

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА

відкритого заняття за темою:

«Гімнастика. Загально-розвиваючі вправи
для плечового пояса, тулуба і ніг. Розвиток силових якостей
для всіх груп м'язів з використанням спортивного інвентарю»

з дисципліни «Фізичне виховання»

спеціальність: 121 «Інженерія програмного забезпечення»





Методична розробка відкритого заняття з дисципліни «Фізичне виховання». Підготувала Лапочук Н.О. – спеціаліст вищої категорії, «Викладач-методист» Маріупольського машинобудівного коледжу ДВНЗ «ПДТУ» - 2017

Викладено методику проведення практичного заняття, спрямованого на удосконалення методів роботи з розвитку фізичних якостей за темою: «Гімнастика. Загально-розвиваючі вправи для плечового пояса, тулуба і ніг. Розвиток силових якостей для всіх груп м'язів з спортивного інвентарю».

Для викладачів «Фізичного виховання» вищих навчальних закладів 1-2 рівнів акредитації.

Рецензенти:

Кабанчук С.В. – «Викладач-методист», спеціаліст вищої категорії, керівник фізичного виховання Маріупольського технікуму Донецького національного університету економіки і торгівлі імені Михайла Туган-Барановського

Півень О.А. – викладач фізичного виховання Маріупольського машинобудівного коледжу ДВНЗ «ПДТУ», спеціаліст вищої категорії

Розглянуто та схвалено на засіданні циклової комісії з напрямку економіки та підприємництва Маріупольського машинобудівного коледжу ДВНЗ «ПДТУ» (протокол № __ від _____ р.)



ЗМІСТ

Вступ	4
План заняття	5
Список використаної літератури	6
План-конспект заняття	7
Висновки	10
Додаток А	11
Додаток Б	14
Додатки В	17
Додатки Г	21
Додатки Д	24



ВСТУП

Серед форм та методів фізичного виховання студентів одне з провідних місць належить гімнастиці. Різноманітність гімнастичних вправ робить гімнастику доступною для людей різного віку, статі та фізичної підготовки. Гімнастика є важливим засобом всебічного розвитку людини та має велике оздоровче, виховне значення.

Гімнастичні вправи підвищують рухомість у суглобах, функціональні можливості організму, його працездатність, сприяють вихованню волевих рис характеру, навичок до здорового способу життя, наполегливості, вміння долати труднощі.

Характерною особливістю гімнастики є можливість вибірково впливати на окремі м'язові групи та зв'язкового-суглобовий апарат, а також на різні частини тіла й системи організму. Існує безліч вправ, що відрізняються за руховою структурою, засобами виконання й енергозабезпечення, з яких складають комплекси для розв'язання багатьох навчальних, оздоровчих та виховних завдань.

Одним з основних завдань занять гімнастикою є розвиток рухових (фізичних) якостей: сили, гнучкості, спритності. Розвиток фізичних якостей значною мірою пов'язаний з формуванням рухових навичок, закріпленням та вдосконаленням рухових умінь.

Також для розвитку фізичних якостей на заняттях з гімнастики використовують сучасні привабливі, вискоєфективні фізкультурно-оздоровчі технології (степ-аеробіка, шейпінг, калланетика, пілатес, фітнес тощо), які не змінюють логіки навчально-виховного процесу, але скасовують жорстку нормативність і авторитарність навчальних програм, формують позитивну мотивацію до дисципліни «Фізичне виховання», сприяють оздоровчому і тренувальному ефекту, корегують стан здоров'я всіх учасників цього процесу, незважаючи на рівень фізичної підготовленості.

Такі нововведення сприяють підвищенню зацікавленості студентів на заняттях з фізичного виховання, що дозволяє більш продуктивно його проводити. Підвищення емоційного стану, покращення настрою, позитивні емоції під час занять з елементами аеробіки, степ-аеробіки, шейпінгу, стрейчингу, пілатесу та ін. сприяють тому, що студенти із задоволенням відвідують заняття та працюють на них.



