МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД

«ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА ІСТОРІЇ ТА ПРАВА

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

**для проведення практичних занять та організації самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання (загальна підготовка). Частина 2.»**

**в умовах дистанційної форми навчання**

**для студентів денного та заочного відділень**

ЛУЦЬК – 2024

**УДК 796.011.3(072)**

**М 54**

Методичні рекомендації для проведення практичних занять та організації самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання (загальна підготовка). Частина 2.» в умовах дистанційної форми навчання для студентів денного та заочного відділень / уклад. С. М. Романій. – Луцьк : ДВНЗ ДонНТУ, 2024. – 39 с.

Дані рекомендації містять матеріал, що розглядається під час практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання (загальна підготовка). Частина 2.» в умовах дистанційної форми навчання та можуть слугувати керуванням для самостійного вивчення.

Укладач: С. М. Романій, ст. викладач кафедри історії та права

Рецензенти: Грудницький В. М., к. ю. н., доц., завідувач кафедри ІтаП ДонНТУ

Відповідальний за випуск: Грудницький В. М., к. ю. н., доц., завідувач кафедри ІтаП ДонНТУ

Затверджено навчально-методичним відділом ДонНТУ,

протокол № 5 від 16.01.2024 р.

Розглянуто на засіданні кафедри історії та права ДонНТУ,

протокол № 6 від 09.01.2024 р.

© Донецький національний технічний університет, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП……………………………………………………………………………….. 4

ЗАНЯТТЯ 1…………………………………………………………………………... 5

ЗАНЯТТЯ 2………………………………………………………………………….. 8

ЗАНЯТТЯ 3…………………………………………………………………………..10

ЗАНЯТТЯ 4…………………………………………………………………………..13

ЗАНЯТТЯ 5…………………………………………………………………………..16

ЗАНЯТТЯ 6…………………………………………………………………………..18

ЗАНЯТТЯ 7…………………………………………………………………………..19

ЗАНЯТТЯ 8…………………………………………………………………………..21

ЗАНЯТТЯ 9…………………………………………………………………………..23

ЗАНЯТТЯ 10…………………………………………………………………………24

ЗАНЯТТЯ 11…………………………………………………………………………27

ЗАНЯТТЯ 12…………………………………………………………………………28 ЗАНЯТТЯ 13…………………………………………………………………………29

ЗАНЯТТЯ 14…………………………………………………………………………31

ЗАНЯТТЯ 15…………………………………………………………………………34

ЗАНЯТТЯ 16…………………………………………………………………………36

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…………………………………………...37

ВСТУП

В Державному вищому навчальному закладі «Донецький національний технічний університет» дисципліна «Фізичне виховання (загальна підготовка). Частина 2.» викладається академічним групам денного відділення впродовж весняного семестру першого року навчання у кількості 2-х годин на тиждень, заочного відділення.

Основною метою цих занять є послідовне формування фізичної культури особистості фахівця рівня освіти «бакалавр».

Головними завданнями, які вирішуються під час занять з дисципліни «Фізичне виховання», можна назвати наступні:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами та спортом, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання;

- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя;

- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності;

- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної фізичної підготовленості.

Дані методичні рекомендації адаптовані для роботи в умовах дистанційної форми навчання і відображають зміст практичних занять, що проводяться за допомогою новітніх комп’ютерних технологій. У разі неможливості підключення студента до ефіру, весь матеріал занять можна знайти в цих рекомендаціях.

Навчальними планами передбачені години самостійної роботи студентів. Тому, комплекси запропонованих фізичних вправ можна неодноразово використовувати у вільний від занять час.

**ЗАНЯТТЯ 1.** Інструктаж з охорони праці під час занять фізичними вправами в домашніх умовах. ЗФП.

**Основні рекомендації щодо техніки безпеки під час виконання вправ в домашніх умовах.**

Пам’ятайте, що житлове приміщення не може повною мірою виконувати функцію спортивного залу! Не порушуйте права власників житлових будинків та квартир!

1. Перед початком виконання вправ треба:

* вибрати приміщення з рівною, неслизькою підлогою, достатньою відстанню до стелі;
* переконатися, що стан вашого здоров’я – задовільний (виконання вправ при поганому самопочутті – заборонено);
* зняти всі прикраси з тіла (годинник, ланцюжок, каблучки, сережки), зібрати волосся;
* кімната має бути провітрена, забезпечена доступом кисню, але без протягів;
* забезпечити достатнє та рівномірне освітлення місця занять;
* організувати безпечність місця занять, прибравши всі сторонні та виступаючі предмети, які можуть призвести до травмування;
* інвентар та обладнання розташувати так, щоб була безпечна зона для виконання вправ;
* переконатися, що спортивний інвентар – справний;
* обрати і вдягти зручний одяг (легкий, зручний, безпечний, що не сковуватиме рухи, відповідав температурі приміщення) та взуття (на підошві, що унеможливлює ковзання, щільно облягає ногу, але не заважати кровообігу), які призначені для виконання фізичних вправ.

1. На початку заняття треба обов’язково зробити розминку (комплекс найпростіших рухів для підготовки організму до основної роботи).
2. Під час виконання вправ треба:

* обов’язково дотримуватись правильного, ритмічного дихання;
* виконувати вправи з помірним, поступовим навантаженням, слідкуючи за самопочуттям, прислухаючись до власного тіла (у разі виникнення негативних відчуттів – припинити виконання, звернутися до лікаря);
* чергувати навантаження та відпочинок;
* виключити вживання їжі, жувальної гумки;
* підтримувати водний баланс.

1. Після виконання вправ треба:

* зробити вправи на розслаблення м’язів;
* прийняти душ при комфортній температурі (різка зміна температури може призвести до порушень роботи серця).

**Практична робота 1.**

<https://www.youtube.com/watch?v=yYHGQLHP5ug>

Уважно перегляньте вправи у відео, звертаючи увагу на техніку їх виконання. Усі 8 вправ треба виконати по 15 секунд у повільному темпі з перервою між вправами до відновлення дихання, яке надасть змогу виконувати наступну вправу. Не виконувати по 45 секунд кожну! Це буде важко! Комплекс треба виконати 1 або 2 рази (тобто 1 або 2 кола), слідкуючи за самопочуттям, враховуючи свої сили. Після виконання усіх 8-ми вправ необхідно зробити перерву для відпочинку (відпочити достатню кількість часу для відновлення дихання і сил), потім знову виконати всі вісім вправ. **Пам’ятаємо про техніку безпеки! Перед початком виконання комплексу обов’язково треба виконати загальнорозвиваючі вправи (розминку)!**

**Бокові нахили.** В. п.: стійка ноги нарізно, одна рука за головою, інша – вздовж тулуба. Виконуємо нахил корпусу вбік, спрямовуючи вільну руку вниз вздовж тулуба. Потім повертаємось у вихідне положення. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**«Джекі» (стрибки ноги нарізно).** В. п.: основна стійка, ступні разом, руки зігнуті на рівні грудей. Виконуємо стрибок ноги нарізно з одночасним відведенням рук в боки на рівні грудної клітини. Потім повертаємось у вихідне положення стрибком ноги разом, руки рухаються у напрямку грудей. В. п. – вдих, ноги нарізно – видих.

**«Прогулянка руками» + «Гора» з торканням ступні.** В. п.: стійка ноги нарізно, руки внизу. Опускаємо тулуб вниз, згинаючи або не згинаючи ноги, торкаємося підлоги руками і крокуємо ними до положення «Планки». Потім відводимо таз вгору, випрямляючи руки, торкаючись почергово протилежних ступней (через проміжне положення «Планка»), а після, аналогічним способом крокуємо руками назад до ступней, приймаючи вихідне положення. Крокуємо руками вперед – вдих-видих, торкання ступні – вдих-видих, повертаємось у в. п. – вдих-видих.

**Присідання з відведенням ноги назад**.В. п.: ноги на ширині плечей, руки внизу. Виконуємо опускання таза до паралелі стегон з підлогою, відводячи його назад. Потім повертаємося у вихідне положення з одночасним відведенням прямої ноги назад у кінцевій фазі. Виконуємо відведення однієї ноги після кожного присідання. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору з відведенням – видих.

**«Джекі» (стрибки ноги нарізно).** В. п.: основна стійка, ступні разом, зчеплені руки спрямовані вниз. Виконуємо стрибок ноги нарізно з одночасним відведенням рук вгору попереду себе. Потім повертаємось у вихідне положення стрибком ноги разом. В. п. – вдих, ноги нарізно – видих.

**Підіймання коліна до однойменного та протилежного ліктя, стоячи руки за головою.** В. п.: стійка ноги на ширині плечей, руки за головою. Виконуємо почергові підіймання коліна спочатку до однойменного, а потім до протилежного ліктя, нахиляючи корпус то вбік, то вперед через вихідне положення. В. п. – вдих, підіймання коліна – видих.

**Нахили вниз («Млин»).** В. п.: стійка ноги на ширині плечей, руки зігнуті перед собою. Виконуємо почергові нахили вниз з торканням підлоги рукою, інша випрямляється назад. Нахил вниз – вдих, в. п. – видих.

**Повільне «Бьорпі» з обертанням корпусу.** В. п.: стійка ноги нарізно, руки внизу. Опускаємо тулуб вниз, згинаючи ноги, торкаємося підлоги руками, а потім випрямляємо ноги почерговими кроками, приймаючи положення «Планки». Після, виконуємо обертання корпусу спочатку праворуч, потім ліворуч та повертаємось почерговими кроками у вихідне положення, руки відриваємо від підлоги, тулуб випрямляємо. Опускаємося вниз, «Планка» – вдих-видих, обертання – вдих-видих, підіймаємося вгору – вдих-видих.

