа на боку и на животе (Приложение 6, комплекс 1).	23.01.24 – 24.01.24	Инструктор АФК
8	Велотренажер (обучение технике выполнения упражнений ,технике безопасности).	25.01.24 -29.01.24	Инструктор АФК
9	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишонина.	26.01.24	Инструктор АФК
10	Велотренажер (закрепление материала). Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса (Приложение 2, комплекс 1).	30.01.24 -31.01.24	Инструктор АФК
Февраль			
11	Велотренажер (закрепление материала) Упражнения для мышц ног (Приложение 3, комплекс 1).	01.02.24 -05.02.24	Инструктор АФК
12	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишонина.	02.02.24	Инструктор АФК
13	Дыхательная гимнастика (Приложение 1, комплекс 2). Упражнения для укрепления мышц рук, плечевого пояса и шеи (Приложение 4, комплекс 1). Велотренажер, «Капитан».	06.02.24 – 07.02.24	Инструктор АФК
14	Упражнения для укрепления мышц ног (Приложение 3, комплекс 1). Упражнения направленные на укрепление сердечно-сосудистой системы (Приложение 10, комплекс 1).	08.02.24 – 12.02.24	Инструктор АФК
15	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишонина.	09.02.24	Инструктор АФК
16	Вестибулярная гимнастика (Приложение 11, комплекс1). Упражнения для укрепления мышц ног (Приложение 3, комплекс 2).	13.02.24 – 14.02.24	Инструктор АФК

17	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса (Приложение 2, комплекс 2).	15.02.24 – 19.02.24	Инструктор АФК
18	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишониной.	16.02.24	Инструктор АФК
19	Суставная гимнастика (Приложение 6, комплекс 2). Упражнения для укрепления мышц рук, плечевого пояса и шеи (Приложение 4, комплекс 2).	20.02.24 – 21.02.24	Инструктор АФК
20	Гимнастика для глаз (Приложение 5, комплекс 1). Велотренажер, «Капитан». ОРУ с обручем.	22.02.24 – 26.02.24	Инструктор АФК
21	Упражнение для укрепления мышц рук, плечевого пояса и шеи (Приложение 4, комплекс 2).	27.02.24 -28.02.24	Инструктор АФК
22	Велотренажер, «Капитан». Упражнения, направленные на развитие гибкости, растяжки мышц спины ,рук и ног(Приложение 8, комплекс 1).	29.02.24	Инструктор АФК
Март			
23	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишониной.	01.03.24	Инструктор АФК
24	Велотренажер, «Капитан». Упражнения, направленные на развитие гибкости, растяжки мышц спины, рук и ног (Приложение 8, комплекс 1).	04.03.24	Инструктор АФК
25	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса (Приложение 2, комплекс 2). Гимнастика для глаз (Приложение 5, комплекс 2).	05.03.24 – 06.03.24	Инструктор АФК
26	Упражнения для укрепления мышц ног (Приложение 3, комплекс 3). ОРУ с гимнастической палкой. Суставная гимнастика (Приложение 6, комплекс 3).	07.03.24 – 11.03.24	Инструктор АФК
27	Упражнения, направленные на коррекцию осанки и координацию движения (Приложение 7, комплекс 1). Велотренажер, «Капитан».	12.03.24 – 13.03.24	Инструктор АФК