ПЛАН ЗАНЯТТЯ

Дисципліна: «Фізичне виховання»

Спеціальність: 121 «Інженерія програмного забезпечення», І курс

Група: РПЗ- 16-01.

Дата: _____

Мета заняття:

Методична: Методика підвищення загальної працездатності організму і рівня фізичної підготовленості студентів та запровадження нової форми проведення заняття з використанням інтерактивних технологій.

Дидактична:

- *навчальна:* удосконалювати якість виконання комплексу вправ з використанням спортивного інвентарю і послідовність його виконання;
- *розвивальна:* заохочувати студентів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення власного здоров'я.

Виховна: Сприяти вихованню волевих якостей, цілеспрямованості, наполегливості, дисциплінованості та виробленню свідомого ставлення до самостійних занять фізичною культурою і власного здоров'я.

Оздоровча: Сприяти зміцненню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні спеціально вправ. Формувати вміння дотримуватися заходів безпеки та профілактики травматизму на заняттях фізичним вихованням.

Вид заняття: практичне заняття.

Тип заняття: узагальнення та систематизація знань, умінь, навичок.

Форми та методи проведення заняття: фронтальний, потоковий, індивідуальний, самостійна робота в парах, вправи зі спортивним інвентарем.

Міждисциплінарні зв'язки:

- *забезпечуючи:* фізика, охорона праці;
- *забезпечувані:* безпека життєдіяльності, технологічна практика.

Обладнання та інвентар: степ – платформи, гімнастичні палиці, гантелі, ковремат, музичний центр, свисток, секундомір.

Методичне забезпечення: план заняття, методичні картки.

**Список використаної літератури:***- основна:*

- 1 Амосов Н.М. Сердце и физические упражнения (тренировочные программы) -/ Н.М. Амосов, И.В. Муравов – М.: Знания, ФИС, 2010. - № 8. - С.48 – 54.
- 2 Бабешко О., Завадич В. Уроки степ-аеробіки в школі / О. Бабешко, В.Завадич // Журнал «Фізкультура в школі». - 2011. - № 2. - С. 42 – 48.
- 3 Бабешко О. Уроки степ-аеробіки у школі / О.Бабешко / Журнал «Фізкультура в школі». - 2011. - № 3. - С. 35 - 38;
- 4 Глоба Г.В. Оптимізація системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл на основі інноваційних технологій аеробного спрямування. Том 1. / Г.В. Глоба – Львів: Молода спортивна наука України, 2012. - С. 169 – 174.
- 5 Ким Н. Идеальная фигура // Энциклопедия современного фитнеса. / Н.Ким - М.: Планета, 2012. - С. 48 – 59.
- 6 Лисицька Г.С. Експериментальне обґрунтування особистостей, складання комплексів вправ для занять оздоровчими видами аеробіки. Том 1/ Г.С. Лисицька, Л.В. Сиднева / Львів: Молода спортивна наука України, 2013. - С. 205-209.
- 7 Шипилина І.А. Історія розвитку оздоровчої аеробіки // Теорія та методика фізичного виховання. - 2006. - № 5. - С. 36 – 38
- 8 Методи розвитку фізичних якостей. Національний університет оборони України ім. І.Черняхівського <http://nuou.org.ua/informatsiia/metodi-rozvitku-2014/66-metodi-rozvitku-2014.html>

- додаткова:

