

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г. Владимира  
«Центра развития ребёнка детского сада № 108»

Принята на заседании Совета педагогов  
Протокол № 1 от 28.08.2024г.



**Утверждаю:**

Заведующий

МАДОУ «ЦРР детский сад №108»

Мангушева С.Ф.

М.П.

Приказ от 30.08.2024г. № 242 «Об утверждении  
дополнительных образовательных общеразвивающих программ»

Дополнительная образовательная общеразвивающая  
программа дошкольного образования  
физкультурно-спортивной направленности  
«Крепкий орешек»  
для детей 3-7 лет  
срок реализации – 4 года

Автор:

*Аюбджанова Ольга Владимировна*

Инструктор физической культуры

Владимир 2024

## Содержание:

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка программы.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	4
1.3 Содержание программы (учебный план, содержание учебного плана).....	6
1.4. Планируемые результаты.....	9
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>11</b>
2.1.Формы аттестации.....	11
2.2. Оценочные материалы.....	11
2.3.Условия реализации программы (материально-техническое, кадровое)...	12
2.4. Методические материалы.....	13
2.5. Список литературы.....	15

## **Раздел 1 Комплекс основных характеристик образования.**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Нормативно-правовая база реализации программы**

- Федеральный Закон от 19 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон от 24 июля 1998 года №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «О направлении Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства образования РФ от 18.06.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении САНПИН» 2.4.3648-20.

**Педагогическая целесообразность программы** обусловлена психофизиологическими особенностями старшего дошкольного возраста.

Данная программа разработана в МАДОУ «ЦРР детский сад №108» с целью организации дополнительных образовательных услуг в области физической культуры и спорта. Основой для составления программы является мониторинг запросов родителей, изучение образовательных потребностей ребенка и результатам анализа кадрового потенциала МАДОУ «ЦРР детский сад №108».

Физическая активность и подвижные игры – это залог здорового развития ребенка. Дети – это особый народ! Они не просто маленькие взрослые, у них собственный мир, свои ценности, свои правила игры. Детство – лучшее время формирования привычки «Быть в форме». Наша задача – здоровые сильные и жизнерадостные дети! Занятия спортом следует начинать с самого раннего возраста, ведь физическое и интеллектуальное развитие ребенка тесно взаимосвязаны. Занятия фитнесом это отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию!

Что же такое фитнес? Под термином фитнес понимается разностороннее развитие физических способностей детей! Общая физическая подготовленность тела ребенка, способствующая его гармоническому развитию.

Актуальность программы обеспечена стремительным развитием фитнеса в России, запросом общества в здоровом подрастающем поколении. Успешность развития детского фитнеса зависит от его обеспечения научно-обоснованными фитнес программами.

Исходя из вышеизложенного, была разработана программа «Крепкий орешек», реализация которой в дошкольном образовательном учреждении позволяет эффективно решать задачи физического и психомоторного развития дошкольников.

### **Взаимосвязь с Образовательной программой МАДОУ «ЦРР детский сад №108»**

Цели и задачи данной программы соответствуют ФГОС ДО. Содержание программы соотносится с разделами Образовательной программы МАДОУ «ЦРР детский сад №108» по физическому развитию детей, но является более расширенной как по решаемым педагогическим задачам, так и по планируемым результатам. Таким образом, физические навыки и умения, которые формируются у детей в ходе освоения программы – более сложные и расширенные, чем предусмотрено Образовательной программы МАДОУ «ЦРР детский сад №108».

### **1.2 Цели и задачи программы**

Цель программы – создание условий для всестороннего развития личности ребенка посредством формирования физических навыков и умений. Внедрение фитнеса в систему физического воспитания.

