

75.68

4-48

И. В. Черкасова

Нетрадиционные  
виды гимнастики

Учебно-методическое  
пособие



DirectMEDIA

И. В. Черкасова

# НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

*Учебно-методическое пособие*

Издание стереотипное

ВНЕСЕНО  
В КОМПЬЮТЕР



Москва  
Берлин  
2019

УДК 796(075)

ББК 75.1я7

Ч48

Рецензенты:

*Н. Н. Голякова*, кандидат педагогических наук, доцент

*Е. Н. Алексеева*, кандидат педагогических наук, доцент

**Черкасова, И. В.**

Ч48 Нетрадиционные виды гимнастики :  
учебно-методическое пособие / И. В. Черкасова. –  
Изд. Стер. – М.-Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 135 с.

ISBN 978-5-4475-4899-5

В настоящем пособии рассмотрены современные виды нетрадиционной гимнастики.

Предложены комплексы упражнений по различным видам нетрадиционной гимнастики для укрепления физического и психического здоровья, коррекции фигуры, улучшение координации движений, развития физических качеств. Описание и иллюстрация каждого упражнения сопровождается рекомендациями о том, как правильно двигаться и дышать. Благодаря чему вы сведете к минимуму вероятность получить повреждения, оптимизируя и увеличивая при этом пользу от каждого упражнения.

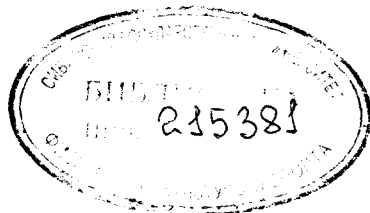
УДК 796(075)

ББК 75.1я7

ISBN 978-5-4475-4899-5

© Черкасова И. В., текст, 2019

© Издательство «Директ-Медиа», оформление, 2019



# Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Гимнастика в гамаке.....	4
1.1. Основные правила.....	7
1.2. Как построить занятие.....	12
1.3. Базовые упражнения и позы .....	18
1.4. Упражнения и позы пол – гамак (стоя на полу с опорой на гамак).....	32
1.5. Позы в гамаке и в стропах .....	49
Глава 2. Пилатес.....	56
2.1. Основы пилатеса.....	61
2.2. Растяжки .....	66
2.3. Упражнения.....	71
Глава 3. Йога .....	87
3.1. Происхождение йоги.....	88
3.2. Основные правила занятий йогой.....	93
3.3. Особенности дыхания у женщин .....	96
3.4. Общеукрепляющий комплекс асан для женщин.....	99
3.5. Основной комплекс асан .....	109
ЭТАП I .....	109
ЭТАП II.....	121
Заключение .....	131
Список использованной литературы.....	132