- 1 Комплекс упражнений повышенной сложности <http://kartinki-online.ru/?p=7983>.
- 2 Профилактические комплексы упражнений.
http://www.telenir.net/zdorove/fitnes_protiv_boleznei_pozvonochnika/p6.php#metkadoc10.
- 3 Здоровый образ жизни <http://healthylifesty.do.am/>.
- 4 Степ-аэробика и ее методики
http://knowledge.allbest.ru/sport/2c0a65635b3ac78b4d53b88421306c27_0.html.
- 5 Комплексы упражнений, фитнес против ожерения
http://www.plam.ru/healt/fitnes_protiv_ozhirenija/p7.php.
- 6 Лига здоровья http://ligazdorovja.myl.ru/load/gimnastika/pilates/uprazhnenie_10/35-1-0-26.
- 7 «Волшебная ступенька» - комплекс упражнений степ-аэробики
http://mifs.ucoz.ru/publ/volshebnaia_stupenka_kompleks_uprazhnenij_step_aehrobiki/1-1-0-20.
- 8 <http://dolis.com.ru/pilates-dlja-pohudenija-uprazhnenija-pilates-dlja-nachinajuschih-pilates-joga>



План-конспект заняття

№ з/п	Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 20-25 хвилин			
1	<p>Шикування, привітання, переклик студентів. Завдання та зміст заняття. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек.</p> <p>Актуалізація опорних знань: Гімнастичні вправи - універсальний засіб фізичного виховання. На заняттях гімнастикою не тільки вивчається техніка виконання окремих вправ, а також є можливість вибірково впливати на окремі м'язові групи та суглоби, на різні частини тіла й системи організму. На даному занятті ми працюємо над вдосконаленням техніки виконання вправ на степ-платформі та вправ з використанням спортивного інвентарю.</p> <p>1 Надати визначення поняттям «степ-аеробіка» (Степ-аеробіка — це інтенсивна ритмічна гімнастика з використанням підставки (степ-платформи), яка імітує сходинку)</p> <p>Мотивація навчальної діяльності: Позитивний вплив гімнастичних вправ на здоров'я і фізичний розвиток молоді. Гімнастичні вправи підвищують рухомість у суглобах, функціональні можливості організму, його працездатність, сприяють вихованню волевих рис характеру, навичок до здорового способу життя, наполегливості, вміння долати труднощі.</p>	3 хв.	Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях гімнастики. Опитування студентів про самопочуття в стані спокою і при навантаженні протягом занять. ЧСС не тренувального студента: юнаки – 60-70; дівчата – 65-95 уд/хв.



2	Стройові вправи: повороти на місці; перешикування в 2 шеренги (1 – крок лівої назад, 2 – правої в сторону. 3 – приставити ліву ногу) і навпаки	1 хв.	Чітке виконання команд. Основна увага на правильну поставу
3	Комплекс загально-розвивальних вправ з гімнастичною палкою на місці, для розігріву м'язів рук і плечового поясу, тулуба	7-10 хв. 6-8 разів	Додаток А Комплекс спеціально-підготовчих вправ студенти виконують за самопочуттям. Вправи виконувати з повної амплітудою. Активний відпочинок: вправи на встановлення дихання
4	Комплекс загально-розвиваючих вправ на степ-платформах Вправи цього комплексу є найбільш простими у виконанні та рекомендовані студентам, які раніше не займалися фітнесом. Вправи призначені для підвищення еластичності й тонуусу всіх основних груп м'язів. Вправи, які входять в комплекс, підходять для щоденного виконання	10-12 хв. 4-6 раз	Додаток Б Всі вправи виконуються фронтально з музичним супроводом. Повторити весь комплекс з гантелями
5	Вправи на встановлення дихання	1 хв.	
6	Визначення ЧСС за 15 сек.	30 сек.	90-100 уд/хв.
Основна частина – 45-50 хвилин			
1	Комплекс вправ з гантелями Ефективними для розминки верхнього, середнього та нижнього відділів тулуба є вправи з гантелями. При правильному виконанні вправ повинно відчуватися легке напруження м'язів плечового поясу, спини та ніг	15-20 хв. 8-10 раз	Додаток В Стежити за поставою і диханням.
2	Перешикування у дві шеренги	30 сек.	
3	Комплекс вправ в парах силового напрямку, на гімнастичних килимках Крім розвитку гнучкості, вправи з обтяженням сприяють зміцненню	15-20 хв. 3x15 разів	Додаток Г Стежити за поставою і диханням