#### **Цель программы реализуется через решения следующих задач:**

Обучающие задачи:

1. Формирование теоретических знаний об анатомическом строении человека (костей, мышц)
2. Формировать умения следовать устным инструкциям;
3. Обучать различным двигательным навыкам и умениям;
4. Обогащать словарь ребенка специальными терминами;

Развивающие задачи:

1. Развивать внимание, память, логическое и пространственное воображение;
2. Развивать мелкую моторику рук и глазомер;
3. Развивать крупную моторику, укреплять мышцы, совершенствовать координацию движений;
4. Формирование опорно-двигательной системы организма, правильной осанки;
5. Овладение правилами здорового образа жизни (питание, двигательный режим, закаливание)

Воспитательные задачи:

1. Приобщать детей к активному и здоровому образу жизни, создание условий для гармоничного развития ребенка с учетом его возраста
2. Способствовать развитию морально-волевых качеств ребенка: сила воли, взаимопомощь, смелость, решительность. Приучение к самостоятельности.
3. Способствовать созданию игровых ситуаций,
4. Расширять коммуникативные способности детей;
5. Стимулирование развития творческих способностей в процессе выполнения физических упражнений
6. Развитие общения и взаимодействия ребенка со сверстниками
7. Формирование основ безопасности в быту, социуме, природе

**Отличительные особенности данной программы:**

1. Формат занятий – игровой и увлекательный!
2. Музыкальное сопровождение
3. Равномерное развитие всех мышечных групп
4. Использование многообразия форм занятий:
  - а. Фитбокс

- b. Фитбол
  - c. Зверезаэробика
5. Отсутствие противопоказаний
  6. Помощь при проблемах с опорно-двигательным аппаратом
  7. Взаимосвязь всех трех компонентов

### 1.3. Содержание программы

#### **Возрастная категория участников:**

Программа разработана с учетом возрастных особенностей детей 3-7 лет. В реализации программы принимают участия дети одного гендерного состава.

#### **Сроки реализации программы**

Период освоения программы составляет:

На 1 год обучения – 9 месяцев с сентября по май месяцы учебного года.

На 2 год обучения – 9 месяцев с сентября по май месяцы учебного года.

На 3 год обучения – 9 месяцев с сентября по май месяцы учебного года.

На 4 год обучения – 9 месяцев с сентября по май месяцы учебного года.

#### **Объем часов освоения программы**

Для детей 3-4 лет – 23 часа и 20 минут в год.

Для детей 4-7 лет – 29 часов в год.

На весь период реализации программы – 110 часов 20 минут.

#### **Формы реализации и режим занятий**

Занятия проводятся в спортивном зале МАДОУ «ЦРР детский сад №108», каждой возрастной группе в соответствии с утвержденным графиком во второй половине дня, после сна группами 10 – 15 человек. Длительность каждого занятия 20 минут для детей 3-4 лет, 25 минут для детей 4-7 лет с периодичностью 2 раза в неделю.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

### Учебно-тематический план и объем реализации программы для детей 3-4 лет

Раздел	Сент	Окт	Нояб	Дек	Янв	Фев	Март	Апр	Май	Всего (часы)
Теоретические знания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Шейпинг	1.5	1.5	1.5	1.5	1	1.5	1.5	1.5	1.5	13
1.Комплекс 1 (упрощенный)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2.Комплекс 2 (упрощенный)	0.5	0.5	0.5	0.5		0.5	0.5	0.5	0.5	4
3.Танцевальная гимнастика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Акробатическая подготовка:</b>										
Акробатическая подготовка:	30м	30м	30м	30м	30м	30м	30м	30м	30м	4.5
1.Равновесия	15м	15м	15м	15м	15м	15м	15м	15м	15м	2 часа 15 минут
2.Гибкость	15м	15м	15м	15м	15м	15м	15м	15м	15м	2 часа 15 минут
<b>Профилактическая гимнастика</b>										
Профилактическая гимнастика	40м	40м	40м	40м	30м	40м	40м	40м	40м	5 часов 50 минут
1.Профилактика плоскостопия	10м	10м	10м	10м	10м	10м	10м	10м	10м	1 час(30 минут)
2.Профилактика сколиоза	15м	15м	15м	15м	10м	15м	15м	15м	15м	2 часа(10 минут)
3.Массаж, самомассаж	15м	15м	15м	15м	10м	15м	15м	15м	15м	2 часа(10 минут)
<b>Итого за год</b>										
Всего часов	2ч 40м	2ч 40м	2ч 40м	2ч 40м	2ч	2ч 40м	2ч 40м	2ч 40м	2ч 40м	23ч 20м
Всего за год	2ч 40м	2ч 40м	2ч 40м	2ч 40м	2ч	2ч 40м	2ч 40м	2ч 40м	2ч 40м	23ч 20м