**ЗАНЯТТЯ 2.** ЗФП.

**Практична робота 2.**

<https://www.youtube.com/watch?v=gtXXcUBvQbg>

Уважно перегляньте вправи у відео, звертаючи увагу на техніку їх виконання. Усі 8 вправ треба виконати по 15 секунд у повільному темпі з перервою між вправами до відновлення дихання, яке надасть змогу виконувати наступну вправу. Не виконувати по 30 секунд кожну! Це буде важко! Комплекс треба виконати 1 або 2 рази (тобто 1 або 2 кола), слідкуючи за самопочуттям, враховуючи свої сили. Після виконання усіх вправ необхідно зробити перерву для відпочинку (відпочити достатню кількість часу для відновлення дихання і сил), потім знову виконати всі вправи. **Пам’ятаємо про техніку безпеки! Перед початком виконання комплексу обов’язково треба виконати загальнорозвиваючі вправи (розминку)!**

**«Джекі» (стрибки ноги нарізно).** В. п.: основна стійка, ступні разом, руки внизу. Виконуємо стрибок ноги нарізно з одночасним підійманням рук через боки вгору. Потім повертаємось у вихідне положення стрибком ноги разом, руки рухаються вниз через боки. В. п. – вдих, ноги нарізно – видих.

**Сидіння у присіді**. В. п.: ноги зігнуті у колінних суглобах до кута 90°, корпус – трохи вперед, руки випрямлені попереду себе. Тримаємо статичне положення. Дихання ритмічне. Наприклад, 2 рахунки – вдих, 2 рахунки – видих.

**Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (або стоячи на колінах).** В. п.: упор лежачи на підлозі,долоні розташовані на відстані ширшої ширини плечей, таз, прес та сідничні м’язи напружені, шия, спина, стегна утворюють одну лінію. Виконуємо опускання вниз, згинаючи руки у ліктьових суглобах (між плечем та тулубом кут 45° або більше за бажанням), тримаючи рівною спину. Потім повертаємось у вихідне положення, розгинаючи руки, відштовхуючись долонями від підлоги. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**Скручування з піднятими ногами.** В. п.: лежачи на підлозі, ноги зігнуті у колінах, відірвані від підлоги, руки за головою. Виконуємо підіймання тулуба вгору до рівня лопаток, повертаємось у вихідне положення. В. п. – вдих, підіймання вгору – видих.

«Сходження на сходинку» у відео можна замінити на **Випади назад з підтягуванням ноги.** В. п.: стійка на одній нозі, інша зігнута і підтягнута до грудей, тулуб тримаємо прямо, протилежна від підтягнутого коліна рука знаходиться біля нього. Виконуємо крок назад підтягнутою ногою, згинаючи ногу у коліні та опускаючи таз вниз (в колінних суглобах кути 90°). Потім повертаємось у вихідне положення, відштовхуючись ступнею від підлоги, напружуючи м’язи стегон, сідниць та підтягуючи коліно до грудей. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**Звичайні присідання.** В. п.: стійка ноги на ширині плечей, ступні та коліна спрямовані в один бік. Виконуємо присідання, нахиляючи корпус вперед, відводячи таз назад. Потім підіймаємось вгору, відштовхуючись ступнями від підлоги за рахунок напруження м’язів сідниць та стегон. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**Згинання та розгинання рук у зворотному упорі.** В. п.: зворотній упор лежачи на стійкій поверхні, що знаходиться приблизно на рівні стегон. Виконуємо згинання та розгинання рук, відштовхуючись ними від опори, спрямовуючи лікті назад. Згинання рук – вдих, розгинання рук – видих.

**«Планка» на передпліччях.** В. п.: упор на підлозі передпліччями та ступнями, ноги – разом або нарізно, шия, спина, ноги утворюють одну лінію, м’язи спини, пресу та сідниць – підібрані, напружені, спина – пряма, без прогину. Тримаємо статичне положення. Дихання ритмічне. Наприклад, 2 рахунки – вдих, 2 рахунки – видих.

**Стрибки з ноги на ногу з високим підійманням стегна.** Дихання ритмічне. Наприклад, 2 рахунки – вдих, 2 рахунки – видих.

**Почергові випади назад.** В. п.: стійка ноги на ширині плечей, тулуб тримаємо прямо, руки – довільно. Виконуємо крок назад, згинаючи ногу у коліні та опускаючи таз вниз (в колінних суглобах кути 90°). Потім повертаємось у вихідне положення, відштовхуючись ступнею від підлоги, напружуючи м’язи стегон та сідниць. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі з обертанням корпусу**. В. п.: упор лежачи на підлозі,долоні розташовані на відстані ширшої ширини плечей, таз, прес та сідничні м’язи напружені, шия, спина, стегна утворюють одну лінію. Виконуємо опускання вниз, згинаючи руки у ліктьових суглобах (між плечем та тулубом кут 45° або більше за бажанням), тримаючи рівною спину. Потім підіймаємось вгору, розгинаючи руки, відштовхуючись долонями від підлоги та робимо обертання корпусу ліворуч з випрямленням лівої руки вбік. Аналогічно виконуємо те ж саме в інший бік після згинання та розгинання рук. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих, обертання – вдих-видих.

**Бокова «Планка» на передпліччі.** В. п.: упор на підлозі передпліччям та ступнями, інша рука випрямлена вбік, тулуб та ноги утворюють одну лінію, м’язи спини, пресу та сідниць – підібрані, напружені, спина – пряма, без прогину. Тримаємо статичне положення. Дихання ритмічне. Наприклад, 2 рахунки – вдих, 2 рахунки – видих.

**ЗАНЯТТЯ 3.** ЗФП.

**Практична робота 3.**

<https://www.youtube.com/watch?v=GZ-LRpJFqqU>

Уважно перегляньте вправи у відео, звертаючи увагу на техніку їх виконання. Комплекс треба виконати 1 раз. Після кожної вправи треба відпочивати для відновлення дихання, що надасть змогу виконувати наступну вправу. Вправи необхідно виконувати без урахування часу, у повільному темпі, від 8-ми до 12-ти разів кожну, слідкуючи за самопочуттям, враховуючи свої сили. **Пам’ятаємо про техніку безпеки! Перед початком виконання комплексу обов’язково треба виконати загальнорозвиваючі вправи (розминку)!**

**Нахил вперед.** В. п.: стійка ноги на ширині плечей, руки – за головою. Виконуємонахил вперед до паралелі тулуба з підлогою, трохи згинаючи при цьому ноги у колінних суглобах, відводячи таз назад. Потім повертаємось у вихідне положення. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**Підіймання коліна до ліктя, стоячи руки за головою (почергово) з присіданням.** В. п.: стійка ноги на ширині плечей, руки за головою. Виконуємо присідання і під час підйому підтягуємо коліно до ліктя протилежної руки, нахиляючи корпус діагонально вперед. Потім виконуємо те ж саме іншою ногою. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**Бокові присідання.** В. п.: стійка ноги ширше ширини плечей, ступні та коліна спрямовані в один бік. Виконуємо присідання, згинаючи одну ногу у колінному суглобі, іншу – тримаючи прямою. Корпус нахиляємо вперед, спину тримаємо прямою, таз відводимо назад. Потім підіймаємось вгору, відштовхуючись ступнею опорної ноги від підлоги за рахунок напруження м’язів сідниці та стегна. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**Відведення ноги вбік.** В. п.: стійка ноги разом, стоячи на одній, корпус трохи нахилений вперед. Виконуємо відведення ноги вбік. Потім повертаємось у вихідне положення. В. п. – вдих, відведення – видих.

**Нахил вперед + «Прогулянка руками».** В. п.: стійка ноги на ширині плечей, руки – за головою. Виконуємонахил вперед до паралелі тулуба з підлогою, трохи згинаючи при цьому ноги у колінних суглобах, відводячи таз назад. Потім, торкаємося підлоги руками і крокуємо ними до положення «Планки». Після, аналогічним способом крокуємо руками назад до ступней, підіймаємо тулуб вгору, приймаючи положення нахилу вперед, ставимо руки за голову, повертаємось у вихідне положення. Опускання вниз – вдих, крокування руками вперед – видих, крокування назад – вдих, в. п. – видих.

Повторення. **Підіймання коліна до ліктя, стоячи руки за головою (почергово) з присіданням.**

Повторення. **Бокові присідання.**

Повторення. **Відведення ноги вбік.**

**Підтягування коліна до однойменного ліктя у «Планці».** В. п.: упор на підлозі руками та ступнями, ноги – нарізно, шия, спина, ноги утворюють одну лінію, м’язи спини, пресу та сідниць – підібрані, напружені, спина – пряма, без прогину.Виконуємо почергові підтягування колін до однойменного ліктя. В. п. – вдих, підтягування коліна – видих.

**Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, стоячи на колінах**. В. п.: упор лежачи на підлозі,долоні розташовані на відстані ширшої ширини плечей, таз, прес та сідничні м’язи напружені, шия, спина, стегна утворюють одну лінію. Виконуємо опускання вниз, згинаючи руки у ліктьових суглобах (між плечем та тулубом кут 45° або більше за бажанням), тримаючи рівною спину. Потім підіймаємось вгору, розгинаючи руки, відштовхуючись долонями від підлоги. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

Повторення. **Підтягування коліна до однойменного ліктя у «Планці».** Повторення. **Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, стоячи на колінах.**

**Торкання ліктем протилежного коліна (діагональне скручування).** В. п.: лежачи спиною на підлозі, ноги зігнуті у колінних суглобах, рука за головою. Виконуємо зустрічний рух ліктя та протилежного коліна. Потім повертаємось у вихідне положення. В. п. – вдих, підіймання вгору – видих.

