

Методичні карти практичних занять
з дисципліни «Фізичне виховання»
для студентів I курсів
Фітнес

«Затверджено»

на методичному засіданні кафедри
фізичного виховання
протокол №1 від 27.08.2025 р.

Голова методичної комісії:

_____ Кожокар М.В.

Методична карта практичного заняття № 1

Тема 1 Основи фітнесу у фізичному вихованні

Завдання:

1. Ознайомити з поняттям фітнес та основними напрямками.
2. Навчити правильному виконанню базових вправ з фітнесу
3. Сформувати стійку звичку та інтерес до регулярних фізичних занять

Місце проведення: зал аеробіки, зал фітнесу, зал рекреації

Інвентар та обладнання: гімнастичні килимки, музичний супровід, секундомір

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 10 хв.		
1. Шикування, привітання, оголошення завдань.	2 хв	Перевірка наявності студентів, готовність до заняття.
2. Комплекс загальнорозвиваючих вправ (суглобова розминка)	8 хв.	Слідкувати за правильною роботою рук, ніг, поставою, тулуба
Основна частина заняття 60		
1. Присідання	3x15 р	Спина рівна, вага на п'ятках, коліна не виходять за носки
2. Планка	30-45 с	Тіло - пряма лінія, таз не провисає, погляд вниз
3. Віджимання (з колін)	2x10р	Видих на зусиллі (підйомі), лікті під прямим кутом
4. Випади	12 р	
5. Сідничний міст	2x20 р	Підйом тазу виконувати на видиху, опускання на вдиху
Заключна частина заняття 10 хв.		
1. Вправи на дихання та релаксацію	2 хв.	Слідкувати за відновленням дихання
2. Вправи на гнучкість. Статичне розтягування основних м'язових груп	6 хв.	Використовувати вправи на розслаблення м'язів
3. Підведення підсумків заняття	2 хв	

Методична карта практичного заняття № 2

Тема 1 Основи фітнесу у фізичному вихованні

Завдання:

1. Ознайомити з фундаментальними правилами техніки безпеки та правильним положення тіла під час занять
2. Вивчити комплекс для розвитку координації та балансу
3. Виховувати наполегливість та впевненість у власних силах

Місце проведення: зал аеробіки, зал фітнесу, зал рекреації

Інвентар та обладнання: килимки для фітнесу, секундомір

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 10хв		
1. Шикування, привітання, оголошення завдань. 2. Різновиди ходьби та повільний біг 3. Комплекс загальнорозвиваючих вправ (суглобова розминка)	1 хв 1хв. 8 хв.	Перевірка наявності студентів, готовність до заняття. Дотримуватись інтервалу та дистанції строю. Виконувати вправи фронтальним методом. Слідкувати за правильною роботою рук, ніг, поставою, тулуба
Основна частина заняття 60 хв.		
1. Вправа “Чапля” (статична рівновага) 2. Вправа “Ластівка” 3. Ходьба по лінії 4. Сідничний місток на одній нозі 5. Планка (різноїменні торкання)	30 с 30 с 2-3 підходи 20 р. на кожну ногу 45с x2 р	Стоячи на одній нозі, інша зігнута в коліні Тримати пряму лінію Крок “п’ята до носка” Підйом тазу, коли одна нога на підлозі, інша пряма направлена вгору Торкнутися правою рукою лівого плеча, і навпаки
Заключна частина заняття 8-10 хв.		
1. Вправи на дихання та релаксацію 2. Вправи на гнучкість. Статичне розтягування основних м'язових груп 3. Підведення підсумків заняття	2 хв. 6 хв. 2 хв	Слідкувати за відновленням дихання Використовувати вправи на розслаблення м'язів

Методична карта практичного заняття № 4

Тема 2 Фітнес комплекси для розвитку сили та гнучкості

Завдання:

1. Навчати техніці виконання вправ для розвитку великого сідничного м'яза та прямого м'яза живота.
2. Вивчення комплексу вправ для зміцнення м'язів пресу та сідниць.
3. Комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Місце проведення: зал аеробіки, зал фітнесу, зал рекреації