### Учебно-тематический план и объем реализации программы для детей 4-5 лет

Раздел	Сент	Окт	Нояб	Дек	Янв	Фев	Март	Апр	Май	Всего (часы)
Шейпинг	1ч 20м	1ч 20м	1ч 20м	1ч 20м	1ч 20м	1ч 20м	1ч 20м	1ч 20м	1ч 20м	12
1.Комплекс 1	40м	40м			40м	40м		40м	40м	4
2.Комплекс 2	40м	40м		40м	40м		40м	40м		4
3.Комплекс 3			1ч 20м	40м		40м	40м		40м	4
<b>Акробатическая подготовка:</b>										
Акробатическая подготовка:	30м	30м	30м	30м	30м	30м	30м	30м	30м	4.5
1.Кувырки, перевороты	5м	5м	5м	5м	5м	5м	5м	5м	5м	0.75

2.Равновесия	10м	10м	10м	10м	10м	10м	10м	10м	10м	10м	1.5
3.Гибкость	15м	15м	15м	15м	15м	15м	15м	15м	15м	15м	2.25
Профилактическая гимнастика											
1.Профилактика плоскостопия	30м	30м	30м	30м	10м	30м	30м	30м	30м	30м	4 часа(10 минут)
2.Профилактика сколиоза	30м	30м	30м	30м	10м	30м	30м	30м	30м	30м	4 часа(10 минут)
3.Массаж, самомассаж	30м	30м	30м	30м	10м	30м	30м	30м	30м	30м	4 часа(10 минут)
Всего часов											
	3ч 20м	3ч 20м	3ч 20м	3ч 20м	2ч 20м	3ч 20м	3ч 20м	3ч 20м	3ч 20м	3ч 20м	29
Всего за год											
	3ч 20м	3ч 20м	3ч 20м	3ч 20м	2ч 20м	3ч 20м	3ч 20м	3ч 20м	3ч 20м	3ч 20м	29

### Учебно-тематический план и объем реализации программы для детей 5-6 лет

Раздел	Сент	Окт	Нояб	Дек	Янв	Фев	Март	Апр	Май	Всего (часы)	
Шейпинг	1ч 20м	1ч 20м	1ч 20м	1ч 20м	1ч 20м	1ч 20м	1ч 20м	1ч 20м	1ч 20м	12	
1.Комплекс 1	40м	40м			40м	40м		40м	40м	4	
2.Комплекс 2	40м	40м		40м	40м		40м	40м		4	
3.Комплекс 3			1ч 20м	40м		40м	40м		40м	4	
Танцевальная гимнастика	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Акробатическая подготовка:											
	1.5	1.5	1.5	1.5	0.5	1.5	1.5	1.5	1.5	12.5	
1.Кувырки, перевороты	30м	30м	30м	30м	10м	30м	30м	30м	30м	4 часа(10 минут)	
2.Равновесия	30м	30м	30м	30м	10м	30м	30м	30м	30м	4 часа(10 минут)	
3.Гибкость	30м	30м	30м	30м	10м	30м	30м	30м	30м	4 часа(10 минут)	
Профилактическая гимнастика											
	30м	30м	30м	30м	30м	30м	30м	30м	30м	4.5	
1.Профилактика плоскостопия	12м	12м	12м	12м	12м	12м	12м	12м	12	1.25	
2.Профилактика сколиоза	12м	12м	12м	12м	12м	12м	12м	12м	12м	1.25	
3.Массаж, самомассаж	6м	6м	6м	6м	6м	6м	6м	6м	6м	1.2	
Всего часов											
	3ч	3ч	3ч	3ч	2ч	3ч	3ч	3ч	3ч	29	



	20м	20м	20м	20м	20м	20м	20м	20м	20м	20м	
Всего за год	3ч 20м	3ч 20м	3ч 20м	3ч 20м	2ч 20м	3ч 20м	3ч 20м	3ч 20м	3ч 20м	3ч 20м	29