**Класичне скручування.** В. п.: лежачи спиною на підлозі, ноги зігнуті у колінних суглобах, руки за головою. Виконуємо підіймання корпусу вгору до рівня лопаток, повертаємось у вихідне положення. В. п. – вдих, підіймання вгору – видих.

**Фіксація класичного скручування.** В. п.: лежачи спиною на підлозі, ноги зігнуті у колінних суглобах, руки за головою. Виконуємо підіймання корпусу вгору до рівня лопаток з фіксацією цього положення. Дихання ритмічне. Наприклад, 2 рахунки – вдих, 2 рахунки – видих.

**«Планка» на передпліччях.** В. п.: упор на підлозі передпліччями та ступнями, ноги – разом або нарізно, шия, спина, ноги утворюють одну лінію, м’язи спини, пресу та сідниць – підібрані, напружені, спина – пряма, без прогину. Тримаємо статичне положення. Дихання ритмічне. Наприклад, 2 рахунки – вдих, 2 рахунки – видих.

Повторення. **Торкання ліктем протилежного коліна (діагональне скручування) + класичне скручування + фіксація.**

Повторення. **«Планка» на передпліччях.**

**ЗАНЯТТЯ 4.** ЗФП.

**Практична робота 4.**

<https://www.youtube.com/watch?v=v8RwdP2X2Do>

Уважно перегляньте вправи у відео, звертаючи увагу на техніку їх виконання. Усі вправи треба виконати по 15 секунд у повільному темпі з перервою між вправами до відновлення дихання, яке надасть змогу виконувати наступну вправу. Комплекс треба виконати 1 раз, слідкуючи за самопочуттям, враховуючи свої сили. **Пам’ятаємо про техніку безпеки! Перед початком виконання комплексу обов’язково треба виконати загальнорозвиваючі вправи (розминку)!**

Можна виконати вправи у такій послідовності: 1-3-2-4-6-5-7-9-8-11-10-12-13-14.

**1. «Джекі» (стрибки ноги нарізно).** В. п.: основна стійка, ступні разом, руки внизу. Виконуємо стрибок ноги нарізно з одночасним підійманням рук через боки вгору. Потім повертаємось у вихідне положення стрибком ноги разом, руки рухаються вниз через боки. Під час виконання наступного стрибка руки зчеплені перед собою і підіймаються вгору. В. п. – вдих, ноги нарізно – видих.

**2. «Гора» з торканням ступні.** В. п.: «Планка». Виконуємо відведення таза вгору, випрямляючи руки, торкаючись почергово протилежних ступней (через проміжне положення «Планка»). В. п. – вдих, торкання ступні – видих.

**3. Почергові бокові присідання.** В. п.: стійка ноги ширше ширини плечей, ступні та коліна спрямовані в один бік. Виконуємо присідання, згинаючи одну ногу у колінному суглобі, іншу – тримаючи прямою. Корпус нахиляємо вперед, спину тримаємо прямою, таз відводимо назад. Потім підіймаємось вгору, відштовхуючись ступнею опорної ноги від підлоги за рахунок напруження м’язів сідниці та стегна. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**4. Присідання.** В. п.: стійка ноги на ширині плечей, ступні та коліна спрямовані в один бік. Виконуємо присідання, нахиляючи корпус вперед, відводячи таз назад. Потім підіймаємось вгору, відштовхуючись ступнями від підлоги за рахунок напруження м’язів сідниць та стегон. Через одне звичайне присідання виконуємо присідання з підійманням на носки під час прийняття вихідного положення. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**5. Почергові випади назад.** В. п.: ноги на ширині плечей, тулуб нахилений трохи вперед, руки – довільно. Виконуємо крок назад, згинаючи ногу у коліні та опускаючи таз вниз. У коліні ноги, що стоїть попереду, кут 90°. Потім повертаємось у вихідне положення, напружуючи м’язи ноги, що стоїть попереду. Виконуємо почергово правою та лівою ногою. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**6. «Планка» з обертанням корпусу + торкання плечей в упорі**. В. п.: упор лежачи на підлозі,долоні розташовані на відстані ширшої ширини плечей, таз, прес та сідничні м’язи напружені, шия, спина, стегна утворюють одну лінію. Виконуємо обертання корпусу ліворуч з випрямленням лівої руки вбік, через в. п. – праворуч з випрямленням правої руки вбік. Потім, у в. п. виконуємо почергове торкання руками протилежних плечей. В. п. – вдих, обертання, торкання – видих.

**7. «Прогулянка руками» + торкання плечей в упорі**. В. п.: стійка ноги нарізно, руки внизу. Опускаємо тулуб вниз, згинаючи або не згинаючи ноги, торкаємося підлоги руками і крокуємо ними до положення «Планки». Потім виконуємо почергове торкання руками протилежних плечей. А після, аналогічним способом крокуємо руками назад до ступней, приймаючи вихідне положення. Крокуємо руками вперед – вдих-видих, кожне торкання – вдих-видих, повертаємось у в. п. – вдих-видих.

**8. Крокування у «Планці» з одночасним торканням руками плечей.** В. п.: упор лежачи на підлозі,долоні розташовані на відстані ширшої ширини плечей, таз, прес та сідничні м’язи напружені, шия, спина, стегна утворюють одну лінію. Виконуємо крок правою ногою вбік з одночасним торканням лівою рукою правого плеча. Потім повертаємось у вихідне положення. Аналогічно виконуємо теж саме протилежними рукою і ногою. В. п. – вдих, крокування, торкання – видих.

**9. Підіймання коліна до ліктя, стоячи руки за головою (почергово).** В. п.: стійка ноги на ширині плечей, руки за головою. Виконуємо почергові підіймання коліна до протилежного ліктя (скручування). В. п. – вдих, підіймання коліна – видих.

**10. Підтягування коліна до грудей у «Планці».** В. п.: упор на підлозі руками та ступнями, ноги – нарізно, шия, спина, ноги утворюють одну лінію, м’язи спини, пресу та сідниць – підібрані, напружені, спина – пряма, без прогину.Виконуємо почергові підтягування колін до грудей. В. п. – вдих, підтягування коліна – видих.

**11. Випади вперед з обертанням тулуба.** В. п.: стійка ноги на ширині плечей, тулуб тримаємо прямо, руки – перед собою. Виконуємо крок вперед, згинаючи ногу у коліні та опускаючи таз вниз (в колінних суглобах кути 90°), після цього – обертання тулуба вбік ноги, що стоїть попереду. Потім повертаємось у вихідне положення, відштовхуючись ступнею від підлоги, напружуючи м’язи стегон та сідниць. Опускання вниз – вдих, обертання – видих-вдих, підіймання вгору – видих.

**12. Бокові скручування**. В. п.: сидячи на підлозі, ноги – на підлозі, зігнуті у колінах, корпус відповідно підлозі – до 45°. Виконуємо почергові обертання корпусу вздовж своєї вісі, спрямовуючи лікті до підлоги то в один, то у інший бік. Дихання ритмічне. В. п. – вдих, обертання – видих.

**13. Торкання ліктем та рукою протилежного коліна та прямої ноги (діагональне скручування).** В. п.: лежачи спиною на підлозі, ноги зігнуті у колінних суглобах, руки за головою. Виконуємо зустрічний рух ліктя та протилежного коліна. Потім повертаємось у вихідне положення. Після, виконуємо зустрічний рух тієї ж прямої руки та протилежної прямої ноги. В. п. – вдих, підіймання вгору – видих.

**14. «Бьорпі» + «Джекі».** В. п.: стійка ноги нарізно, руки внизу. Опускаємо тулуб вниз, згинаючи ноги, торкаємося підлоги руками, а потім стрибком випрямляємо ноги, приймаючи положення «Планки». Після, повертаємось у вихідне положення і виконуємо стрибок ноги нарізно-разом, руки – через боки. Опускання вниз, «Планка» – вдих-видих, стрибок – вдих-видих.

**ЗАНЯТТЯ 5.** ЗФП.

**Практична робота 5.**

<https://www.youtube.com/watch?v=dJlFmxiL11s>

Уважно перегляньте вправи у відео, звертаючи увагу на техніку їх виконання. Виберіть із запропонованих вправ першого блоку чотири. Додайте згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі та вправу для нижньої частини тіла. Рекомендована така черговість:

– вибрана вправа;

– згинання і розгинання рук в упорі лежачи (будь-яким способом);

– вибрана вправа;

– вправа для нижньої частини тіла;

– вибрана вправа;

– згинання і розгинання рук в упорі лежачи (будь-яким способом);

– вибрана вправа;

– вправа для нижньої частини тіла.

