

ТЕМА: ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ВПРАВ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ**ПЛАН:**

Завдання 1. За допомогою таблиці 1 вивчити заборонені рухи при виконанні вправ з фітнесу.

Завдання 2. За допомогою таблиці 1 вивчити практичну заміну забороненим рухам у фітнесі.

Техніка виконання фітнес-вправ**Таблиця 1**

Заборонені рухи	Практична заміна забороненим рухам
<i>Рухи головою</i>	
Нахил голови назад	Нахил голови в сторону
Повний коловий оберт головою	Напівколо через нахил голови вперед
<i>Рухи руками</i>	
Колові рухи, згинання та розгинання рук з великою амплітудою і швидкістю	Рухи рук з помірною амплітудою в зоні візуального контролю
Тривалі рухи руками над головою	Рухи середньої амплітуди
Згинання та розгинання рук в упорі сидячи позаду	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на колінах
<i>Рухи тулубом</i>	
Нахили назад з будь яких вихідних положень	З положення лежачи обличчям до низу руки за голову, до гори або в сторони, з невеликим підніманням ніг та рук від підлоги, витягуючись у довжину
Нахили вперед без опори	Нахили вперед зігнувшись або прогнувшись з опорою на стегна чи коліна

Нахили в сторони без опори	Нахил у сторону з опорою на стегно чи коліно, в залежності від вихідного положення ²
Нахил зігнувшись	Напівприсід на одній нозі, інша вперед на п'ятку, носок догори, з невеликим нахилом уперед прогнувшись з опорою на стегно зігнутої ноги
Амплітудні колові рухи	Півколо через нахил вперед
Нахил з поворотом	Дуга тулубом через нахил вперед з опорою на стегна
Підйом тулуба з положення лежачи на спині в сід	З положення лежачи на спині піднімання тулуба з малою амплітудою без переходу в положення сід
<i>Рухи ногами</i>	
Махи прямими ногами вперед вище 90°	Махи прямими ногами вперед не вище 90°
Махи прямими ногами назад	Мах гомілкою у будь-якому напрямку
Махи ногою назад із упору стоячи на коліні	Махи ногою назад не вище 45° із упору стоячи на коліні та передпліччях
Махи ногою в сторону із упору стоячи на коліні	Махи зігнутою ногою в сторону не вище 45° із упору стоячи на коліні та передпліччях
Махи прямою ногою в сторону з вихідного положення лежачи боком з опорою на передпліччя	Махи прямою ногою в сторону не вище 45° з вихідного положення лежачи боком, одна рука зігнута під головою, інша в упорі попереду
Глибокі випади з нахилом тулуба вперед	Випади не глибше 90°, коліно спрямоване в бік носка, обтяження ваги перенесене на п'ятки
Глибокі присіди	Присід не глибше 90°

Піднімання прямих ніг із положення лежачи на спині	Піднімання зігнутих ніг із положення лежачи на спині 3
Колові рухи колінами в положенні стоячи або присіді	Півколові рухи дугою в повільному темпі
<i>Комбіновані рухи</i>	
Акробатичні вправи: міст, стійка на лопатках, колесо, шпагат	З вихідного положення стоячи в упорі на колінах згинання та розгинання спини
Бар'єрний сід	Лежачи на спині, одну ногу зігнути, стопа на підлозі, іншу захватити за стегно, підняти вгору, лишаючи стегна на підлозі