

Министерство образования Пензенской области

**Филиал Государственного автономного учреждения дополнительного образования
Пензенской области «Многофункциональный туристско - спортивный центр»
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в р.п. Мокшан
Спортивно-оздоровительный комплекс «Звездный»**

Принята

на заседании педагогического совета

Протокол №1 от «28»августа 2023 г.



Утверждаю

Директор ГАУДО МФТСС

П.В. Зелепугин

Пр. № 105 от «28» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«СТРЕТЧИНГ»

(базовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель:

Бакалдина Татьяна Николаевна,
педагог дополнительного
образования

р.п. Мокшан, 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стретчинг» физкультурно-спортивной направленности; имеет базовый уровень освоения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стретчинг» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Стратегия развития образования в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р);

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол №3);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.12.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд. VI/ Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242;

- Устав ГАУДО МФТСЦ;

- Положение об образовательной программе ГАУДО МФТСЦ;

- Положение об аттестации обучающихся ГАУДО МФТСЦ.

Актуальность программы.

Актуальность программы заключается в необходимости привлечения занимающихся к регулярным занятиям физической культурой, с целью укрепления здоровья детей и пропаганды здорового образа жизни.

Программа направлена на улучшение общей физической подготовки, повышение общей работоспособности, на улучшение развития физических качеств и оптимальное функционирование всех жизненно важных физиологических систем организма, на улучшение физического развития, формирование правильной осанки и подвижности суставов.

Отличительные особенности и новизна программы

В программе объединены различные направления: стретчинг, аэробика, акробатика, суставная гимнастика. Это способствует повышению интереса к занятиям и стремлению научиться всему новому.

Регулярные занятия способствуют улучшению деятельности сердца и легких, уменьшая вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, повышают уровень работоспособности, формируют умение ценить и рационально распределять свое время. С помощью стретчинга можно легко избавиться от утомления, которое наступает после умственной деятельности. Физические упражнения восстанавливают тонус нервной системы. Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате занятий, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда быта, что очень важно в современных условиях.

Рекомендуется использовать упражнения релаксации, выполняемые под специальные мелодии медленного темпа.

Программа основана на следующих педагогических принципах:

- вариативности программного материала, интенсивности и величины нагрузок в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся;

- единства и неразрывности воспитания, обучения, развития – в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка;

- систематичности и последовательности – регулярность, последовательность, взаимосвязанность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок;

- постоянной обратной связи – непрерывное получение информации в ходе занятий: педагог - учащийся, учащийся – педагог;

- постоянного самоанализа.

Педагогическая целесообразность

Программа по стретчингу разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

Цель программы: научить детей чувствовать свое тело и уметь им правильно управлять, развить гибкость мышц и подвижность суставов.

Задачи программы:

1. Образовательные:
 - сформировать систему теоретических и практических знаний по программе;
 - обучить технически грамотному исполнению упражнений;
 - обучить детей мыслить, слушать и слышать педагога, уметь исправлять неточности в исполнении;
 - привить детям любовь к физическим упражнениям.
2. Воспитательные:
 - воспитание у детей потребности в физической культуре.
 - создать благоприятный психологический климат, сформировать коллектив;
 - воспитать нравственные и волевые качества;
 - воспитать уважения к результатам личного и коллективного труда.
3. Развивающие:
 - развить подвижность суставов и эластичность мышц, скоординированность движений;
 - научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня, отказ от вредных привычек, психогигиена и т.п.);
 - повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
 - повысить уровень осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением;

Адресат программы

Программа доступна для детей среднего школьного возраста 8 – 18 лет, не имеющих абсолютных противопоказаний к занятиям физической культуре.

Обязательным условием приема является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям, с дальнейшим контролем во врачебно - физкультурном диспансере.

Зачисление происходит без сдачи предварительных тестовых испытаний, по заявлению законных представителей ребенка.

Объем и срок освоение программы

Срок обучения – 2 года. Всего часов за весь курс обучения 432 учебных часов.

Годичный курс составляет 216 учебных часов.

Форма обучения. Основной формой обучения является - очная.

Режим занятий: 1 год обучения в неделю – 6 часов – занятия 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность одного учебного занятия – 1 академический час (45 минут). Перерыв между учебными занятиями 10 минут.