Комплекс треба виконати 1 або 2 рази (тобто 1 або 2 кола). Після виконання усіх вправ першого кола необхідно зробити перерву для відпочинку (відпочити достатню кількість часу для відновлення дихання і сил), потім знову виконати всі вправи. Після кожної вправи теж треба відпочивати для відновлення дихання, що надасть змогу виконувати наступну вправу. Вправи необхідно виконувати без урахування часу, у повільному темпі, від 8-ми до 12-ти разів кожну, слідкуючи за самопочуттям, враховуючи свої сили. У разі вибору статичної вправи «Планка», виконуємо її 15 секунд. **Пам’ятаємо про техніку безпеки! Перед початком виконання комплексу обов’язково треба виконати загальнорозвиваючі вправи (розминку)!**

**Бокові скручування**. В. п.: сидячи на підлозі, ноги – на підлозі, зігнуті у колінах, корпус відповідно підлозі – до 45°. Виконуємо почергові обертання корпусу вздовж своєї вісі, спрямовуючи лікті до підлоги то в один, то у інший бік. Дихання ритмічне. В. п. – вдих, обертання – видих.

**«Планка» на передпліччях.** В. п.: упор на підлозі передпліччями та ступнями, ноги – разом або нарізно, шия, спина, ноги утворюють одну лінію, м’язи спини, пресу та сідниць – підібрані, напружені, спина – пряма, без прогину. Тримаємо статичне положення. Дихання ритмічне. Наприклад, 2 рахунки – вдих, 2 рахунки – видих.

**Штовхання ніг.** В. п.: лежачи спиною на підлозі, долоні – на підлозі, голова – у просторі, трохи зігнуті ноги спрямовані ступнями у стелю. Виконуємо штовхання ніг у стелю за рахунок скорочення м’язів пресу. В. п. – вдих, штовхання – видих.

**Торкання руками п’ят (через боки).** В. п.: лежачи спиною на підлозі, ноги зігнуті у колінних суглобах, руки спрямовані вниз вздовж тулуба. Виконуємо почергове торканняруками п’ят, скорочуючи бокові м’язи тулуба (через вихідне положення). В. п. – вдих, торкання – видих.

**«Ножиці».** В. п.: сидячи на підлозі, ноги – випрямлені, підняті з підлоги, корпус відповідно підлозі – до 45°. Виконуємо почергові розведення та зведення навхрест ніг. Дихання ритмічне.

**Скручування з торканням п’ят.** В. п.: лежачи спиною на підлозі, ноги зігнуті у колінних суглобах, руки спрямовані вниз вздовж тулуба. Виконуємо підіймання верхньої частини тулуба з одночасним торканнямруками п’ят, скорочуючи прямий м’яз живота (через вихідне положення). В. п. – вдих, торкання – видих.

**«Відтискання» у «Планці».** В. п.: упор на підлозі руками та ступнями, ноги – нарізно, шия, спина, ноги утворюють одну лінію, м’язи спини, пресу та сідниць – підібрані, напружені, спина – пряма, без прогину.Виконуємо почергові опускання на передпліччя з поверненням у вихідне положення. Опускання вниз – вдих, в. п. – видих.

**Крокування передпліччями у** **«Планці».** В. п.: упор на підлозі передпліччями та ступнями, ноги – нарізно, шия, спина, ноги утворюють одну лінію, м’язи спини, пресу та сідниць – підібрані, напружені, спина – пряма, без прогину.Виконуємо почергові крокування передпліччями вперед-назад. Дихання ритмічне.

**Скручування з діагональним торканням колін.** В. п.: лежачи спиною на підлозі, ноги зігнуті у колінних суглобах, руки – перед собою. Виконуємо підіймання верхньої частини тулуба з одночасним торканнямпротилежного коліна, скорочуючи м’язи живота (через вихідне положення). В. п. – вдих, торкання – видих.

**«Велосипед».** В. п.: лежачи спиною на підлозі, руки за головою, одна нога зігнута у коліні, протилежний йому лікоть спрямований назустріч. Виконуємо зміну положення коліна та ліктя. Дихання ритмічне. Коліно-лікоть – видих, зміна положення (розкривання) – вдих.

**ЗАНЯТТЯ 6.** ЗФП.

**Практична робота 6.**

<https://www.youtube.com/watch?v=31BiQiXk8jQ&list=RDCMUCOpsZxrmeDARilha1uq4slA&index=40>

Уважно перегляньте вправи у відео з 5-ї до 12-ї хвилини, звертаючи увагу на техніку їх виконання. Усі вправи треба виконати по 15 секунд у повільному темпі з перервою між вправами до відновлення дихання, яке надасть змогу виконувати наступну вправу. Комплекс треба виконати 1 раз, слідкуючи за самопочуттям, враховуючи свої сили. **Пам’ятаємо про техніку безпеки! Перед початком виконання комплексу обов’язково треба виконати загальнорозвиваючі вправи (розминку)!**

**Присідання стрибком ноги нарізно.** В. п.: ноги разом, руки довільно. Виконуємо стрибок ноги нарізно з одночасним глибоким присіданням і торканням рукою підлоги. Потім повертаємось у вихідне положення. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**Присідання «Реверанс» + Випади назад з підтягуванням ноги.** В. п.: ноги нарізно, руки довільно. Виконуємо присідання, ставлячи одну ногу навхрест позаду іншої. Спину тримаємо прямою, таз не розвертаємо. Повертаючись у вихідне положення виконуємо підтягування коліна до грудей. Після, виконуємо крок назад підтягнутою ногою, згинаючи ногу у коліні та опускаючи таз вниз (в колінних суглобах кути 90°). Потім повертаємось у вихідне положення, відштовхуючись ступнею від підлоги, напружуючи м’язи стегон, сідниць та підтягуючи коліно до грудей. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі вузькою постановкою рук з виведенням руки вгору.** В. п.: долоні розташовані під плечовими суглобами, таз, прес та сідничні м’язи напружені, шия, спина, стегна утворюють одну лінію. Виконуємо опускання вниз, згинаючи руки у ліктьових суглобах (лікті чітко спрямовані назад), тримаючи рівною спину. Потім підіймаємось вгору, розгинаючи руки, відштовхуючись долонями від підлоги. Після, робимо виведення однієї руки вгору, повертаємось вихідне положення. Аналогічно виконуємо те ж саме іншою рукою після згинання та розгинання рук. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих, виведення руки – вдих-видих.

**«Ковзаняр».** В. п.: ноги нарізно, руки довільно. Виконуємо стрибок правою ногою праворуч, заводячи ліву ногу навхрест позаду іншої та виконуючи присідання. З цього положення виконуємо те ж саме в інший бік. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**«Прогулянка руками» + Стрибки ноги нарізно у «Планці» + «Джекі».** В. п.: стійка ноги нарізно, руки внизу. Опускаємо тулуб вниз, згинаючи або не згинаючи ноги, торкаємося підлоги руками і крокуємо ними до положення «Планки». Потім, стрибком спрямовуємо ноги на відстань ширини плечей і назад. Після, крокуємо руками назад до ступней, підіймаємо тулуб вгору, приймаючи вихідне положення. Далі виконуємо стрибок ноги нарізно з одночасним підійманням рук через боки вгору. Потім повертаємось у вихідне положення стрибком ноги разом, руки рухаються вниз через боки. Крокування руками вперед – вдих-видих, ноги нарізно – вдих-видих, крокування руками назад – вдих-видих, в. п. – вдих, ноги нарізно – видих.

**ЗАНЯТТЯ 7.** ЗФП.

**Практична робота 7.**

<https://www.youtube.com/watch?v=31BiQiXk8jQ&list=RDCMUCOpsZxrmeDARilha1uq4slA&index=40>

Уважно перегляньте вправи у відео з 17-ї до 23-ї хвилини, звертаючи увагу на техніку їх виконання. Усі вправи треба виконати по 15 секунд у повільному темпі з перервою між вправами до відновлення дихання, яке надасть змогу виконувати наступну вправу. Комплекс треба виконати 1 раз, слідкуючи за самопочуттям, враховуючи свої сили. **Пам’ятаємо про техніку безпеки! Перед початком виконання комплексу обов’язково треба виконати загальнорозвиваючі вправи (розминку)!**

**«Джекі» (стрибки ноги нарізно).** В. п.: основна стійка, ступні разом, руки внизу. Виконуємо стрибок ноги нарізно з одночасним підійманням рук через боки вгору. Потім повертаємось у вихідне положення стрибком ноги разом, руки рухаються вниз через боки. В. п. – вдих, ноги нарізно – видих.

**Торкання рукою ступні у зворотному упорі.** В. п.: зворотній упор лежачи на підлозі. Виконуємо торкання рукою протилежної ступні, спрямовуючи руку і ногу назустріч одна одній. Потім повертаємось у вихідне положення. В. п. – вдих, торкання рукою ступні – видих.

**Приставні кроки з вистрибуванням.** В. п.: ноги разом у напівприсіді, руки – довільно. Виконуємо 2 приставні кроки праворуч у напівприсіді. Далі, відштовхуючись ступнями від підлоги, робимо невелике вистрибування вгору. Потім виконуємо теж саме у інший бік. Крокування – вдих-видих, вистрибування – вдих-видих.

**Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі з торканням плечей**. В. п.: упор лежачи на підлозі,долоні розташовані на відстані ширшої ширини плечей, таз, прес та сідничні м’язи напружені, шия, спина, стегна утворюють одну лінію. Виконуємо опускання вниз, згинаючи руки у ліктьових суглобах (між плечем та тулубом кут 45° або більше за бажанням), тримаючи рівною спину. Потім підіймаємось вгору, розгинаючи руки, відштовхуючись долонями від підлоги та робимо почергове торкання руками протилежних плечей. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих, торкання – вдих-видих.