Інвентар та обладнання: секундомір ,гімнастичні килимки, музичний супровід

Зміст заняття	Дозу-вання	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 10 хв.		
1. Шикування, привітання, оголошення завдань.	1 хв	Перевірка наявності студентів, готовність до заняття.
2. Різновиди ходьби та повільний біг	1хв.	Дотримуватись інтервалу та дистанції строю. Виконувати вправи фронтальним методом.
3. Комплекс загальнорозвиваючих вправ (суглобова розминка)	8 хв.	Слідкувати за правильною роботою рук, ніг, поставою, тулуба
Основна частина заняття 60 хв.		
I. Техніка виконання вправ для розвитку великого сідничного м'яза та прямого м'яза живота. II. Комплекс вправ для зміцнення м'язів пресу та сідниць. 1. Короткі скручування 2. Напівберізка 3. Зворотня гіперекстензія 4. Сідничний міст 5. Румунська тяга 6. Планка 7. Присід пліє	3 кола кожну вправу виконуємо по 1хв	Поперек притиснутий до підлоги На видиху відірвати таз від підлоги На видиху робимо підйом Відведення тазу назад. Коліна зафіксовані протягом руху Лікті під плечовими суглобами Ступні розгорнуті під кутом 45° Корпус максимально вертикальний
Заключна частина заняття 10 хв.		
1. Вправи на дихання та релаксацію	2 хв.	Слідкувати за відновленням дихання
2. Вправи на гнучкість. Статичне розтягування основних м'язових груп	6 хв.	Використовувати вправи на розслаблення м'язів
3. Підведення підсумків заняття	2 хв	

Методична карта практичного заняття № 5

Тема 2 Фітнес комплекси для розвитку сили та гнучкості

Завдання:

1. Комплекс вправ для формування правильної постави. Зняття напруги з попереку.
2. Навчити техніці правильної постави.
3. Вивчити комплекс вправ для формування правильної постави.

Місце проведення: зал аеробіки, зал фітнесу, зал рекреації

Інвентар та обладнання: килимки для фітнесу, фітнес резинки, гантелі, МФР- роли, блоки для йоги.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 10 хв.		
1. Шикування, привітання, оголошення завдань.	1 хв	Перевірка наявності студентів, готовність до заняття.
2. Різновиди ходьби та повільний біг	1хв.	Дотримуватись інтервалу та дистанції строю. Виконувати вправи фронтальним методом.
3. Комплекс загальнорозвиваючих вправ (суглобова розминка)	8 хв.	Слідкувати за правильною роботою рук, ніг, поставою, тулуба
Основна частина заняття 60 хв		
1. Півприсяд-витяжка	3 кола по 1 хв. кожну вправу	Починати рух із відведення тазу назад, руки випрями вперед-вгору.
2. Підйом плеча з нахилом головою		Рукою тягнемось до підлоги на видиху.
3. Вправа “кішка”		Долоні чітко під плечовими суглобами, а коліна під тазостегновими
4. Вправа для зняття спазму з зони між лопаток з МФР-ролер		МФР-рол під грудним відділом
5. Антихолка		Згинання-розгинання грудного відділу
Заклучна частина заняття 8-10 хв.		
1. Вправи на дихання та релаксацію	2 хв.	Слідкувати за відновленням дихання
2. Вправи на гнучкість. Статичне розтягування основних м'язових груп	6 хв.	Використовувати вправи на розслаблення м'язів
3. Підведення підсумків заняття	2 хв	

Методична карта практичного заняття № 6

Тема 3 Розвиток сили корпусу (core), балансу та координації

Завдання:

1. Навчити поєднувати статичні та динамічні вправи в одному тренувальному циклі
2. Вивчити комплекс вправ для координації рухів
3. Вправи на гнучкість

Місце проведення: зал аеробіки, зал фітнесу, зал рекреації

Інвентар та обладнання: килимки для фітнесу, фітнес резинки, гантелі, МФР-роли, блоки для йоги, масажні м'ячики, фітболи