Расписание занятий составляется и утверждается директором учреждения по предоставлению педагога с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей и возможностей, а также возможностей использования спортивного объекта, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предполагает два уровня освоения:

- стартовый уровень (1 год обучения) – начальное разучивание техники стретчинга, развитие физических качеств личности, формирование потребности в систематических занятиях спортом;

- базовый уровень (2 год обучения) – детализированное разучивание техники стретчинга, развитие специально физических и морально-волевых качеств личности, формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни и спорту; спортивное совершенствование специальных физических качеств. Уровень характеризуется нарастанием объема нагрузки в соответствии с физической подготовкой обучающихся.

Формы и методы организации образовательного процесса

Основными формами проведения занятий являются:

- тренировочное (физкультурное) занятие;
- игровое занятие;
- групповые теоретические занятия в виде бесед, лекций по темам программы.
- проведение мастер-классов

Кроме того, обучающиеся ежедневно выполняют задание преподавателя по отработке техники стретчинга.

Планируемые результаты:

После первого года обучения учащиеся умеют:

К концу первого года обучения у детей сформируется система теоретических и практических знаний по теме программы.

Научатся технически грамотному исполнению упражнений, научатся мыслить, слушать и слышать педагога, а также исправлять неточности в исполнении.

Разовьют подвижность суставов и эластичность мышц, скоординированность движений.

Создадут благоприятный психологический климат, сформируют коллектив, воспитают нравственные и волевые качества и уважение к результатам личного и коллективного труда.

После второго года обучения учащиеся умеют:

К концу второго года обучения у детей разовьется любовь и потребность к физическим упражнениям.

Научатся организовывать свою жизнь с понятием «здоровый образ жизни».

Повысится уровень здоровья, устойчивость к простудным заболеваниям.

Сформируются знания, умения и навыки в выполнении упражнений.

Улучшится чувство ритма, гибкость и координация движений.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Этапы и темы программного материала	Количество часов	
	1-й год обучения	2-й год обучения
Вводное занятие	4	4
Разминка (аэробика)	72	-
Статическая растяжка	38	-
Динамическая растяжка	38	-
Пассивная растяжка	38	-
Досуговая деятельность	22	22
Итоговые занятия	4	4
Суставная гимнастика	-	42
Стретчинг	-	108
Акробатика	-	36
ИТОГО	216	216

Учебно-тематический план первого года обучения

№	Тема	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	4	2	2	Мотивационная диагностика
2.	Разминка (аэробика)	72	4	68	Выполнение упражнений
3.	Статическая растяжка	38	3	35	Выполнение упражнений
4.	Динамическая растяжка	38	3	35	Выполнение упражнений
5.	Пассивная растяжка	38	3	35	Выполнение упражнений
6.	Досуговая деятельность	22	-	22	Показательные выступления
7.	Итоговые занятия	4	2	2	Мониторинг

	Всего часов	216	17	199	
--	-------------	-----	----	-----	--

Содержание первого года обучения

1. Вводное занятие

Теория

1.1 Знакомство с программой, планы деятельности на учебный год. Правила безопасного поведения в учреждении (инструктаж по технике безопасности).

Практика

1.2 Вводный контроль гибкости

Контроль: Визуальная оценка, мотивационная диагностика.

2. Разминка/аэробика

Теория

2.1 Понятия «стретчинг», «разминка», «аэробика».

2.2 Значение, цели и задачи разминки.

2.3 Объяснение упражнений.

Практика

2.4 Практическое исполнение: марш по кругу, марш на месте, перекаты на пятках, марш на месте с высоким поднятием бедра, бег на месте, бег с высоким поднятием бедра, бег по кругу, прыжки на месте, прыжки с разведением ног врозь, прыжки с приседанием, вращение головы, рук, повороты корпуса.

Контроль: Визуальная оценка правильности выполнения упражнений.

3. Статическая растяжка

Теория

3.1 Понятие «статическая растяжка».

3.2 Значение, цели и задачи статической растяжки.

3.3 Объяснение упражнений, дыхания.

Практика

3.4 Упражнения: для растяжки мышц ног (четырёхглавой и двуглавой мышц бедра, икроножных мышц, ягодичных мышц, группы приводящих мышц),

3.5 на растяжку спины (длинных мышц, широчайших мышц, многораздельных мышц, квадратных мышц поясницы),

3.6 на растяжку плечевого пояса (дельтовидных мышц, ромбовидных мышц, подлопаточных мышц, круглых мышц),

3.7 на растяжку мышц рук (бицепсов, трицепсов),

3.8 на растяжку грудных мышц (большой, малой),

3.9 на растяжку мышц живота (прямых и косых мышц),

3.10 на растяжку мышц шеи, для развития гибкости рук, плеч, спины, с фиксацией позы (мост, кобра, поворот кобры, полумесяц, верблюд, поза лука).