**Почергові бокові присідання з підняттям рук.** В. п.: стійка ноги ширше ширини плечей, ступні та коліна спрямовані в один бік. Виконуємо присідання, згинаючи одну ногу у колінному суглобі, іншу – тримаючи прямою. Корпус нахиляємо вперед, спину тримаємо прямою, таз відводимо назад, руки спрямовуємо до підлоги. Потім підіймаємось вгору, відштовхуючись ступнею опорної ноги від підлоги за рахунок напруження м’язів сідниці та стегна, руки спрямовуємо вгору. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**«Бьорпі» з йога-присіданням.** В. п.: стійка ноги нарізно, руки внизу. Опускаємо тулуб вниз, згинаючи ноги, торкаємося підлоги руками, а потім стрибком випрямляємо ноги, приймаючи положення «Планки». Після, повертаємось у вихідне положення через йога-присідання, згинаючи ноги та приймаючи положення присіду (коліна широко розведені в боки), відштовхуючись ступнями від підлоги за рахунок напруження м’язів сідниць та стегон. Опускання вниз – вдих, випрямлення ніг («Планка») – видих, прийняття положення йога-присіду – вдих, підіймання вгору – видих.

**ЗАНЯТТЯ 8.** ЗФП.

**Практична робота 8.**

<https://www.youtube.com/watch?v=31BiQiXk8jQ&list=RDCMUCOpsZxrmeDARilha1uq4slA&index=40>

Уважно перегляньте вправи у відео з 30-ї до 36-ї хвилини, звертаючи увагу на техніку їх виконання. Усі вправи треба виконати по 15 секунд у повільному темпі з перервою між вправами до відновлення дихання, яке надасть змогу виконувати наступну вправу. Комплекс треба виконати 1 раз, слідкуючи за самопочуттям, враховуючи свої сили. **Пам’ятаємо про техніку безпеки! Перед початком виконання комплексу обов’язково треба виконати загальнорозвиваючі вправи (розминку)!**

**Присідання з відведенням ноги вбік**.В. п.: ноги на ширині плечей, руки внизу. Виконуємо опускання таза до паралелі стегон з підлогою, відводячи його назад. Потім повертаємося у вихідне положення з одночасним відведенням прямої ноги вбік у кінцевій фазі. Виконуємо відведення то правої, то лівої ноги після кожного присідання. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору з відведенням – видих.

**Присідання + «Джекі».** В. п.: стійка ноги на ширині плечей, ступні та коліна спрямовані в один бік. Виконуємо присідання, нахиляючи корпус вперед, відводячи таз назад. Потім підіймаємось вгору, відштовхуючись ступнями від підлоги за рахунок напруження м’язів сідниць та стегон. Далі виконуємо стрибок ноги нарізно з одночасним підійманням рук через боки вгору. Потім повертаємось у вихідне положення стрибком ноги разом, руки рухаються вниз через боки. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих, в. п. – вдих, ноги нарізно – видих.

**Підтягування коліна до однойменного ліктя у «Планці».** В. п.: упор на підлозі руками та ступнями, ноги – нарізно, шия, спина, ноги утворюють одну лінію, м’язи спини, пресу та сідниць – підібрані, напружені, спина – пряма, без прогину.Виконуємо почергові підтягування колін до однойменного ліктя. В. п. – вдих, підтягування коліна – видих.

**Присідання + «Твістер».** В. п.: стійка ноги на ширині плечей, ступні та коліна спрямовані в один бік. Виконуємо присідання, нахиляючи корпус вперед, відводячи таз назад. Потім підіймаємось вгору, відштовхуючись ступнями від підлоги за рахунок напруження м’язів сідниць та стегон. Далі виконуємо стрибок з обертанням нижньої частини тулуба навколо своєї вісі праворуч, знову присідання і обертання ліворуч. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих, обертання – вдих-видих.

**Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі з обертанням корпусу.** В. п.: упор лежачи на підлозі,долоні розташовані на відстані ширшої ширини плечей, таз, прес та сідничні м’язи напружені, шия, спина, стегна утворюють одну лінію. Виконуємо опускання вниз, згинаючи руки у ліктьових суглобах (між плечем та тулубом кут 45° або більше за бажанням), тримаючи рівною спину. Потім повертаємось у вихідне положення, розгинаючи руки, відштовхуючись долонями від підлоги. Далі виконуємо обертання корпусу ліворуч з випрямленням лівої руки вбік, повертаємось у вихідне положення. Після, зновузгинання та розгинання рук і обертання вже праворуч. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих, обертання – вдих, в. п. – видих.

**«Велосипед».** В. п.: лежачи спиною на підлозі, руки за головою, одна нога зігнута у коліні, протилежний йому лікоть спрямований назустріч. Виконуємо зміну положення коліна та ліктя. Дихання ритмічне. Коліно-лікоть – видих, зміна положення (розкривання) – вдих.

**ЗАНЯТТЯ 9.** ЗФП.

**Практична робота 9.**

<https://www.youtube.com/watch?v=h4GCEzqhOcM>

Уважно перегляньте вправи у відео до 11-ї хвилини, звертаючи увагу на техніку їх виконання. Усі вправи треба виконати від 6-ти до 12-ти разів у повільному темпі з перервою між вправами до відновлення дихання, яке надасть змогу виконувати наступну вправу. Комплекс треба виконати 1 або 2 рази (тобто 1 або 2 кола), слідкуючи за самопочуттям, враховуючи свої сили. Після виконання усіх вправ необхідно зробити перерву для відпочинку (відпочити достатню кількість часу для відновлення дихання і сил), потім знову виконати всі вправи. **Пам’ятаємо про техніку безпеки! Перед початком виконання комплексу обов’язково треба виконати загальнорозвиваючі вправи (розминку)!**

**Підтягування коліна до однойменного ліктя у «Планці».** В. п.: упор на підлозі руками та ступнями, ноги – нарізно, шия, спина, ноги утворюють одну лінію, м’язи спини, пресу та сідниць – підібрані, напружені, спина – пряма, без прогину.Виконуємо підтягування коліна до однойменного ліктя. В. п. – вдих, підтягування коліна – видих.

**Крокування ногами вперед в упорі.** В. п.: упор на підлозі руками та ступнями, ноги – нарізно. Виконуємо почергові крокування ногами вперед, згинаючи їх у колінних суглобах, з поверненням у вихідне положення. В. п. – вдих, крокування – видих.

**Крокування ногами з боку вбік в упорі на передпліччях.** В. п.: упор на підлозі передпліччями та ступнями, ноги – разом трохи праворуч від центральної вісі. Виконуємо крокування ногами ліворуч від центральної вісі з поверненням у вихідне положення. Крокування – вдих-видих.

**Скручування з випрямленими руками вперед.** В. п.: лежачи спиною на підлозі, ноги зігнуті у колінних суглобах, руки випрямлені вперед перед собою. Виконуємо підіймання верхньої частини тулуба, скорочуючи м’язи живота, тягнучись руками вперед (через вихідне положення). В. п. – вдих, підіймання – видих.

**Торкання руками п’ят (через боки).** В. п.: лежачи спиною на підлозі, ноги зігнуті у колінних суглобах, руки спрямовані вниз вздовж тулуба. Виконуємо почергове торканняруками п’ят, скорочуючи бокові м’язи тулуба (через вихідне положення). В. п. – вдих, торкання – видих.

**Зворотне скручування (почергово, ноги зігнуті під кутом 90**°). В. п.: лежачи спиною на підлозі, долоні – під сідницями, ноги підняті, голова – на підлозі або у просторі. Виконуємо опускання та підіймання однієї ноги, зігнутої у коліні до 90°, тримаючи м’язи живота у напруженні, поперек – притиснутим до підлоги, потім – іншої. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**Зворотне скручування (почергово, ноги майже прямі**). В. п.: лежачи спиною на підлозі, долоні – під сідницями, ноги підняті, голова – на підлозі або у просторі. Виконуємо опускання та підіймання однієї майже прямої ноги, тримаючи м’язи живота у напруженні, поперек – притиснутим до підлоги, потім – іншої. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**Зворотне скручування (одночасно, ноги майже прямі**). В. п.: лежачи спиною на підлозі, долоні – під сідницями, ноги підняті, голова – на підлозі або у просторі. Виконуємо одночасне опускання та підіймання майже прямих ніг, тримаючи м’язи живота у напруженні, поперек – притиснутим до підлоги. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**Згинання та розгинання ніг сидячи на підлозі під кутом до 45°.** В. п.: сидячи на підлозі, корпус відповідно підлозі – до 45°, ноги зігнуті у колінах та підтягнуті до грудей, руки – на підлозі. Виконуємо випрямлення ніг з поверненням їх у вихідне положення. Випрямлення – вдих, повернення у в. п. – видих.

**Бокові скручування**. В. п.: сидячи на підлозі, ноги – на підлозі, зігнуті у колінах, корпус відповідно підлозі – до 45°. Виконуємо почергові обертання корпусу вздовж своєї вісі, спрямовуючи лікті до підлоги то в один, то у інший бік. Дихання ритмічне. В. п. – вдих, обертання – видих.

**ЗАНЯТТЯ 10.** ЗФП.

**Практична робота 10.**

<https://www.youtube.com/watch?v=N-15wUPnqpc>

Уважно перегляньте вправи у відео, звертаючи увагу на техніку їх виконання. Усі вправи треба виконати по 10 секунд у повільному темпі з перервою між вправами до відновлення дихання, яке надасть змогу виконувати наступну вправу. Комплекс треба виконати 1 раз, слідкуючи за самопочуттям, враховуючи свої сили. **Пам’ятаємо про техніку безпеки! Перед початком виконання комплексу обов’язково треба виконати загальнорозвиваючі вправи (розминку)!**

**«Джекі» (стрибки ноги нарізно).** В. п.: основна стійка, ступні разом, руки внизу. Виконуємо стрибок ноги нарізно з одночасним підійманням рук через боки вгору. Потім повертаємось у вихідне положення стрибком ноги разом, руки рухаються вниз через боки. В. п. – вдих, ноги нарізно – видих.