	мускулатури. Вправи з обтяженням трохи складніше звичайних вправ: організм швидше втомлюється. Тому після виконання кожної вправи потрібно робити невелику перерву (5-15 с.).		
4	Визначення рівня чсс за 15 сек.	30 сек.	Чсс 110-130 уд/хв.
Заклучна частина –7-10 хвилин			
1	Вправи на розслаблення, розтягування, пластику «пілатес»	5 хв.	Додаток Д Відновлення дихальної діяльності, серцево-судинної системи, поліпшення емоційного настрою, зняття втоми. Запитати про самопочуття студентів
2	Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумок заняття	2 хв.	Виставлення оцінок декількох студентів. Встановлення ЧСС: юнаки – 65-75, дівчата – 70-90 уд/хв.
3	Домашнє завдання	1 хв.	Профілактика спортивного травматизму

Викладач фізичного виховання

Н.О. Лапочук



ВИСНОВКИ

Потреба в руховій діяльності, потяг до фізичного розвитку закладено в людині з раннього дитинства. Нормальний дитячий організм надзвичайно рухливий, тому що бездіяльність призводить не тільки до атрофії м'язів, а й недостатнього розвитку всіх інших органів дитини, в тому числі і головного мозку. Саме завдяки фізичним вправам можна посилити ті функції, які відстають від інших, й цим забезпечити всебічний функціональний розвиток зростаючого організму дитини.

Фізично-оздоровча культура й спорт є невід'ємною частиною національної історії й культури народу. Вони сприяють гармонічному розвитку особистості, досягненню довголіття, утвердженню здорового способу життя.

Саме на цю галузь держава поклала рішення проблем соціального комплексу, нерозривно пов'язаного зі станом і зміцненням здоров'я дітей, підлітків, студентської молоді, трудящих, підприємств і установ країни.


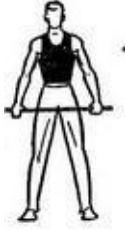
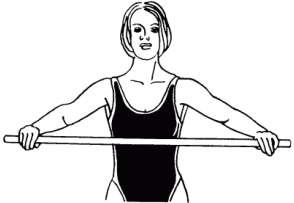
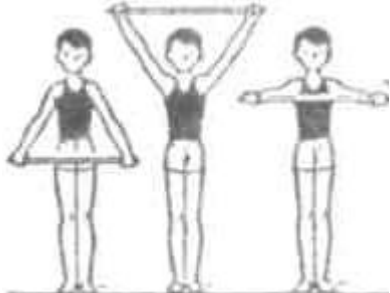
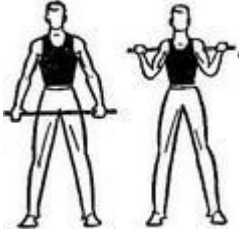
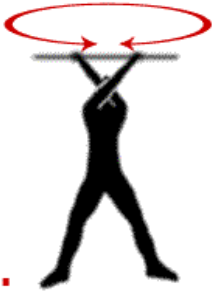
У сучасних умовах все більш зростаючого значення набуває масова фізична культура. Більше того, є всі підстави думати, що соціально обумовлена необхідність цілеспрямованого вдосконалювання здоров'я людини повинна трансформуватися в культурну потребу, у прагнення до фізичного вдосконалення.

Тому проблема формування, а надалі підтримки рівня фізичної активності, ведення здорового способу життя, пропаганда спортивно-оздоровчої діяльності є досить актуальною, адже здоров'я - це сукупність фізичних і духовних якостей людини, які є необхідною передумовою успішної трудової діяльності, здійснення творчих планів, створення міцної дружної родини, народження й виховання дітей, оволодіння досягненнями культури.



Додаток А

Комплекс загально-розвивальних вправ з гімнастичною палкою (вихідне положення – в.п.)