Контроль: Визуальная оценка правильности выполнения упражнений.

4. Динамическая растяжка

Теория

4.1 Понятие «динамическая растяжка».

4.2 Значение, цели и задачи динамической растяжки.

4.3 Объяснение упражнений.

Практика

4.4 Упражнения: маховые движения руками и ногами с постепенным наращиванием амплитуды, круговые махи ногой,

4.5 перекрестные подъемы ног, приседания с касаниями руки пола и поворотом тела (мышцы рук, спины, плеч, внутренней поверхности бедер),

4.6 глубокие выпады вперед и в сторону (мышцы ягодиц и спины),

4.7 выпад со скручиванием корпуса, ходьба с выпадом, глубокий выпад с махом ноги, повороты с растяжкой (мышцы шеи и плеч),

4.8 наклоны с опусканием рук в пол и подъемом ноги назад (мышцы спины, ног и плеч),

4.9 наклоны с подъемами рук назад (мышцы плеч, ног, груди и спины),

4.10 упражнение «голубь» (мышцы-сгибатели бедер, ягодиц и пресса).

Контроль: Визуальная оценка правильности выполнения упражнений.

5. Пассивная растяжка

Теория

5.1 Понятие «пассивная растяжка».

5.2 Значение, цели и задачи пассивной растяжки.

5.3 Объяснение упражнений.

Практика

5.4 шпагаты, подъем ноги вверх и удержание ее в верхней точке (с помощью рук или напарника),

5.5 сидя на полу, наклоны вперед с согнутыми и вытянутыми ногами (с помощью напарника),

5.6 скручивание таза с согнутой ногой (с помощью напарника),

5.7 наклон головы в сторону и вперед (с помощью рук).

Контроль: Визуальная оценка правильности выполнения упражнений.

6. Досуговая деятельность

Практика

6.1 Посещение и участие в мероприятиях, проводимых спортивно-оздоровительным комплексом.

Контроль: Показательные выступления.

7. Итоговые занятия

Теория

7.1 Теоретическая часть итогового занятия проходит в виде тестирования по пройденному теоретическому материалу

Практика

7.2. Итоговый контроль гибкости. Отслеживание личного прогресса каждого обучающегося.

Контроль: итоговая аттестация, мониторинг.

Учебно-тематический план второго года обучения

№	Тема	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	4	4	-	Мотивационная диагностика
2.	Суставная гимнастика	42	4	38	Выполнение упражнений
3.	Стретчинг	108	5	103	Выполнение упражнений
4.	Акробатика	36	3	33	Выполнение упражнений
5.	Досуговая деятельность	22	-	22	Показательные выступления
6.	Итоговые занятия	4	2	2	Итоговая аттестация
	Всего часов	216	18	198	

Содержание второго года обучения

1. Вводное занятие.

Теория.

1.1.Сведения по программе второго года обучения.

1.2.Правила безопасного поведения в учреждении (инструктаж по технике безопасности).

Контроль: мотивационная диагностика

2. Суставная гимнастика

Теория.

2.1 Понятие суставной гимнастики. Ее особенности и значение.

2.2 Характеристика основных движений суставной гимнастики.

Практика.

2.3 Разучивание подготовительных упражнений (бег, прыжки, подскоки) стоя на месте и в продвижении вперед;

2.4 Выполнение основных движений в плечевых суставах, тазобедренных;

2.5 Выполнение основных движений в коленных суставах, позвоночнике;

2.6 Разучивание основных движений: наклоны, повороты и вращения головы;

2.7 Поднимание плеч вверх одновременно, поочередно, движения в суставах рук (вращения, сгибание и разгибание);

2.8 Разучивание последовательности упражнений и техники выполнения;

2.9 Составление комплекса суставной гимнастики.

Контроль: Визуальная оценка правильности выполнения упражнений.

3. Стретчинг.

Теория.

3.1 Правила работы в парах. Понятие расслабления и его значение.

Практика.

3.2 Выполнение комплекса стретчинга под музыку;

3.2 Позы с повышенной сложностью выполнения;

3.3 Выполнение упражнений на растягивания мышц стопы, голени, передней и задней поверхности бедра;

3.4 Работа в парах. Основные позы растягивания ног;

3.5 Позы на растягивания мышц спины;

3.6 Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц рук и ног;

3.7 Дыхательные упражнения и дыхательная гимнастика;

3.8 Самостоятельная работа: разработать комплекс стретчинга на растягивание основных групп мышц.