**Підтягування коліна до грудей у «Планці».** В. п.: упор на підлозі руками та ступнями, ноги – нарізно, шия, спина, ноги утворюють одну лінію, м’язи спини, пресу та сідниць – підібрані, напружені, спина – пряма, без прогину.Виконуємо почергові підтягування колін до грудей. В. п. – вдих, підтягування коліна – видих.

**Присідання стрибком ноги нарізно.** В. п.: ноги разом, руки довільно. Виконуємо стрибок ноги нарізно з одночасним глибоким присіданням і торканням рукою підлоги. Потім повертаємось у вихідне положення. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**Стрибки з ноги на ногу зі згинанням ніг назад.** Дихання ритмічне. Наприклад, 2 рахунки – вдих, 2 рахунки – видих.

**Почергові випади вперед-вбік з випрямленням рук вперед.** В. п.: стійка ноги на ширині плечей, руки зігнуті перед собою. Виконуємо крок вперед-вбік, згинаючи ногу у коліні та опускаючи таз вниз, корпус трохи нахиляємо вперед, спину тримаємо прямою, руки спрямовуємо попереду себе. Потім повертаємось у вихідне положення, відштовхуючись ступнею від підлоги, напружуючи м’язи стегон та сідниць, руки – згинаємо на себе. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**Підіймання коліна до ліктя, стоячи руки зігнуті попереду себе (почергово) з присіданням.** В. п.: стійка ноги на ширині плечей,руки зігнуті попереду себе. Виконуємо присідання і під час підйому підтягуємо коліно до протилежного ліктя. Потім виконуємо те ж саме іншою ногою. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору, підтягування коліна – видих.

**Нахили вниз («Млин»).** В. п.: стійка ноги ширше ширини плечей, руки випрямлені в боки. Виконуємо почергові нахили вниз з торканням рукою протилежної ступні. Нахил вниз – вдих, в. п. – видих.

**«Прогулянка руками».** В. п.: стійка ноги нарізно, руки внизу. Опускаємо тулуб вниз, згинаючи або не згинаючи ноги, торкаємося підлоги руками і крокуємо ними до положення «Планки». Потім, аналогічним способом крокуємо руками назад до ступней, підіймаємо тулуб вгору, приймаючи вихідне положення. Крокуємо руками вперед – вдих-видих, повертаємось у в. п. – вдих-видих.

**«Планка» з обертанням корпусу.** В. п.: упор лежачи на підлозі,долоні розташовані на відстані ширшої ширини плечей, таз, прес та сідничні м’язи напружені, шия, спина, стегна утворюють одну лінію. Виконуємо обертання корпусу ліворуч з випрямленням лівої руки вбік, через в. п. – праворуч з випрямленням правої руки вбік. В. п. – вдих, обертання – видих.

**Випади вперед з обертанням тулуба.** В. п.: стійка ноги на ширині плечей, тулуб тримаємо прямо, руки – навхрест перед собою. Виконуємо крок вперед, згинаючи ногу у коліні та опускаючи таз вниз (в колінних суглобах кути 90°), після цього – обертання тулуба вбік ноги, що стоїть попереду. Потім повертаємось у вихідне положення, відштовхуючись ступнею від підлоги, напружуючи м’язи стегон та сідниць. Опускання вниз – вдих, обертання – видих-вдих, підіймання вгору – видих.

**Бокові скручування**. В. п.: сидячи на підлозі, ноги – на підлозі, зігнуті у колінах, корпус відповідно підлозі – до 45°. Виконуємо почергові обертання корпусу вздовж своєї вісі, спрямовуючи лікті до підлоги то в один, то у інший бік. Дихання ритмічне. В. п. – вдих, обертання – видих.

**Підіймання коліна до ліктя, стоячи руки за головою (почергово).** В. п.: стійка ноги на ширині плечей, руки за головою. Виконуємо почергові підіймання коліна до однойменного ліктя, нахиляючи корпус вбік. В. п. – вдих, підіймання коліна – видих.

**Підіймання коліна до ліктя, стоячи руки за головою (почергово).** В. п.: стійка ноги на ширині плечей, руки за головою. Виконуємо почергові підіймання коліна до протилежного ліктя (скручування). В. п. – вдих, підіймання коліна – видих.

**«Бьорпі».** В. п.: стійка ноги нарізно, руки внизу. Опускаємо тулуб вниз, згинаючи ноги, торкаємося підлоги руками, а потім стрибком випрямляємо ноги, приймаючи положення «Планки». Після, стрибком згинаючи ноги, повертаємось у вихідне положення. Опускання вниз, «Планка» – вдих-видих, в. п. – вдих-видих.

**Стрибки з ноги на ногу з високим підійманням стегна.** Дихання ритмічне. Наприклад, 2 рахунки – вдих, 2 рахунки – видих.

**ЗАНЯТТЯ 11.** ЗФП.

**Практична робота 11.**

<https://www.youtube.com/watch?v=LbwSzlDPgAo>

Уважно перегляньте вправи у відео, звертаючи увагу на техніку їх виконання. Усі статичні положення треба тримати по 15-20 секунд з перервою між вправами до відновлення дихання, яке надасть змогу виконувати наступну вправу. Комплекс треба виконати 1 раз, слідкуючи за самопочуттям, враховуючи свої сили. **Пам’ятаємо про техніку безпеки! Перед початком виконання комплексу обов’язково треба виконати загальнорозвиваючі вправи (розминку)!**

Під час тримання статичного положення дихати треба ритмічно, без затримки, напружувати всі м’язи тіла, уникати прогину у спині, не опускати голову вниз.

Основні принципи виконання «Планки»: В. п.: упор на підлозі, упираючись руками та ступнями у підлогу, ноги – разом або нарізно, шия, спина, ноги утворюють одну лінію, м’язи спини, пресу та сідниць – підібрані, напружені, спина – пряма, без прогину.

**Класична «Планка».** В. п.: планка на прямих руках. Дихання ритмічне. Наприклад, 2 рахунки – вдих, 2 рахунки – видих.

**«Планка» на передпліччях.** В. п.: планка з упором на передпліччях. Дихання ритмічне. Наприклад, 2 рахунки – вдих, 2 рахунки – видих.

**Бокова «Планка» на прямій руці (права).** В. п.: планка з упором на прямій руці, стоячи боком до підлоги, інша спрямована вбік. Дихання ритмічне. Наприклад, 2 рахунки – вдих, 2 рахунки – видих.

**Бокова «Планка» на передпліччі (права).** В. п.: планка з упором на передпліччі, стоячи боком до підлоги, інша рука – на поясі. Дихання ритмічне. Наприклад, 2 рахунки – вдих, 2 рахунки – видих.

**Бокова «Планка» на прямій руці (ліва).** В. п.: планка з упором на прямій руці, стоячи боком до підлоги, інша спрямована вбік. Дихання ритмічне. Наприклад, 2 рахунки – вдих, 2 рахунки – видих.

**Бокова «Планка» на передпліччі (ліва).** В. п.: планка з упором на передпліччі, стоячи боком до підлоги, інша рука – на поясі. Дихання ритмічне. Наприклад, 2 рахунки – вдих, 2 рахунки – видих.

**Зворотня «Планка» на прямих ногах.** В. п.: зворотній упор лежачи на підлозі, кисті розвернуті на себе, таз піднятий вгору, тулуб, стегна та гомілки утворюють одну лінію. Дихання ритмічне. Наприклад, 2 рахунки – вдих, 2 рахунки – видих. **ЗАНЯТТЯ 12.** ЗФП.

**Практична робота 12.**

<https://www.youtube.com/watch?v=yn2bjeZYj1s&list=PLtnlk6ABFhIWxuliqV5qXNq85bWZHZhdh&index=4>

Уважно перегляньте вправи у відео, звертаючи увагу на техніку їх виконання. Усі вправи треба виконати по 15 секунд в два підходи підряд (1вправа – перерва – 1 вправа – перерва – 2 вправа – перерва – 2 вправа і т. д.) у повільному темпі з перервою між вправами до відновлення дихання, яке надасть змогу виконувати наступну вправу. Комплекс треба виконати 1 раз, слідкуючи за самопочуттям, враховуючи свої сили. **Пам’ятаємо про техніку безпеки! Перед початком виконання комплексу обов’язково треба виконати загальнорозвиваючі вправи (розминку)!**

**Звичайні присідання.** В. п.: стійка ноги на ширині плечей, ступні та коліна спрямовані в один бік. Виконуємо присідання, нахиляючи корпус вперед, відводячи таз назад. Потім підіймаємось вгору, відштовхуючись ступнями від підлоги за рахунок напруження м’язів сідниць та стегон. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**Витяжіння-скручування в упорі.** В. п.: упор на підлозі рукою та ступнею протилежної ноги, інші рука та нога витягнуті вгору і вниз (витяжіння). Виконуємо зустрічний рух витягнутих коліна та ліктя (скручування). Потім повертаємось у вихідне положення. В. п. – вдих, скручування – видих.