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 10 хв.		
1. Шикування, привітання, оголошення завдань.	1 хв	Перевірка наявності студентів, готовність до заняття.
2. Різновиди ходьби та повільний біг	1хв.	Дотримуватись інтервалу та дистанції строю. Виконувати вправи фронтальним методом.
3. Комплекс загальнорозвиваючих вправ (суглобова розминка)	8 хв.	Слідкувати за правильною роботою рук, ніг, поставою, тулуба
Основна частина заняття 60 хв.		
1. «Мертвий жук» 1.1.Статичне утримання	15р x 3 15 с	Поперек щільно притиснутий до підлоги
2. «Собака – птах» 2.1. Статичне утримання	10 р x 3 15 с.	Не дозволяти тазу нахилитися вбік Повільне виконання вправи
3. Бічна планка з підйомом ноги 3.1. Статичне утримання	30-45 с на кожну сторону 15 с.	Мінімізувати розгойдування тазу
4. Почергові торкання плечей у планці	20р x 3	
5. Права для розвитку координації	5 обертів	Стоячи, руки в сторони паралельно підлозі, виконувати оберти на 360 ⁰ стоячи одному місці вправо/вліво почергово.
Заключна частина заняття 8-10 хв.		
1. Вправи на дихання та релаксацію	2 хв. 6 хв.	Слідкувати за відновленням дихання Використовувати вправи на розслаблення м'язів
2. Вправи на гнучкість. Статичне розтягування основних м'язових груп	2 хв	
3. Підведення підсумків заняття		

Методична карта практичного заняття № 7

Тема 4. Прийом контрольних нормативів

1. Вправа «Жук»

Місце проведення: зал аеробіки, зал фітнесу, зал рекреації

Інвентар та обладнання: килимки для фітнесу.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 20 хв.		
1. Шикування, привітання, оголошення завдань.	5 хв	Перевірка наявності студентів, готовність до заняття.
2. Різновиди ходьби та повільний біг	5хв.	Дотримуватись інтервалу та дистанції строю. Виконувати вправи фронтальним методом.
3. Комплекс загальнорозвиваючих вправ (суглобова розминка)	10 хв.	Слідкувати за правильною роботою рук, ніг, поставою, тулуба
Основна частина заняття 80 хв.		
1. Вправа «Жук»		Лягти на спину, руки витягнуті вперед, ноги зігнуті в колінах або підняті під кутом 90°. По черзі опускати праву руку вперед і ліву ногу вниз майже до підлоги (і навпаки), повернути у вихідне положення. Виконати по 10 повторів на кожну сторону, утримуючи стабільну поставу корпусу. Загальний час виконання ≥ 60 с
Заключна частина заняття 20 хв.		
1. Вправи на дихання та релаксацію	5 хв.	Слідкувати за відновленням дихання
2. Вправи на гнучкість. Статичне розтягування основних м'язових груп	13 хв.	Використовувати вправи на розслаблення м'язів
3. Підведення підсумків заняття	2 хв	

Методична карта практичного заняття № 8

Тема 5 Силовий фітнес у фізичному вихованні

Завдання:

1. Техніка виконання силових прав з фітнес резинками та гантелями
2. Вивчити комплекс з власною вагою тіла
3. Комплекс вправ для розвитку гнучкості

Місце проведення: зал аеробіки, зал фітнесу, зал рекреації

Інвентар та обладнання: килимки для фітнесу, фітнес-резинки, гантелі, МФР-роли, масажні м'ячики