Контроль: Визуальная оценка правильности выполнения упражнений.

4. Акробатика

Теория.

4.1 Акробатика. Воздействие на развитие всех двигательных способностей учащихся.

Практика.

4.2 Общеукрепляющие упражнения для рук, ног, туловища;

4.3 Техника выполнения моста из положения стоя;

4.4 Совершенствование техники выполнения шпагатов;

4.5 Закрепление техники выполнения колеса;

4.6 Разучивание техники выполнения переворота вперед и назад;

4.7 Разучивание акробатических элементов в комбинациях;

4.8 Составление связок из двух или трех элементов;

4.9 Сочетание акробатических и танцевальных упражнений.

Контроль: Визуальная оценка правильности выполнения упражнений.

5. Досуговая деятельность

Практика.

5.1 Посещение и участие в мероприятиях, проводимых спортивно-оздоровительным комплексом.

Контроль: Показательные выступления.

6. Итоговые занятия

Теория

6.1 Теоретическая часть итогового занятия проходит в виде тестирования по пройденному теоретическому материалу.

Практика

6.2. Итоговый контроль гибкости. Отслеживание личного прогресса каждого обучающегося.

Контроль: итоговая аттестация, мониторинг.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы
Первый год	216	36	3 раза по 2 часа;
Второй год	216	36	3 раза по 2 часа

Условия реализации программы

Условия реализации программы: наличие тренажерного зала с зеркалами, душевых, водоснабжения, канализации; спортивного инвентаря.

Формы аттестации:

Промежуточная: опрос, тестирование, педагогическое наблюдение, анализ, контрольные задания и диагностика.

Оценочные материалы: показательные выступления.

Методическое обеспечение программы

В процессе реализации программы используются различные методы, направленные на укрепление физического здоровья учащихся и освоение техники стретчинга:

- словесные (беседа, объяснение);
- практические (физические упражнения, растяжка) - занятия проводятся в тренажерном зале;
- наглядные - показ педагогом правильности выполнения упражнений (демонстрация педагогом физических упражнений).

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., дает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с учащимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, - помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес.

Все задания на уроке выполняются под команду; она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения,

исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения. Подсчет осуществляется голосом, хлопками, односложными указаниями: «раз-два-три-четыре, пять-шесть-семь-восемь» и т. д.

Применяется зеркальный показ при изучении и выполнении комплексов по стретчингу.

Метод усложнений - так называется определенная логическая последовательность обучения упражнениям. Применение данного метода характерно для урока аэробики и позволяет овладеть правильной техникой каждого упражнения.

Педагогически грамотный подбор упражнений с учетом их доступности для занимающихся, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей отражает реализацию в уроке метода усложнения.

Материально-техническое обеспечение программы

Помещение, где проводятся занятия, должно соответствовать санитарным нормам, быть просторным /3м³/чел/, чтобы не задевать друг друга локтями во время упражнений. Это также уменьшает риск получить травмы.

Большое значение имеет покрытие пола в зале. Идеально если между полом и покрытием есть небольшой воздушный зазор. Это делает пол пружинящим, что, естественно, предохраняет от травм.

1. Оборудование зала.

- Шведская стенка или турник,
- Зал с зеркальной стеной

2. Одежда для занятий.

- Облегающая одежда, для удобства контроля педагога.
- Спортивная обувь.

3. Спортивный инвентарь

- Мячи разных размеров.
- Гимнастические коврики для упражнений в партере на каждого ребенка.

- Скакалки и обручи в расчете на полгруппы детей.

- Эспандер ленточный

- Спортивные маты

4. Костюмы, предметы и элементы для показательных выступлений **Информационное оснащение.**

Ауди и видеотехника,

Фонотека, включающая в себя диски со специально подготовленными комплексами из музыкальных композиций, которые соответствуют требованиям к музыке для стретчинга, продолжительностью 25 – 30 минут.

Методическое сопровождение. Интернет источник для обновления музыкального материала, сайта учреждения и обмен опытом с коллегами.

Кадровое обеспечение

Программа рассчитана на педагогов дополнительного образования, инструкторов и преподавателей по физической культуре, имеющих педагогическое, физкультурное образование плюс сертификат специализированных курсов.

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Стретчинг» реализует педагог дополнительного образования Бакалдина Татьяна Николаевна.