28	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишонина.	15.03.24	Инструктор АФК
29	Упражнения для мышц спины и брюшного пресса (Приложение 2, комплекс 3). ОРУ с обручем. Самомассаж (Приложение 9, комплекс 3).	14.03.24 – 18.03.24	Инструктор АФК
30	ОРУ с гантелями. Вестибулярная гимнастика (Приложение 11, комплекс 2). Велотренажер, «Капитан».	19.03.24 – 20.03.24	Инструктор АФК
31	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнение для укрепления мышц рук, плечевого пояса и шеи (Приложение 4, комплекс 3).	21.03.24 – 25.03.24	Инструктор АФК
32	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишонина.	22.03.24	Инструктор АФК
33	Упражнения, направленные на развитие гибкости (Приложение 8, комплекс 2).Самомассаж (Приложение 9,комплекс 2).Велотренажер, «Капитан».	26.03.24 -27.03.24	Инструктор АФК
34	ОРУ с гантелями. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса (Приложение 2, комплекс 4). Самомассаж (Приложение 9, комплекс 1).	28.03.24	Инструктор АФК
35	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишонина.	29.03.24	Инструктор АФК
Апрель			
36	ОРУ с гантелями. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса (Приложение 2, комплекс 4). Самомассаж (Приложение 9, комплекс 1).	01.04.24	Инструктор АФК
37	Упражнения, направленные на коррекцию осанки и координацию движений (Приложение 7, комплекс 2). Упражнения, направленные на укрепление сердечно – сосудистой системы (Приложение 10, комплекс 2).	02.04.24 – 03.04.24	Инструктор АФК

38	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения , направленные на коррекцию осанки и координацию движений(Приложение 7,комплекс 3).	04.04.24 – 08.04.24	Инструктор АФК
39	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишониной.	05.04.24	Инструктор АФК
40	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с гантелями. Дыхательная гимнастика (Приложение 1, комплекс 1,2). Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса (Приложение 2, комплекс 1).Велотренажер, «Капитан».	09.04.24 – 10.04.24	Инструктор АФК
41	ОРУ с гимнастической палкой. Гимнастика для глаз (Приложение 5, комплекс 1).Упражнение для укрепления мышц ног (Приложение 3,комплекс 1).Велотренажер , «Капитан».	11.04.24 – 15.04.24	Инструктор АФК
42	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишониной.	12.04.24	Инструктор АФК
43	ОРУ с обручем. Упражнения для укрепления мышц рук, плечевого пояса и шеи (Приложение 4, комплекс 1). Суставная гимнастика (Приложение 6, комплекс 1).Велотренажер, «Капитан».	16.04.24 – 17.04.24	Инструктор АФК
44	ОРУ с гантелями. Упражнения для укрепления мышц ног(Приложение 3,комплекс 1).Гимнастика для глаз (Приложение 5, комплекс 2).Упражнения с кистевыми экспандерами.	18.04.24 – 22.04.24	Инструктор АФК
45	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишониной.	19.04.24	Инструктор АФК
46	ОРУ с гимнастической палкой. Суставная гимнастика (Приложение 6, комплекс 1). Велотренажер, «Капитан».	23.04.24 – 24.04.24	Инструктор АФК
47	ОРУ с обручем. Упражнения , направленные на развитие гибкости (Приложение 8, комплекс 1).Упражнения, направленные на укрепление сердечно – сосудистой системы (Приложение 10,комплекс 1).	25.04.24 – 29.04.24	Инструктор АФК

48	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишонина.	26.04.24	Инструктор АФК
49	ОРУ с гантелями. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса (Приложение 2, комплекс 2). Упражнение с кистевым эспандером. Велотренажер, «Капитан».	30.04.24	Инструктор АФК
Май			
50	ОРУ с гантелями. Упражнение для укрепления мышц спины и брюшного пресса (Приложение 2, комплекс 2). Упражнение с кистевым эспандером. Велотренажер, «Капитан».	02.05.24	Инструктор АФК
51	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишонина.	03.05.24	Инструктор АФК
52	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения для укрепления мышц ног (Приложение 3, комплекс 2). Суставная гимнастика (Приложение 6, комплекс 2). Велотренажер, «Капитан».	06.05.24 – 07.05.24	Инструктор АФК
53	ОРУ с обручем. Упражнение для укрепления мышц рук, плечевого пояса и шеи (Приложение 4, комплекс 2). Упражнения, направленные на коррекцию осанки и координацию движений (Приложение 7, комплекс 1).	08.05.24 – 13.05.24	Инструктор АФК
54	ОРУ с гантелями. Упражнения, направленные на развитие гибкости (Приложение 8, комплекс 2). Упражнения с кистевым эспандером. Велотренажер, «Капитан».	14.05.24 – 15.05.24	Инструктор АФК
55	ОРУ с гимнастической палкой. Самомассаж (Приложение 9, комплекс 1). Велотренажер, «Капитан».	16.05.24 – 20.05.24	Инструктор АФК
56	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишонина.	17.05.24	Инструктор АФК
57	ОРУ с обручем. Упражнения, направленные на укрепление сердечно – сосудистой системы (Приложение 10, комплекс 2). Велотренажер, «Капитан».	21.05.24 – 22.05.24	Инструктор АФК