### Учебный план и объем реализации программы для детей 6-7 лет

Раздел	Сент	Окт	Нояб	Дек	Янв	Фев	Март	Апр	Май	Всего (часы)
Шейпинг	1ч 20м	1ч 20м	1ч 20м	1ч 20м	1ч 20м	1ч 20м	1ч 20м	1ч 20м	1ч 20м	12
1.Комплекс 1	40м	40м			40м	40м		40м	40м	4
2.Комплекс 2	40м	40м		40м	40м		40м	40м		4
3.Комплекс 3			1ч 20м	40м		40м	40м		40м	4
Танцевальная гимнастика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Акробатическая подготовка:	1.5	1.5	1.5	1.5	0.5	1.5	1.5	1.5	1.5	12.5
1.Кувырки, перевороты	30м	30м	30м	30м	10м	30м	30м	30м	30м	4 часа(10 минут)
2.Равновесия	30м	30м	30м	30м	10м	30м	30м	30м	30м	4 часа(10 минут)
3.Гибкость	15м	15м	15м	15м	5м	15м	15м	15м	15м	2 часа(5 минут)
Парно – групповые упражнения	15м	15м	15м	15м	5м	15м	15м	15м	15м	2 часа(5 минут)
Профилактическая гимнастика	30м	30м	30м	30м	30м	30м	30м	30м	30м	4.5
1.Профилактика плоскостопия	12м	12м	12м	12м	12м	12м	12м	12м	12	1.25
2.Профилактика сколиоза	12м	12м	12м	12м	12м	12м	12м	12м	12м	1.25
3.Массаж, самомассаж	6м	6м	6м	6м	6м	6м	6м	6м	6м	1.2
Всего часов	3ч 20м	3ч 20м	3ч 20м	3ч 20м	2ч 20м	3ч 20м	3ч 20м	3ч 20м	3ч 20м	29
Всего за год	3ч 20м	3ч 20м	3ч 20м	3ч 20м	2ч 20м	3ч 20м	3ч 20м	3ч 20м	3ч 20м	29

#### 1.4 Планируемые результаты реализации программы

Возраст	Задачи	Планируемые результаты
3 – 4 года	1. Формировать интерес к физическим упражнениям	Дети начинают осваивать новые двигательные навыки и

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Ознакомление и обучения двигательным навыкам и умениям</li> <li>3. Содействовать повышению функциональных возможностей организма ребенка</li> <li>4. Способствовать закаливанию</li> <li>5. Развивать любознательность и взаимопомощь</li> </ol>	<p>умения. Происходит постепенная адаптация к физическим нагрузкам. Появляются первые признаки чувства ритма, начинают учиться работать “в команде”, проявляют смелость и решительность.</p>
4 – 5 лет	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приобщение к здоровому образу жизни</li> <li>2. Способствовать развитию двигательных способностей – силы, гибкости, быстроты</li> <li>3. Приобретение навыков правильного дыхания</li> <li>4. Привитие навыков элементарного самомассажа</li> <li>5. Способствовать развитию морально – волевых качеств (внимания, памяти)</li> <li>6. Создавать атмосферу радости детского творчества</li> </ol>	<p>Дети проявляют интерес к выполнению различных упражнений. Осваивают новые движения. Увеличивается подвижность суставов, укрепляется мышечный корсет. Появляется стабильный интерес к занятиям. Дети становятся дружнее.</p>
5 – 6 лет	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование правильной осанки</li> <li>2. Увеличение подвижности суставов</li> <li>3. Укрепление мышечного корсета</li> <li>4. Развитие морально волевой сферы и игровой деятельности</li> <li>5. Формирование гармоничной личности (чувства доброты, умения дружить)</li> </ol>	<p>Дети выполняют упражнения с легкостью. Ребенок учится владеть своим телом в пространстве. Укрепление сердечной мышцы. Увеличение динамической и статической силы мышц. Ребенок предлагает свою помощь в выполнении сложных упражнений другим детям.</p>
6 – 7 лет	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие интеллектуальных функций – восприятия, воображения;</li> <li>2. Формирование умения работать «в</li> </ol>	<p>Сформирована способность выполнять физические упражнения длительное</p>

	<p>команде»;</p> <p>3. Развитие «динамического стереотипа»;</p> <p>4. Развитие вестибулярной устойчивости;</p> <p>5. Развитие морально – волевых качеств (смелость, взаимопомощь, сила воли).</p>	<p>время.</p> <p>выносливости</p> <p>Увеличение количества повторений и амплитуды движения.</p> <p>Появление привычки к двигательной активности.</p> <p>Повышение сопротивляемости организма к заболеваниям опорно – двигательного аппарата.</p> <p>Повышение</p> <p>организма.</p> <p>количества</p> <p>и амплитуды</p> <p>Улучшение</p> <p>устойчивости.</p> <p>к</p> <p>активности.</p> <p>организма</p> <p>–</p>
--	---	--

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Формы аттестации.**

1. Участие в праздничных утренниках и календарных мероприятиях
2. Проведение открытых занятий для родителей
3. Проведение показательных выступлений для воспитанников детского сада

Мониторинг детского развития проводится два раза в год: вводный - в сентябре-октябре, итоговый – в апреле-мае.