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 10 хв		
1. Шикування, привітання, оголошення завдань.	1 хв	Перевірка наявності студентів, готовність до заняття.
2. Різновиди ходьби та повільний біг	1хв.	Дотримуватись інтервалу та дистанції строю. Виконувати вправи фронтальним методом.
3. Комплекс загальнорозвиваючих вправ (суглобова розминка)	8 хв.	Слідкувати за правильною роботою рук, ніг, поставою, тулуба
Основна частина заняття 60 хв.		
I Силові вправи з резинками: 1. Присідання на одній нозі з фітнес резинкою 2. Зворотні віджимання 3. Випади вперед з гантелями	3 кола по 1 хв кожну вправу	Виконувати рухи контрольовано, без ривків Не опускається занадто глибоко, щоб уникнути перевантаження плечових суглобів Спина рівна, погляд вперед.
II. Комплекс прав з власною вагою: 4. Різновиди планки 5. Румунська тяга 6. Болгарські випади		Не прогинатися в попереку Не округлювати спину Зберігати рівновагу
Заключна частина заняття 8-10 хв.		
1. Вправи на дихання та релаксацію	2 хв.	Слідкувати за відновленням дихання
2. Вправи на гнучкість. Статичне розтягування основних м'язових груп	6 хв.	Використовувати вправи на розслаблення м'язів
3. Підведення підсумків заняття	2 хв	

Методична карта практичного заняття № 9

Тема 5 Силовий фітнес у фізичному вихованні

Завдання:

1. Закріпити техніку виконання силових вправ
2. Вивчити комплекс вправ силового фітнесу для розвитку сили та витривалості основних м'язових груп
3. Вправи на гнучкість.

Місце проведення: зал аеробіки, зал фітнесу, зал рекреації

Інвентар та обладнання: килимки для фітнесу, фітнес-резинки, гантелі, МФР-роли, масажні м'ячики

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 10 хв.		
1. Шикування, привітання, оголошення завдань.	1 хв	Перевірка наявності студентів, готовність до заняття. Дотримуватись інтервалу та дистанції строю. Виконувати вправи фронтальним методом. Слідкувати за правильною роботою рук, ніг, поставою, тулуба
2. Різновиди ходьби та повільний біг	1хв.	
3. Комплекс загальнорозвиваючих вправ (суглобова розминка)	8 хв.	
Основна частина заняття 60 хв		
Комплекс силового тренування на плечі 1. Жим на дельту 2. Нахили стоячи з (гантелями) в сторони 3. Вправи на задню дельту плеча 4. Т-тяга 5. Бокові скручування 6. Гіперекстензія+тяга 7. Сідничний міст	3 кола по 1 хв	Не відхиляти корпус назад У верхній точці руки напівзігнуті Рухатись суворо у фронтальній площині, не викручувати таз Розведення напівзігнутих рук в сторони Ліктем правої руки тягнутись до коліна лівої і навпаки. Таз не провисає Слідкувати за диханням
Заключна частина заняття 10 хв.		

1. Вправи на дихання та релаксацію	2 хв.	Слідкувати за відновленням дихання
2. Вправи на гнучкість. Статичне розтягування основних м'язових груп	6 хв.	Використовувати вправи на розслаблення м'язів
3. Підведення підсумків заняття	2 хв	

Методична карта практичного заняття № 10

Тема 6 Функціональний фітнесу фізичному вихованні

Завдання:

1. Вивчити комплекс вправ з власною вагою.
2. Функціональні комплекси для розвитку сили та витривалості

Місце проведення: зал аеробіки, зал фітнесу, зал рекреації

Інвентар та обладнання: килимок для фітнесу, гантелі, фітнес резинки, МФР-роли

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 10 хв.		
1. Шикування, оголошення завдань.		Перевірка наявності студентів, готовність до заняття.
2. Різновиди ходьби та бігу.		Дотримуватись інтервалу та дистанції строю. Виконувати вправи фронтальним методом.
3. Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові і стрибкові вправи		Слідкувати за правильною роботою рук, ніг, поставою тулуба . Індивідуально підбирати дозування.
Основна частина заняття 60 хв.		
I. Комплекс вправ з власною вагою:	12-15 р х 3рази 30-45 с	Коліно не виходить за лінію носка Не вигинатися в тулубі
1. Присідання		
2. Віджимання від підлоги		
3. Випади вперед		
4. Планка		Кут гомілка-стегно 90 ⁰
5. Короткі скручування (прес)		Не опускає таз Видих на підйомі
II. Комплекси для розвитку сили та витривалості		
1. Берпі	8-10 р.	
2. Планка з кроками в сторони	1 хв	Не прогинатись в спині
3. Випади назад	15 р	Тягнутись тазом назад.
Заклучна частина заняття 8-10 хв.		
1. Вправи на дихання та релаксацію	2 хв.	Слідкувати за відновленням дихання
	6 хв.	Використовувати вправи на розслаблення м'язів
2. Вправи на гнучкість. Статичне розтягування основних м'язових	2 хв	