58	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с гантелями. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса (Приложение 2, комплекс 3). Велотренажер, «Лестница».	23.05.24 – 27.05.24	Инструктор АФК
59	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишонина.	24.05.24	Инструктор АФК
60	ОРУ с гантелями. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса (Приложение 2, комплекс 3). Велотренажер, «Лестница».	28.05.24 – 29.05.24	Инструктор АФК
61	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения для укрепления мышц ног (Приложение 3, комплекс 3). «Капитан». «Степпер поворотный».	30.05.24	Инструктор АФК
62	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишонина.	31.05.24	Инструктор АФК
Июнь			
63	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения для укрепления мышц ног (Приложение 3, комплекс 3). «Капитан». «Степпер поворотный».	03.06.24 -04.06.24	Инструктор АФК
64	ОРУ с обручем. Суставная гимнастика (Приложение 6, комплекс 3). Велотренажер, «Лестница». Упражнения для укрепления мышц рук, плечевого пояса и шеи (Приложение 4, комплекс 4).	05.06.24 – 06.06.24	Инструктор АФК
65	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишонина.	07.06.24	Инструктор АФК
66	ОРУ с гантелями. Самомассаж (Приложение 9, комплекс 3). Велотренажер, «Капитан». Упражнения для укрепления мышц рук, плечевого пояса и шеи (Приложение 4, комплекс 4)	10.06.24 – 11.06.24	Инструктор АФК
67	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения, направленные на коррекцию осанки и координацию движений (Приложение 7, комплекс 2). «Лестница», «Степпер поворотный».	13.06.24 – 17.06.24	Инструктор АФК

68	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишонина.	14.06.24	Инструктор АФК
69	ОРУ с обручем. Самомассаж (Приложение 9, комплекс 2). Упражнения для укрепления мышц рук, плечевого пояса и шеи (Приложение 4, комплекс 4). Велотренажер.	18.06.24 – 19.06.24	Инструктор АФК
70	ОРУ с обручем. Вестибулярная гимнастика (Приложение 11, комплекс 2). Велотренажер.	20.06.24 – 24.06.24	Инструктор АФК
71	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишонина.	21.06.24	Инструктор АФК
72	ОРУ с гантелями. Вестибулярная гимнастика (Приложение 11, комплекс 1). Велотренажер, «Капитан», «Степпер поворотный».	25.06.24 – 26.06.24	Инструктор АФК
73	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса (Приложение 2, комплекс 4). «Лестница», «Капитан».	27.06.24	Инструктор АФК
74	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишонина.	28.06.24	Инструктор АФК
Июль			
75	ОРУ с обручем. Упражнения, направленные на укрепление мышц рук, плечевого пояса и шеи (Приложение 4, комплекс 2). Велотренажер, «Степпер поворотный».	01.07.24 – 02.07.24	Инструктор АФК
76	ОРУ с гантелями. Упражнения, направленные на укрепление мышц рук, плечевого пояса и шеи (Приложение 4, комплекс 3). «Лестница», «Капитан».	03.07.24 – 04.07.24	Инструктор АФК
77	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишонина.	05.07.24	Инструктор АФК
78	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения, направленные на коррекцию осанки и координацию движений (Приложение 7, комплекс 3). Упражнения для укрепления мышц рук,	08.07.24 – 09.07.24	Инструктор АФК