### **2.2 Оценочные материалы**

Используется методика экспресс-оценки результатов Е. Вавилова и Г. Юрко

Включает два блока физической подготовленности:

1. Блок – овладение основными движениями и физическими качествами
2. Блок – умение использовать приобретенные двигательные навыки в самостоятельной деятельности

В первом блоке используется методика экспресс-анализа оценки составных компонентов:

1. Челночный бег 10 м

2. Прыжки в длину с места
3. Метание на дальность
4. Гибкость
5. Сила

Во втором блоке используются следующие виды двигательной деятельности:

1. Ходьба по наклонной доске (угол наклона 30 см)
2. Влезание на гимнастическую стенку (10-15 м)
3. Перепрыгивание через 3-4 предмета (4-5 см)
4. Прокатывание мяча в ворота (ширина 50 см)

Однако с целью определения эффективности решения поставленных в программе задач целесообразно дополнить мониторинг новыми диагностическими показателями уровня гибкости и координации. Для определения координации использовать методику С.Ю Федоровой (прыжок с максимальным вращением вокруг вертикальной оси), для определения гибкости – методику В.И Ляха (наклон вперед из положения стоя).

### **2.3. Условия реализации программы**

#### **Кадровое обеспечение**

Данную Программу реализует Аюбджанова Ольга Владимировна – педагог дополнительного образования (хореограф) МАДОУ «ЦРР детский сад №108» г. Владимира в свободное от основной работы время.

Образование – высшее-педагогическое (институт физической культуры и спорта).

Педагогический стаж 25 лет.

Квалификационная категория – соответствие занимаемой должности.

#### **Материально – техническое обеспечение:**

1. Гимнастические маты
2. Обручи (диаметр 80 см)
3. Массажные дорожки и коврики
4. Мячи для фитбола
5. Резиновые шипованные мячи для массажа
6. Гимнастические палки (60-70 см )

## 2.4. Методические материалы

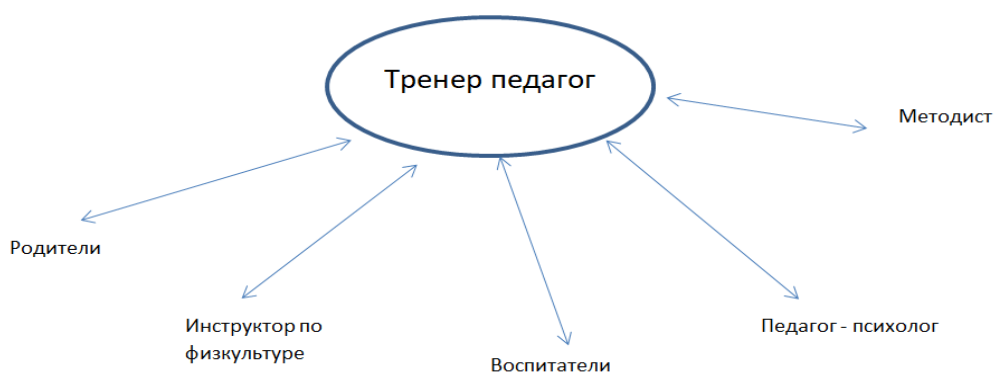
### Методы обучения и методические приемы

1. Игровой (выполнение комплексов упражнений в процессе игр «Воробыи - вороны», «Смена мест», «Придумай сам»)
2. Метод показов (наглядный – просмотр видеоматериала)
3. Словесный метод (объяснение, анализ, метод оценки, подсказки)
4. Аудиовизуальный (использование слуховых и зрительных ориентиров)
5. Идеомоторный (процесс образного воспроизведения в сознании – мысленный тренинг)
6. Использование музыкального сопровождения (для создания гармонически – эстетического фона занятий, чувства такта, ритма)
7. Метод планомерно-поэтапного обучения (ознакомление, разучивание, совершенствование)