груп 3. Підведення підсумків заняття		
---	--	--

		розводимо ноги по колу Гомілка паралельно до тулуба
Заключна частина заняття 8-10 хв.		
1. Вправи на дихання та релаксацію	2 хв.	Слідкувати за
2. Вправи на гнучкість. Статичне розтягування основних м'язових груп	6 хв.	відновленням дихання
3. Підведення підсумків заняття	2 хв	Використовувати вправи на розслаблення м'язів

Методична карта практичного заняття № 12

Тема 6 Функціональний фітнес у фізичному вихованні студентів

Завдання:

1. Кругове тренування: техніка вправ для розвитку сили (прес, ноги)
2. Розвиток мобільності кульшових суглобів

Місце проведення: зал аеробіки, зал фітнесу, зал рекреації

Інвентар та обладнання: килимки для фітнесу, гантелі, фітнес резинки, блоки для йоги, МФР-роли

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 10 хв.		
<p>1. Шикування, оголошення завдань.</p> <p>2. Різновиди ходьби та бігу.</p> <p>3. Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові і стрибкові вправи</p>		<p>Перевірка наявності студентів, готовність до заняття.</p> <p>Дотримуватись інтервалу та дистанції строю. Виконувати вправи фронтальним методом.</p> <p>Слідкувати за правильною роботою рук, ніг, поставою тулуба.</p>
Основна частина заняття 60 хв.		
<p>I. Вправи для розвитку сили (прес, ноги):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Опускання ніг по чергово 2. Косі скручування 3. Підйом прямих ніг 4. Планка + розніжки 5. Велосипед 6. Ножиці <p>II. Вправи для мобільності кульшових суглобів:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Глибокий присід з наступним випрямленням ніг 2. Опускання зігнутої ноги по черзі 3. Глибокий випад з розкриттям стегна 4. Русалка 	<p>2 кола</p> <p>1 хв</p>	<p>Поперек притиснутий до підлоги</p> <p>Ліктем тягнутись до протилежного коліна</p> <p>Не розгойдувати корпус</p> <p>Поперек притиснутий до підлоги</p> <p>Не перевищувати больового порогу</p> <p>Спина рівна</p> <p>Сидячи, ноги зігнуті в один бік, руки в сторони, виконати нахил тулуба, в.п.+ розворотом корпусу.</p>
Заклучна частин1 хв а заняття 8-10 хв.		

1. Вправи на дихання та релаксацію	2 хв.	Слідкувати за відновленням дихання
2. Вправи на гнучкість. Статичне розтягування основних м'язових груп	6 хв.	Використовувати вправи на розслаблення м'язів
3. Підведення підсумків заняття	2 хв	

Методична карта практичного заняття № 13

Тема 7 Гор-фітнес та розвиток м'язів стабілізаторів

Завдання:

1. Вивчити комплекс вправ для м'язів живота і спини
2. Вивчити комплекс вправ core для формування правильної постави
3. Вивчення комплексу відновлювальних вправ на МФР