	плечевого пояса и шеи (Приложение 4, комплекс 4).		
79	ОРУ с обручем. Упражнения для укрепления мышц рук, плечевого пояса и шеи (Приложение 4, комплекс 3). Велотренажер, «Степпер поворотный».	10.07.24 – 11.07.24	Инструктор АФК
80	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишонина.	12.07.24	Инструктор АФК
81	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнение для укрепления мышц спины и брюшного пресса (Приложение 2, комплекс 1). «Лестница», «Степпер поворотный».	15.07.24 – 16.07.24	Инструктор АФК
82	ОРУ с обручем. Упражнения для укрепления мышц ног (Приложение 3, комплекс 1). Велотренажер, кистевой эспандер, «Капитан».	17.07.24 – 18.07.24	Инструктор АФК
83	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишонина.	19.07.24	Инструктор АФК
84	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения для укрепления мышц рук, плечевого пояса и шеи (Приложение 4, комплекс 1). «Лестница», «Степпер поворотный».	22.07.24 – 23.07.24	Инструктор АФК
85	ОРУ с обручем. Гимнастика для глаз (Приложение 5, комплекс 1,2). Велотренажер, кистевой эспандер, «Капитан».	24.07.24 – 25.07.24	Инструктор АФК
86	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишонина.	26.07.24	Инструктор АФК
87	ОРУ с гимнастической палкой. Суставная гимнастика (Приложение 6, комплекс 1). «Лестница», «Степпер поворотный».	29.07.24 – 30.07.24	Инструктор АФК
88	ОРУ с обручем. Упражнения, направленные на коррекцию осанки и координацию движений (Приложение 7, комплекс 1). Велотренажер, кистевой эспандер, «Капитан».	31.07.24	Инструктор АФК
Август			
89	ОРУ с обручем. Упражнения, направленные на коррекцию осанки и координацию движений	01.08.24	Инструктор

	(Приложение 7, комплекс 1). Велотренажер, кистевой эспандер, «Капитан».		АФК
90	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишонина.	02.08.24	Инструктор АФК
91	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения, направленные на развитие гибкости (приложение 8, комплекс 1). «Лестница», «Степпер поворотный».	05.08.24 – 06.08.24	Инструктор АФК
92	ОРУ с обручем. Самомассаж (Приложение 9, комплекс 1,2). Велотренажер, кистевой эспандер, «Капитан».	07.08.24 – 08.08.24	Инструктор АФК
93	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишонина.	09.08.24	Инструктор АФК
94	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения, направленные на укрепление сердечно-сосудистой системы (Приложение 10, комплекс 1). «Лестница», «Степпер поворотный».	12.08.24 – 13.08.24	Инструктор АФК
95	ОРУ с гантелями. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса (Приложение 2, комплекс 2). Велотренажер, «Капитан».	14.08.24 – 15.08.24	Инструктор АФК
96	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишонина.	16.08.24	Инструктор АФК
97	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнение для укрепления мышц ног (Приложение 3, комплекс 2). «Лестница», «Степпер поворотный».	19.08.24 – 20.08.24	Инструктор АФК
98	ОРУ с обручем. Упражнения для укрепления мышц рук, плечевого пояса и шеи (Приложение 4, комплекс 2). Велотренажер, «Капитан».	21.08.24 – 22.08.24	Инструктор АФК
99	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишонина.	23.08.24	Инструктор АФК
100	ОРУ с гантелями. Суставная гимнастика (Приложение 6, комплекс 2). «Лестница», «Степпер поворотный».	26.08.24. – 27.08.24	Инструктор АФК