### Формы организации учебного занятия

1. Двигательная (игры, игровые упражнения, соревнования , самостоятельная двигательная деятельность)
2. Игровая (игры с правилами, сюжетно-ролевые)
3. Трудовая (поручения, совместный труд)
4. Коммуникативная (беседа, театрализация , просмотр видео-материала)

Сетевое взаимодействие:



### Алгоритм учебного занятия

Разделы	Теоретически знания	Практические навыки и умения
Шейпинг	Теория подается в процессе занятий. 1. Общие понятия о силе мышц 2. Анатомическое расположение мышц 3. Использование силы и выносливости в жизнедеятельности человека	Укрепление мышечных групп: 1. Мышцы спины 2. Брюшной пресс 3. Руки 4. Ноги
Акробатическая подготовка	1. Акробатическая терминология 2. Понятие о координационных способностях человека 3. Польза гибкости человека	Выполнение сложно-координационных элементов: 1. Шпагаты 2. Мосты 3. Кувырки 4. Стойки и равновесия
Профилактическая гимнастика	1. Понятия о строении и функциях организма 2. Понимание плоскостопия и сколиоза 3. Влияние нарушения осанки на функции организма	1. Укрепление мышц спины 2. Упражнение на профилактику плоскостопия, гиподинамии, сколиоза 3. Массаж, самомассаж

1. Вводная часть
  - a) Приветствие
  - b) Танцевальная разминка
2. Основная часть
  - a) Упражнения на развитие силы, гибкости, координации
  - b) Акробатические упражнения
  - c) Подвижная игра
  - d) Профилактика сколиоза, плоскостопия, массаж
3. Заключительная часть
  - a) Игры малой подвижности и на внимание
  - b) Упражнения на релаксацию

## 2.5. Список литературы

1. Н.С. Голицына «Нетрадиционные занятия физкультурой в детском саду»
2. Т.С.Лисицкая, Л.В.Сиднева «Частные методики. Аэробика»
3. Г.А Бордовский «Содержание и структура педагогического образования»
4. Р.Ф Исхакова и Голубева «Детский фитнес в системе ДОУ»
5. Е.Р Сайкина «Требования по разработке программ по детскому фитнесу»
6. М.Н Борисова «Фитнес для детей дошкольного возраста»
7. Г.Г Лукина «Профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата»
8. Б.А Ашмарин, Л.С Выгорский «Основные положения теории ФК»
9. А.А. Горячкина «Программа дополнительного образования детей «
10. Ольга Киенко «Танцевальный фитнес для детей»
11. Н. Ким и М. Дьяконов «Учебник по фитнесу»
12. Фредерик Делавье «Анатомия силовых упражнений»
13. Елена Сулим «Культура тела»

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### 1. Комплекс по шейпингу №1

- 1.1. Упражнения на мышцы рук (Отжимание от скамейки, подтягивание с опорой на шведской стенке);
- 1.2. Упражнения на мышцы ног (Прыжки из приседа в присед, подскоки на месте);
- 1.3. Упражнения на мышцы брюшного пресса (Поднимание туловища из положения лежа на спине);
- 1.4. Упражнения на мышцы спины (Лодочка, перекаты на животе).

### 2. Комплекс по шейпингу №2

- 2.1. Упражнения на мышцы рук (Удержание в самосопротивлении ладони к друг другу с перемещением вверх вниз, поднимание рук из положения задним хватом);
- 2.2. Упражнения на мышцы ног (Лежа на спине отведение приведение прямых ног со скрещиванием, разножка правой левой ногой);
- 2.3. Упражнения на мышцы брюшного пресса (Лежа на спине руки за голову поднимание плечевого пояса вверх вниз);
- 2.4. Упражнения на мышцы спины (Поднимание плеч руки за голову лежа на животе).

### 3. Комплекс по шейпингу №3

- 3.1. Упражнения на мышцы рук (Подскоки в упоре лежа на кистях, отжимание в упоре сзади от скамейки)
- 3.2. Упражнения на мышцы ног (Подскоки на руках и стопах из упора на кистях)
- 3.3. Упражнения на мышцы брюшного пресса (Поднимание прямых ног за голову из положения лежа на спине, сгибание разгибание туловища - складки)
- 3.4. Упражнения на мышцы спины (Махи прямыми ногами из упора на кистях и коленях).