<p>1 В. п. - стійка ноги нарізно, палиця внизу спереду</p> <p>1- нахил головою вперед;</p> <p>2- нахил головою назад;</p> <p>3- нахил головою вправо;</p> <p>4- нахил головою вліво</p>	
<p>2 В. п. – стійка ноги нарізно, палиця внизу спереду</p> <p>1-4 колові оберти головою вправо</p> <p>5-8 колові обертання головою вліво</p>	
<p>3 В. п. - стійка ноги нарізно, палиця вперед.</p> <p>1-8 - рух кистю руки вперед</p> <p>1-8 - рух пензлем рук по черзі вперед, назад</p>	
<p>4 В. п. - стійка ноги разом, палиця вперед.</p> <p>1 - палиця вперед;</p> <p>2 - палиця вгору;</p> <p>3 - палиця вперед;</p> <p>4 - В. п.</p>	
<p>5 В. п. - стійка ноги нарізно, палиця перед грудьми.</p> <p>1 - палиця вгору;</p> <p>2 - палиця за голову;</p> <p>3 - палиця вгору;</p> <p>4 - В. п.</p>	
<p>6 В. п. - стійка ноги нарізно, палиця вгорі у витягнутих руках (хват широкий).</p> <p>1-2 - повороти палиці вліво і вправо в горизонтальній площині до повного перехрещення рук;</p> <p>3-4 - те саме</p>	



<p>7 В. п. - стійка ноги нарізно, палиця внизу спереду. 1 - палиця вгору, ліва нога назад; 2 - в. п. 3 - палиця вгору, права нога назад; 4 - в. п.</p>	
<p>8 В. п. - стійка ноги нарізно, палиця за спиною на рівні пояса. 1- поворот тулуба вправо; 2- в. п. 3 – поворот тулуба вліво; 4- в. п.</p>	
<p>9 В. п. - стійка ноги нарізно, палиця вгорі. 1 - нахил вправо; 2. в. п. 3 - нахил вліво; 4 - в. п.</p>	
<p>10 В. п. – стійка ноги нарізно,, палиця на витягнуті руки на рівні грудей. 1 - 3 - пружинисті нахили тулуба вперед, руки прямі перед собою ; 4 - в. п.</p>	
<p>11 В. п. - стійка ноги нарізно,, палиця за спиною в опущених руках. 1 - 3 - пружинисті нахили тулуба вперед, руки з гімнастичної палицею відводимо назад; 4 - в. п.</p>	
<p>12 В. п. - широка стійка ноги нарізно, палиця за головою. 1 - 2 – пружинисті нахилу по діагоналі вліво (при цьому права нога повинна трохи згинається в коліні); 3 - 4 – теж вправу сторону</p>	



<p>13 В. п. - широка стійка ноги нарізно, палиця за головою, «млин». 1-2 - нахил тулуба вперед з поворотом вліво; 3-4 - теж вправо</p>	
<p>14 В. п. - стійка ноги нарізно, палиця на витягнутих руках на рівні грудей. 1 – 2 - руки вгору, випад правою ногою вперед; 3 – 4 - в. п. 5 - 8 - теж правою ногою</p>	
<p>15 В. п. - ноги разом, палиця у вертикальному положенні з опорою на підлогу. 1 – 2 - праву ногу зігнути в коліні, і трохи відвести вліво, випад; 3 - 4 - в. п. 5 - 8 - теж вправо</p>	
<p>16 В. п. - ноги разом, палиця за спиною. 1 - присід, палицю затиснути між гомілкою і стегном; 2 - руки за голову; 3 - палицю в руки; 4 - в. п.</p>	
<p>17 В. п. - палиця лежить паралельно на підлозі. 1 - стрибок двома ногами через палицю вправо; 2 - стрибок двома ногами через палицю вліво; 3, 4 – теж саме</p>	
<p>18 В. п. - ноги разом, палиця перед собою на рівні пояса. 1 - палиця вгору; 2 - встати на носки (потягнутися); 3 - опуститися на п'яти; 4 - в. п.</p>	