101	ОРУ с обручем. Упражнения, направленные на коррекцию осанки и координацию движений (Приложение 7, комплекс 2). Велотренажер, «Капитан».	28.08.24 – 29.08.24	Инструктор АФК
102	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишониной.	30.08.24	Инструктор АФК
Сентябрь			
103	ОРУ с гантелями. Упражнения, направленные на развитие гибкости (Приложение 8, комплекс 2). «Лестница», «Степпер поворотный».	02.09.24 – 03.09.24	Инструктор АФК
104	ОРУ с гимнастической палкой. Самомассаж (Приложение 9, комплекс 3). Велотренажер, «Капитан».	04.09.24 – 05.09.24	Инструктор АФК
105	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишониной.	06.09.24	Инструктор АФК
106	ОРУ с обручем. Упражнения, направленные на укрепления сердечно – сосудистой системы (Приложение 10, комплекс 2). «Лестница», «Степпер поворотный».	09.09.24 – 10.09.24	Инструктор АФК
107	ОРУ с гантелями. Вестибулярная гимнастика (Приложение 11, комплекс 1). Велотренажер, «Капитан».	11.09.24 – 12.09.24	Инструктор АФК
108	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишониной.	13.09.24	Инструктор АФК
109	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса (Приложение 2, комплекс 3). «Лестница», «Степпер поворотный».	16.09.24 – 17.09.24	Инструктор АФК
110	ОРУ с обручем. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса (Приложение 2, комплекс 3). Велотренажер, «Капитан».	18.09.24 – 19.09.24	Инструктор АФК
111	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишониной.	20.09.24	Инструктор АФК

112	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса (Приложение 2, комплекс 3). Велотренажер, «Капитан».	23.09.24 – 24.09.24	Инструктор АФК
113	ОРУ с гантелями. Упражнения для укрепления мышц ног (Приложение 3, комплекс 3). «Лестница», «Степпер поворотный».	25.09.24 – 26.09.24	Инструктор АФК
114	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишонина.	27.09.24	Инструктор АФК
115	ОРУ с обручем. Упражнение для укрепления мышц рук, плечевого пояса и шеи (Приложение 4, комплекс 3). Велотренажер, «Капитан».	30.09.24	Инструктор АФК
Октябрь			
116	ОРУ с обручем. Упражнения для укрепления мышц рук, плечевого пояса и шеи (Приложение 4, комплекс 3). Велотренажер, «Капитан».	01.10.24	Инструктор АФК
117	ОРУ с гимнастической палкой. Гимнастика для глаз (Приложение 5, комплекс 1,2). Велотренажер, «Капитан».	02.10.24 – 03.10.24	Инструктор АФК
118	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишонина.	04.10.24	Инструктор АФК
119	ОРУ с гантелями. Суставная гимнастика (Приложение 6, комплекс 3). «Лестница», «Степпер поворотный».	07.10.24 – 08.10.24	Инструктор АФК
120	ОРУ с обручем. Упражнения, направленные на коррекцию осанки и координацию движений (Приложение 7, комплекс 3). Велотренажер, «Капитан».	09.10.24 – 10.10.24	Инструктор АФК
121	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишонина.	11.10.24	Инструктор АФК
122	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса (Приложение 2, комплекс 4). Велотренажер, «Капитан».	14.10.24 – 15.10.24	Инструктор АФК

123	ОРУ с гантелями. Упражнения для укрепления мышц рук, плечевого пояса и шеи (Приложение 4, комплекс 3). «Лестница», «Степпер поворотный».	16.10.24 – 17.10.24	Инструктор АФК
124	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишониной.	18.10.24	Инструктор АФК
125	ОРУ с обручем. Самомассаж (Приложение 9, комплекс 1,2). Велотренажер, «Капитан».	21.10.24 – 22.10.24	Инструктор АФК
126	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения, направленные на укрепление сердечно – сосудистой системы (Приложение 10, комплекс 1). Велотренажер, «Капитан».	23.10.24 – 24.10.24	Инструктор АФК
127	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишониной.	25.10.24	Инструктор АФК
128	ОРУ с гантелями. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения, направленные на укрепление сердечно – сосудистой системы (Приложение 10, комплекс 2). «Лестница», «Степпер поворотный».	28.10.24 – 29.10.24	Инструктор АФК
129	ОРУ с обручем. Вестибулярная гимнастика (Приложение 11, комплекс 2). Велотренажер, «Капитан».	30.10.24 – 31.10.24	Инструктор АФК
Ноябрь			
130	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишониной.	01.11.24	Инструктор АФК
131	ОРУ с гимнастической палкой. Дыхательная гимнастика (Приложение 1, комплекс 1,2). Велотренажер, «Капитан».	04.11.24 – 05.11.24	Инструктор АФК
132	ОРУ с гантелями. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса (Приложение 2, комплекс 1). «Лестница», «Степпер поворотный».	06.11.24 – 07.11.24	Инструктор АФК
133	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишониной.	08.11.24	Инструктор