**Тяга на одній нозі.** В. п.: стійка на одній нозі, тулуб – прямо, руки – довільно. Виконуємо згинання опорної ноги у колінному суглобі з одночасним нахилом тулуба вперед-вниз, інша нога зігнута і рухається назад-вгору. Потім повертаємось у вихідне положення. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**«Гора».** В. п.: «Планка». Виконуємо відведення таза вгору, випрямляючи руки. Потім повертаємось у вихідне положення В. п. – вдих, відведення таза вгору – видих.

**Присідання + випад назад (почергово).** В. п.: ноги на ширині плечей, руки – довільно. Виконуємо присідання, потім повертаємось у вихідне положення. Після, виконуємо крок назад, згинаючи ногу у коліні та опускаючи таз вниз, знову повертаємось у вихідне положення. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**ЗАНЯТТЯ 13.** ЗФП.

**Практична робота 13.**

<https://www.youtube.com/watch?v=pjciBOy_t4c>

Уважно перегляньте вправи у відео, звертаючи увагу на техніку їх виконання. Комплекс треба виконати 1 або 2 рази (тобто 1 або 2 кола). Після виконання усіх вправ першого кола необхідно зробити перерву для відпочинку (відпочити достатню кількість часу для відновлення дихання і сил), потім знову виконати всі вправи. Після кожної вправи теж треба відпочивати для відновлення дихання, що надасть змогу виконувати наступну вправу. Вправи необхідно виконувати без урахування часу, у повільному темпі, зазначену у відео кількість разів, враховуючи свої сили, слідкуючи за самопочуттям. **Пам’ятаємо про техніку безпеки! Перед початком виконання комплексу обов’язково треба виконати загальнорозвиваючі вправи (розминку)!**

**Згинання рук попереду себе, стоячи.** В. п.: стійка ноги на ширині плечей, руки внизу, тримають подушку. Виконуємо згинання рук з подушкою до рівня грудей. Потім повертаємо руки у вихідне положення. В. п. – вдих, згинання рук – видих.

**Згинання рук за головою, стоячи (французький жим).** В. п.: стійка ноги на ширині плечей, руки вгорі, тримають подушку. Виконуємо згинання рук з подушкою за головою. Потім повертаємо руки у вихідне положення. Згинання рук – вдих, розгинання – видих.

**Тяга до підборіддя.** В. п.: стійка ноги на ширині плечей, руки внизу, тримають подушку. Виконуємо підтягування подушки до рівня підборіддя, рухаючи нею вздовж тулуба, розводячи лікті в сторони. Потім повертаємо руки у вихідне положення. В. п. – вдих, підтягування – видих.

**Розгинання рук вперед.** В. п.: стійка ноги на ширині плечей, руки зігнуті попереду себе, тримають подушку. Виконуємо розгинання рук з подушкою вперед. Потім повертаємо руки у вихідне положення. В. п. – вдих, розгинання рук – видих.

**Розгинання рук вперед в нахилі.** В. п.: стійка ноги на ширині плечей, руки зігнуті попереду себе, тримають подушку. Виконуємо нахил тулуба вперед з одночасним розгинанням рук з подушкою вперед. Потім повертаємось у вихідне положення. Нахил тулуба – вдих, в. п. – видих.

**Нахил тулуба вниз (станова тяга).** В. п.: стійка ноги на ширині плечей, руки внизу, тримають подушку. Виконуємо нахил тулуба вниз, спрямовуючи руки до підлоги. Потім повертаємось у вихідне положення. Нахил тулуба – вдих, в. п. – видих.

**Підіймання плечей, стоячи (шраги).** В. п.: стійка ноги на ширині плечей, руки внизу, тримають подушку. Виконуємопідіймання плечей якомога вище, не згинаючи рук. Потім повертаємо плечі у вихідне положення. В. п. – вдих, підіймання плечей – видих.

**Жим від грудей.** В. п.: лежачи спиною на підлозі, ноги зігнуті у колінних суглобах, руки випрямлені попереду себе, тримають подушку. Виконуємо згинання рук з подушкою, спрямовуючи їх до грудей. Потім повертаємо руки у вихідне положення. Згинання рук – вдих, розгинання – видих.

**Подвійне скручування.** В. п.: лежачи спиною на підлозі, ноги прямі, руки вгорі, тримають подушку. Виконуємо підіймання корпусу вгору до рівня лопаток з одночасним рухом руками вперед та підійманням зігнутих ніг назустріч рукам (тримаючи м’язи живота у напруженні, поперек – притиснутим до підлоги). Потім повертаємось у вихідне положення. В. п. – вдих, зустрічний рух – видих.

**Подвійне скручування з передаванням подушки.**  В. п.: лежачи спиною на підлозі, ноги прямі, руки вгорі, тримають подушку. Виконуємо підіймання корпусу вгору до рівня лопаток з одночасним рухом руками вперед, передаванням подушки та підійманням зігнутих ніг назустріч рукам для приймання її ступнями (тримаючи м’язи живота у напруженні, поперек – притиснутим до підлоги). Потім повертаємось у вихідне положення. В. п. – вдих, зустрічний рух – видих.

**ЗАНЯТТЯ 14.** ЗФП.

**Практична робота 14.**

<https://www.youtube.com/watch?v=84lb6gMvq80>

Уважно перегляньте вправи у відео, звертаючи увагу на техніку їх виконання. Комплекс треба виконати 1 раз. Після кожної вправи необхідно робити відпочинок для відновлення дихання. Вправи необхідно виконувати без урахування часу, у повільному темпі, зазначену у відео кількість разів, враховуючи свої сили, слідкуючи за самопочуттям. **Пам’ятаємо про техніку безпеки! Перед початком виконання комплексу обов’язково треба виконати загальнорозвиваючі вправи (розминку)!**

**1.** В. п.: стійка ноги на ширині плечей, руки випрямлені попереду себе. Виконуємо розведення прямих рук в сторони. Потім повертаємо руки у вихідне положення. Далі, одна рука рухається вгору, інша – вниз. Потім повертаємо руки у вихідне положення. Розведення рук – вдих, в. п. – видих, вгору-вниз – вдих, в. п. – видих.

**2.** В. п.: стійка ноги на ширині плечей, руки випрямлені в сторони. Виконуємо згинання рук з торканням однойменних плечових суглобів, різнойменних (руки навхрест), однойменних. Потім повертаємо руки у вихідне положення. Далі знову виконуємо згинання рук з торканням однойменних плечових суглобів, різнойменних (руки навхрест), однойменних. Після цього спрямовуємо руки вперед. Виконуємо згинання рук з торканням однойменних плечових суглобів, різнойменних (руки навхрест), однойменних. Потім підіймаємо руки вгору. Далі знову виконуємо згинання рук з торканням однойменних плечових суглобів, різнойменних (руки навхрест), однойменних. Після цього повертаємо руки у вихідне положення. Згинання рук з торканням однойменних плечових суглобів, різнойменних (руки навхрест) – вдих, інші положення – видих.

**3.** В. п.: стійка ноги разом, руки – на поясі. Виконуємо згинання правої ноги у колінному суглобі з відведенням її в бік (розкриття). Потім повертаємо ногу у вихідне положення. Згинання ноги – вдих, відведення – видих, в. п. – вдих-видих.

**4.** В. п.: стійка ноги разом, руки – на поясі. Виконуємо згинання лівої ноги у колінному суглобі з відведенням її в бік (розкриття). Потім повертаємо ногу у вихідне положення. Згинання ноги – вдих, відведення – видих, в. п. – вдих-видих.

**5.** В. п.: стійка ноги разом, руки внизу. Виконуємо підіймання прямої правої ноги вперед-вгору з одночасним підійманням рук вперед-вгору. Потім повертаємось у вихідне положення. Далі, виконуємо відведення прямої правої ноги в бік з одночасним розведенням прямих рук в сторони. Потім повертаємось у вихідне положення. В. п. – вдих, підіймання ноги вперед або в бік – видих.

**6.** В. п.: стійка ноги разом, руки внизу. Виконуємо підіймання прямої лівої ноги вперед-вгору з одночасним підійманням рук вперед-вгору. Потім повертаємось у вихідне положення. Далі, виконуємо відведення прямої лівої ноги в бік з одночасним розведенням прямих рук в сторони. Потім повертаємось у вихідне положення. В. п. – вдих, підіймання ноги вперед або в бік – видих.

**7.** В. п.: стійка ноги разом, руки внизу. Виконуємо підіймання прямої правої ноги вперед-вгору з одночасним розведенням рук в сторони. Потім повертаємось у вихідне положення. Далі, виконуємо відведення прямої правої ноги в бік з одночасним підійманням рук вперед-вгору. Потім повертаємось у вихідне положення. В. п. – вдих, підіймання ноги вперед або в бік – видих.

**8.** В. п.: стійка ноги разом, руки внизу. Виконуємо підіймання прямої лівої ноги вперед-вгору з одночасним розведенням рук в сторони. Потім повертаємось у вихідне положення. Далі, виконуємо відведення прямої лівої ноги в бік з одночасним підійманням рук вперед-вгору. Потім повертаємось у вихідне положення. В. п. – вдих, підіймання ноги вперед або в бік – видих.

**9.** В. п.: стійка на правій нозі, руки внизу. Виконуємо нахил тулуба вперед-вниз з відведенням іншої ноги назад і торканням рукою підлоги. Потім повертаємось у вихідне положення. Далі, виконуємо те ж саме, але підлоги торкаємося іншою рукою. Нахил – вдих, в. п. – видих.