Комплекс загально-розвиваючих вправ на степ-платформах

<p>1 В.п. встати обличчям до платформи, ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях. 1 - крок правою ногою на степ-платформу; 2 - крок лівою ногою; 3 - 4 - опустіть ліву ногу на підлогу, потім праву</p>	
<p>2 В.п. - встати обличчям до платформи, ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях. 1 - крок правою ногою на степ-платформу; 2 - лівою ногою торкнутися носком?; 3 - 4 - опустіть ліву ногу на підлогу, потім праву</p>	
<p>3 В.п. - встати обличчям до платформи, ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях. 1 - крок правою ногою на степ-платформу; 2 - ліву заводимо за праву, «схресний крок» 3 - 4 в.п..</p>	
<p>4 В.п. - встати обличчям до платформи, ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях. 1 - поставити праву ногу на степ-платформу; 2 – гомілку лівої ноги закинути назад; 3 - 4 - в.п. 5-8 – теж саме правою ногою</p>	



<p>5 В.п. - встати обличчям до платформи, ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях. 1 - поставити праву ногу на степ-платформу; 2 - гомілку лівої ноги закинути назад, одночасно руки за голову і нахил тулуба назад до гомілки; 3 - 4 - в.п.</p>	
<p>6 В.п. - встати обличчям до платформи, ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях. 1 - 2 - поставити праву ногу на степ-платформу, одночасно піднімаємо ліву ногу, зігнуту в коліні, догори 3-4- в.п. 5-8 - теж правою ногою</p>	
<p>7 В.п. - встати обличчям до платформи, ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях. 1 - 2 - поставити праву ногу на степ-платформу, одночасно підняти ліву ногу, зігнуту в коліні, догори, торкнутися ліктем до коліна навхрест; 3-4 - в.п. 5-8 - теж правою ногою</p>	
<p>8 В.п. - встати обличчям до платформи, ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях. 1 - поставити праву ногу на степ-платформу; 2 - ліву ногу виносимо вперед з витягнутим носком; 3-4 - в.п. 5-8 - теж правою ногою</p>	



9 В.п. - встати обличчям до платформи, ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях.

1 - поставити праву ногу на степ-платформу;

2 - ліву ногу виносимо вперед з витягнутим носком, руки прямі в бік, нахил до

ноги нахрест;

3-4 - в.п.

5-8 - теж правою ногою



10 В.п. - встати обличчям до платформи, ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях.

1 - поставити праву ногу на степ-платформу;

2 - лівою ногою мах назад, руки вгору;

3- 4 - в.п.

5-8 - теж правою ногою



11 В.п. - встати обличчям до платформи, ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях.

1 - поставити праву ногу на степ-платформу;

2 - лівою ногою мах убік, руки вгору;

3- 4 - в.п.

5-8 - теж з правою ногою



12 В. п - стати з лівого боку від платформи, руки зігнуті в ліктях.

1 -2 - крок правою ногою на платформу, одночасно піднімаємо коліно лівої ноги

3-4 - зіскок з платформи хресний крок правою ногою за ліву;

5 - 8 - теж лівою ногою





<p>13 В. п - стати з лівого боку від платформи, руки зігнуті в ліктях. 1 -2 - крок правою ногою на платформу, одночасно піднімаємо коліно лівої ноги в бік, нахил тулуба до ноги; 3 - 4 - в.п. 5 - 8 – теж лівою ногою</p>	
<p>14 В.п. – о.с. на платформі. Почергове сходження і підйом на платформу з подальшим прискоренням</p>	