			АФК
134	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения для укрепления мышц ног (Приложение 3, комплекс 1). Велотренажер, «Капитан».	11.11.24 – 12.11.24	Инструктор АФК
135	ОРУ с гантелями. Упражнения для укрепления мышц рук, плечевого пояса и шеи (приложение 4, комплекс 1). «Лестница», «Степпер поворотный».	13.11.24 – 14.11.24	Инструктор АФК
136	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишонина.	15.11.24	Инструктор АФК
137	ОРУ с гимнастической палкой. Гимнастика для глаз. (Приложение 5, комплекс 1,2). Велотренажер, «Капитан».	18.11.24 – 19.11.24	Инструктор АФК
138	ОРУ с гантелями. Суставная гимнастика (Приложение 6, комплекс 1). «Лестница», «Степпер поворотный».	20.11.24 – 21.11.24	Инструктор АФК
139	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишонина.	22.11.24	Инструктор АФК
140	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения направленные на коррекцию осанки и координацию движений (Приложение 7, комплекс 1). Велотренажер, «Капитан».	25.11.24 – 26.11.24	Инструктор АФК
141	ОРУ с гантелями. Упражнения, направленные на развитие гибкости (Приложение 8, комплекс 1). «Лестница», «Степпер поворотный».	27.11.24 – 28.11.24	Инструктор АФК
142	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишонина.	29.11.24	Инструктор АФК
Декабрь			
143	ОРУ с гимнастической палкой. Самомассаж (приложение 9, комплекс 1,2). Велотренажер, «Капитан».	02.12.24 – 03.12.24	Инструктор АФК
144	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения, направленные на укрепление сердечно –	04.12.24 – 05.12.24	Инструктор

	сосудистой системы (Приложение 10, комплекс 1). «Лестница», «Степпер поворотный».		АФК
145	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишонина.	06.12.24	Инструктор АФК
146	ОРУ с гимнастической палкой. Вестибулярная гимнастика (Приложение 11, комплекс 1). Велотренажер, «Капитан».	09.12.24 – 10.12.24	Инструктор АФК
147	ОРУ с гантелями. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса (Приложение 2, комплекс 3). Велотренажер, «Капитан».	11.12.24 – 12.12.24	Инструктор АФК
148	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишонина.	13.12.24	Инструктор АФК
149	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнение для укрепления мышц ног (Приложение 3, комплекс 2). Велотренажер, «Капитан».	16.12.24 – 17.12.24	Инструктор АФК
150	ОРУ с гантелями. Упражнения для укрепления мышц рук, плечевого пояса и шеи (Приложение 4, комплекс 2). «Лестница», «Степпер поворотный».	18.12.24 – 19.12.24	Инструктор АФК
151	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишонина.	20.12.24	Инструктор АФК
152	ОРУ с гантелями. Суставная гимнастика (Приложение 6, комплекс 2). «Лестница», «Степпер поворотный».	23.12.24 – 24.12.24	Инструктор АФК
153	ОРУ с гимнастической палкой. Гимнастика для глаз (Приложение 5, комплекс 1,2). Велотренажер, «Капитан».	25.12.24 – 26.12.24	Инструктор АФК
154	Гимнастика для шейного отдела позвоночника по методике доктора Шишонина.	27.12.24	Инструктор АФК
155	ОРУ с гантелями. Упражнения, направленные на развитие гибкости (Приложение 8, комплекс 2). «Лестница», «Степпер поворотный».	30.12.24 – 31.12.24	Инструктор АФК