Місце проведення: зал аеробіки, зал фітнесу, зал рекреації

Інвентар та обладнання: килимки для фітнесу, гантелі, фітнес резинки, МФР-роли

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 10 хв.		
1. Шикування, оголошення завдань. 2. Різновиди ходьби та бігу. 3. Загальнорозвиваючі вправи. 4. Спеціальні бігові і стрибкові вправи	1,5-2 хв. 8-10 хв. 10-12 хв.	Перевірка наявності студентів, готовність до заняття. Дотримуватись інтервалу та дистанції строю. Виконувати вправи фронтальним методом. Слідкувати за правильною роботою рук, ніг, поставою тулуба.
Основна частина заняття 40-45 хв.		
I. Комплекс вправ для м'язів живота і спини: 1. Класична планка 2. Бічна планка 3. Човник (лежачи на спині) 4. «Собака-птаха» 5. «Лісоруб» II. Комплекс вправ core для формування правильної постави: 1. Вправа стіна 2. Човник (лежачи на животі) III. Комплекс вправ на МФР	3 кола по 1хв	Не прогинатись в спині Не опускати таз вниз Поперек притиснутий до підлоги Одночасно випрямити праву руку і ліву ногу та утримувати баланс Спина рівна Потилиця, лопатки, сідниці – одна лінія Не закидати голову Не перевищувати больового порогу
Заключна частина заняття 8-10 хв.		
1. Вправи на дихання та релаксацію 2. Вправи на гнучкість. Статичне розтягування основних м'язових груп 3. Підведення підсумків заняття	2 хв. 6 хв. 2 хв	Слідкувати за відновленням дихання Використовувати вправи на розслаблення м'язів

Методична карта практичного заняття № 14

Тема 7 Gor-фітнес та розвиток м'язів стабілізаторів

Завдання:

1. Закріпити комплекс вправ для core
2. Комплекс вправ на гнучкість на верхню частину тіла

Місце проведення: зал аеробіки, зал фітнесу, зал рекреації

Інвентар та обладнання: килимки для фітнесу, гантелі, фітнес резинки, МФР-роли

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 25-30 хв.		
1. Шикування, оголошення завдань.	1,5-2 хв.	Перевірка наявності студентів, готовність до заняття.
2. Різновиди ходьби та бігу.	8-10 хв.	Дотримуватись інтервалу та дистанції строю. Виконувати вправи фронтальним методом.
3. Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові і стрибкові вправи	10-12 хв.	Слідкувати за правильною роботою рук, ніг, поставою тулуба.
Основна частина заняття 40-45 хв.		
I Комплекс вправ для core: 1. Плаваюча планка 2. L-sit	3 кола 1 хв 1 хв	Не розгойдувати корпус Сидячи, ноги прямі, долоні біля стегон, намагатись відірвати таз від підлоги утворюючи кут, тримаючи вагу тіла тільки на руках Таз не провисає.
3. Бокова планка з відведенням ноги в сторону	1 хв	
4. Зміна положення ніг з резинкою на щиколотці	1 хв	Лежачи на животі, резинка натягнута
II. Комплекс вправ на гнучкість на верхню частину тіла	10 хв	Виконувати у повільному темпі
Заклучна частина заняття 8-10 хв.		
1. Вправи на дихання та релаксацію	2 хв. 6 хв.	Слідкувати за відновленням дихання Використовувати вправи на розслаблення м'язів
2. Вправи на гнучкість. Статичне розтягування основних м'язових груп	2 хв	
3. Підведення підсумків заняття		

Методична карта практичного заняття № 15

Тема 8 Підсумковий модуль-контроль.

Завдання:

1. Планка

Місце проведення: зал фітнесу, зал аеробіки

Інвентар та обладнання: килимки для фітнесу

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 20 хв.		
1. Шикування, оголошення завдань.	1,5-2 хв.	Перевірка наявності студентів, готовність до заняття.
2. Різновиди ходьби та бігу.	8-10 хв.	Дотримуватись інтервалу та дистанції строю. Виконувати вправи фронтальним методом.
3. Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові і стрибкові вправи	10-12 хв.	Слідкувати за правильною роботою рук, ніг, поставою тулуба . Індивідуально підбирати дозування.
Основна частина заняття 80 хв.		
1. Планка		Виконання планки на передпліччях із чергуванням підйомів рук і ніг по 10 разів на кожен сторону, утримуючи стабільну поставу корпусу; загальний час виконання ≥ 60 с.
Підготовча частина заняття 20 хв.		
1. Вправи на дихання та релаксацію	2 хв. 6 хв.	Слідкувати за відновленням дихання Використовувати вправи на розслаблення м'язів
2. Вправи на гнучкість. Статичне розтягування основних м'язових груп	2 хв	
3. Підведення підсумків заняття		