**10.** В. п.: стійка на лівій нозі, руки внизу. Виконуємо нахил тулуба вперед-вниз з відведенням іншої ноги назад і торканням рукою підлоги. Потім повертаємось у вихідне положення. Далі, виконуємо те ж саме, але підлоги торкаємося іншою рукою. Нахил – вдих, в. п. – видих.

**11.** В. п.: права нога – попереду, інша – позаду, права рука вгорі, інша – внизу. Виконуємо присідання (в колінних суглобах кути 90°), тримаючи спину прямою, намагаючись опущеною рукою торкнутися підлоги. Потім повертаємось у вихідне положення. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**12.** В. п.: ліва нога – попереду, інша – позаду, ліва рука вгорі, інша – внизу. Виконуємо присідання (в колінних суглобах кути 90°), тримаючи спину прямою, намагаючись опущеною рукою торкнутися підлоги. Потім повертаємось у вихідне положення. Опускання вниз – вдих, підіймання вгору – видих.

**13.** В. п.: стійка ноги разом, руки внизу. Виконуємо нахил тулуба вперед-вниз з відведенням правої ноги назад до горизонталі та підійманням рук вгору («Ластівка»). Потім повертаємось у вихідне положення. Нахил – вдих, в. п. – видих.

**14.** В. п.: стійка ноги разом, руки внизу. Виконуємо нахил тулуба вперед-вниз з відведенням лівої ноги назад до горизонталі та підійманням рук вгору («Ластівка»). Потім повертаємось у вихідне положення. Нахил – вдих, в. п. – видих.

**ЗАНЯТТЯ 15.** ЗФП.

**Практична робота 15.**

<https://www.youtube.com/watch?v=ZzcG4xTiEAI>

Уважно перегляньте вправи у відео, звертаючи увагу на техніку їх виконання. Усі статичні положення треба тримати по 10 секунд з перервою між вправами до відновлення дихання, яке надасть змогу виконувати наступну вправу. Комплекс треба виконати 1 раз, слідкуючи за самопочуттям. **Пам’ятаємо про техніку безпеки! Перед початком виконання комплексу обов’язково треба виконати загальнорозвиваючі вправи (розминку)!**

Під час тримання статичного положення дихати треба ритмічно, без затримки, напружувати всі м’язи тіла, уникати прогину у спині, не опускати голову вниз.

Основні принципи виконання «Планки»: В. п.: упор на підлозі, упираючись руками та ступнями у підлогу, ноги – разом або нарізно, шия, спина, ноги утворюють одну лінію, м’язи спини, пресу та сідниць – підібрані, напружені, спина – пряма, без прогину.

**Стійка на одній нозі.** В. п.: стійка на правій нозі (інша нога зігнута у колінному суглобі та відведена вперед-вгору до паралелі стегна з підлогою), руки попереду. Дихання ритмічне.

**Стійка на одній нозі.** В. п.: стійка на лівій нозі (інша нога зігнута у колінному суглобі та відведена вперед-вгору до паралелі стегна з підлогою), руки попереду. Дихання ритмічне.

**Класична «Планка».** В. п.: планка на прямих руках. Дихання ритмічне.

**Сидіння у присіді:** В. п.: присід ноги нарізно, кінчики пальців та коліна спрямовані вперед, таз розташований на рівні горизонталі, руки – навхрест попереду себе. Дихання ритмічне.

**«Планка» на одній руці**. В. п.: планка з упором на правій руці, іншу тримаємо вздовж тулуба. Дихання ритмічне.

**«Планка» на одній руці**. В. п.: планка з упором на лівій руці, іншу тримаємо вздовж тулуба. Дихання ритмічне.

**Сидіння у «Пліє».** В. п.: присід ноги нарізно у широкій постановці, кінчики пальців та коліна спрямовані назовні, таз розташований на рівні горизонталі, руки – навхрест попереду себе. Дихання ритмічне.

**Зворотня «Планка» на прямих ногах.** В. п.: зворотній упор лежачи на підлозі, кисті розвернуті на себе, таз піднятий вгору, тулуб, стегна та гомілки утворюють одну лінію. Дихання ритмічне.

**Сидіння у випаді.** В. п.: випад правою ногою вперед, ліва – позаду, руки – попереду. Дихання ритмічне.

**Сидіння у випаді.** В. п.: випад лівою ногою вперед, права – позаду, руки – попереду. Дихання ритмічне.

**Бокова «Планка».** В. п.: планка з упором на праву долоню, стоячи боком до підлоги, інша – спрямована вбік. Дихання ритмічне.

**Бокова «Планка».** В. п.: планка з упором на ліву долоню, стоячи боком до підлоги, інша – спрямована вбік. Дихання ритмічне.

**Статичне положення, стоячи в упорі на долонях та носках.** В. п.: стійка в упорі на долонях та носках, коліна зігнуті (тримаються у просторі). Дихання ритмічне.

**Сидіння у боковому випаді.** В. п.: випад правою ногою вбік, ліва – пряма, руки – попереду. Дихання ритмічне.

**Сидіння у боковому випаді.** В. п.: випад лівою ногою вбік, права – пряма, руки – попереду. Дихання ритмічне.

**«Куток».** В. п.: сидячи на підлозі, тулуб та прямі ноги відносно підлоги – кут 45̊, руки – попереду. Дихання ритмічне.

**Бокова «Планка» з піднятою ногою.** В. п.: планка з упором на праву долоню, стоячи боком до підлоги, нога, що знаходиться у верхньому положенні, тримається у просторі. Дихання ритмічне.

**Бокова «Планка» з піднятою ногою.** В. п.: планка з упором на ліву долоню, стоячи боком до підлоги, нога, що знаходиться у верхньому положенні, тримається у просторі. Дихання ритмічне.

**«Планка» на передпліччях.** В. п.: планка з упором на передпліччях. Дихання ритмічне.

**Стійка на одній нозі.** В. п.: стійка на правій нозі (інша нога пряма та відведена назад-вгору до паралелі з підлогою), тулуб нахилений вперед, руки внизу. Дихання ритмічне.

**Стійка на одній нозі.** В. п.: стійка на лівій нозі (інша нога пряма та відведена назад-вгору до паралелі з підлогою), тулуб нахилений вперед, руки внизу. Дихання ритмічне.

**ЗАНЯТТЯ 16. Практична робота 16 зі складання комплексу вправ.**

На основі вправ, що містилися у завданнях 1-15, необхідно самостійно розробити комплексдля всіх груп м’язів, що складатиметься з 12-ти вправ, включаючи статичні вправи та «Джекі».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. We can continue if it's together. 10min abs [Електронний ресурс]. - Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=yYHGQLHP5ug>. (дата перегляду 17.01.2023).
2. 7 MINUTE WORKOUT | Full Body HIIT (with @coach\_fitmomma) [Електронний ресурс]. - Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=gtXXcUBvQbg>. (дата перегляду 17.01.2023).
3. Як схуднути вдома? Онлайн тренування Online training. Програма тренувань [Електронний ресурс]. - Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=GZ-LRpJFqqU>. (дата перегляду 17.01.2023).
4. 10 MIN FULLBODY AVATAR WORKOUT - No Repeat, Burn Fat [Електронний ресурс]. - Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=v8RwdP2X2Do>. (дата перегляду 17.01.2023).
5. At Home Core Workout | Clutch Life: Ashley Conrad's 24/7 Fitness Trainer [Електронний ресурс]. - Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=dJlFmxiL11s>. (дата перегляду 17.01.2023).
6. DAY 1 Home Workout Challenge // Total Body HIIT (No Equipment) [Електронний ресурс]. - Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=31BiQiXk8jQ&list=RDCMUCOpsZxrmeDARilha1uq4slA&index=40%20>. (дата перегляду 17.01.2023).
7. Прес вдома ( прес за 10 хв) [Електронний ресурс]. - Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=h4GCEzqhOcM>. (дата перегляду 17.01.2023).
8. Do This Everyday To Lose Weight (10 MIN FULLBODY WORKOUT AT HOME) [Електронний ресурс]. - Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=N-15wUPnqpc>. (дата перегляду 17.01.2023).
9. Комплекс планок. Щоденні вправи. Планки. Ежедневные упражнения. Set of planks. Daily exercise [Електронний ресурс]. - Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=LbwSzlDPgAo>. (дата перегляду 17.01.2023).
10. Інтервальне тренування на все тіло | Марафон схуднення [Електронний ресурс]. - Режим доступу : <http://surl.li/qerat>. (дата перегляду 17.01.2023).
11. Тренування вдома з подушкою | ЗРВ | Просте тренування на все тіло | Фізкультура вдома [Електронний ресурс]. - Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=pjciBOy_t4c> (дата перегляду 01.02.2024).
12. Вправи для розвитку рівноваги та координації / Баланс тіла [Електронний ресурс]. - Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=84lb6gMvq80>. (дата перегляду 01.02.2024).
13. ДЕНЬ №30 | Статичне тренування | статичні вправи | Пробиваємо сплячі мʼязи | СТАТИКА [Електронний ресурс]. - Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=ZzcG4xTiEAI>. (дата перегляду 01.02.2024).

Навчальне видання

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ (ЗАГАЛЬНА ПІДГОТОВКА). ЧАСТИНА 2.» В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ДЕННОГО ТА ЗАОЧНОГО ВІДДІЛЕНЬ

Методичні рекомендації для проведення практичних занять та організації самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання (загальна підготовка). Частина 2» в умовах дистанційної форми навчання для студентів денного та заочного відділень.

Укладач:

старший викладач Романій С.М.