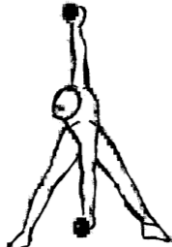




Комплекс вправ з гантелями

<p>1 В.п. – основна стійка (о.с.) , гантелі в опущених руках. 1-2 - прямі руки вгору з одночасним підніманням на носки — вдих. 3 - 4 – в.п. - видих</p>	
<p>2 В.п. - о.с., гантелі в опущених руках, долоні звернені вперед. 1-4 - поперемінні згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах Під час згинання рук гантелі торкаються плечей, а лікті залишаються нерухомими</p>	
<p>3 В.п. - о.с., прямі руки з гантелями попереду. 1-2 - руки в сторони до з'єднання лопаток, — вдих, 3 – 4 – в.п - видих.</p>	
<p>4 В.п. - о.с., руки в сторони на рівні плечей долонями вгору. 1-2 - поперемінне згинання та розгинання передпліччя; 3-4 - те ж саме</p>	
<p>5 В.п. - о.с., руки з гантелями до плечей. 1-2 - руки вгору; 3-4 – в.п..</p>	
<p>6 В.п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1-4 – 4 колових обертань руками вперед, 5-8 – 4 колових обертань руками назад</p>	



<p>7 В.п. – о.с. 1-2 – руки через перед вгору, 3-4 – в.п.</p>	
<p>8 В.п. – о.с. 1-2 – руки через сторони вгору, 3-4 – в.п.</p>	
<p>9 В.п. – стійка ноги нарізно, руки вгору 1-2 – руки зігнути за голову, 3-4 – в.п.</p>	
<p>10 В.п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях перед грудями. 1-2 – поворот тулуба вліво з відведенням правої руки в сторону; 3-4 – в.п. 5-8 – теж саме вправо</p>	
<p>11 В.п. – стійка ноги нарізно, тулуб нахилено вперед до горизонтального положення, руки з гантелями внизу, долоні всередину. 1-2 – прямі руки в сторони — вдих, 3-4 – в.п. — видих.</p>	
<p>12 В. п. – стійка ноги нарізно, зігнуті руки з гантелями за головою. 1-2 – нахил тулубу вліво; 3-4 – те ж саме вправо</p>	



<p>13 В.п. – ноги разом, зігнуті руки з гантелями за головою. 1-2 – нахил тулубу вперед; 3-4 – в.п.</p>	
<p>14 В.п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони 1 – поворот тулуба вправо, 2 – в.п., 3 – поворот тулуба вліво, 4 – в.п.</p>	
<p>15 В.п. – стійка ноги нарізно, руки з гантелями вгорі 1-4 – 4 колових обертань тазом ліворуч; 5-8 – те ж саме праворуч</p>	
<p>16 В.п. – ноги разом, руки до плечей 1 – випад вправо, руки вгору, 2 – в.п., 3 – випад вліво, руки вгору, 4 – в.п.</p>	
<p>17 В.п. – ноги разом, руки до плечей 1 – випад правою ногою вперед, руки вгору, 2 – в.п., 3 – випад лівою ногою вперед, руки вгору, 4 – в.п.</p>	
<p>18 В.п. – стійка ноги нарізно, руки вниз 1 – руки вгору, прогнутись, 2 – нахил вперед, руки вниз, 3 – руки вгору, прогнутись, 4 – в.п.</p>	






<p>19 В.п. – основна стійка 1 – полуприсяд, руки позаду 2 – випрямитись, руки вгору, 3 – полуприсяд, руки позаду, 4 – в.п.</p>	
<p>20 В.п. – основна стійка 1 – стрибок ноги нарізно, руки в сторони, 2 – стрибок ноги разом, руки вниз, 3-4 – те ж саме</p>	



**Комплекс вправ в парах силового напрямку на гімнастичних килимках**

1	
2	
3	
4	







5	
6	
7	
8	








9	
10	

**Комплекс вправ на розслаблення, розтягування, пластику - «Пілатес»**

1	
2	
3	
4	



5	
6	
7	 
8	



9	
10	