Оценочные материалы

На занятиях с детьми школьного возраста используются все методы оценивания: оценка ребенка взрослым, взаимооценка, самооценка. Оценивание происходит на разных этапах занятия. Оценивание проводится словесно, при помощи пиктограмм, при помощи фишек, также используется журнал учета.

Список литературы для педагога

Педагогическое мастерство учителя физической культуры: учебное пособие / В.Е. Жабиков, Т.В. Жабикова. – Челябинск: Изд-во Южно-Уральского государственного педагогического университета, 2016

Организация работы с молодежью: учебное пособие / Е.П. Агапов, Л.С. Деточенко. – М.: Директ-Медиа, 2015

«Развитие физических способностей детей» - Вакулова А. Д., Бутин И. М. Ярославль, 1996 г.

Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.

Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012.

«Растягивайся и расслабляйся» - М. Тобиас и М. Стюарт, Москва, Физкультура и спорт 1994г.

«Советы старого диетолога» - С.В. Коренюк; «Лань» СПб 1996г.

«Стройное тело» - Доктор Локид /Клифф Шитс/ Москва 1997г.

«Физкультурное граффити – игры, эстафеты, аттракционы и забавы», Алешин В. В., Портнов Ю.М. Москва, 1996 г.

«Энциклопедия идеальной женской фигуры» - практическое пособие, Л.Харт и Л. Непорент, Ярославль «Гринго» 1995г.

Педагогика дополнительного образования: учебное пособие / М.А. Брутова. – Архангельск: САФУ, 2014.

Спортивный талант: прогноз и реализация: монография / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2017.

Эффективность воспитательной деятельности в детском объединении / Н.А. Евлемина // Научное мнение: Психолого-педагогические и юридические науки. – 2015

Список литературы для обучающихся

Физкультминутки. Упражнения, игры, комплексы движений, импровизации, инсценировки / Ю.А. Вакуленко. – М.: Учитель, 2017.

Учреждения дополнительного образования как средство социализации детей и подростков: «SCI-ARTICLE» публикация научных статей. - / Т.В. Жукова. – Электронные данные. – М.: 2013

Инновации в физическом воспитании: учебное пособие / ИВ. Манжелей. – М.: Директ-Медиа, 2015.

Анатомия стретчинга. Большая иллюстрированная энциклопедия / Н.А. Татаренко. – М.: Эксмо, 2017

Духовно-психологическое воспитание личности как социальный процесс в педагогической науке и практике / Н.Ю. Шумакова // Академический вестник Ростовского филиала Российской таможенной академии. – 2015.

Приложение 1

Тесты для оценки уровня развития гибкости Комплекс упражнений, направленных на определение гибкости мышц и подвижности суставов, и критерии оценки (вводная диагностика)

Задача данного комплекса упражнений:

- выявление первичного показателя подвижности суставов и эластичности мышц;
- результаты на начало первого учебного года.

1. Подвижность плечевого сустава.

ИП: ноги в свободной позиции (на ширине плеч), увести руки за спину и сцепить в замок, выпрямить в локтях и, не наклоняя корпус вперед, начать поднимать вверх.

- *низкий уровень*: руки не выпрямлены в локтях и практически не поднимаются вверх;
- *средний уровень*: руки выпрямлены в локтях и поднимаются на 45 градусов от спины;
- *высокий уровень*: руки выпрямлены в локтях и поднимаются на 90 и больше градусов.

2. Подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц спины.

ИП: позиция – сидя на полу, ноги сведены вместе. Действие – наклониться вперед и достать руками до пальцев ног.

- *низкий уровень*: ноги не выпрямлены полностью в коленях, спина согнута, корпус не касается ног, а руки не достают до пальцев ног;
- *средний уровень*: ноги выпрямлены в коленях, спина согнута, корпус не касается ног, но руки с трудом дотягиваются до пальцев ног;
- *высокий уровень*: ноги выпрямлены полностью в коленях, спина прямая, корпус касается ног, а руки достают до пальцев ног.

3. Эластичность мышц ног.

Упражнение: продольный и поперечный шпагаты.

- *низкий уровень*: ноги с трудом разведены чуть больше, чем 2 позиция;
- *средний уровень*: ноги разведены широко, но бедра не касаются пола;
- *высокий уровень*: ноги разведены в единую линию, бедра касаются пола.

4. Гибкость спины.

Упражнение: мостик с позиции, лежа на спине.

- *низкий уровень*: учащийся не может поднять корпус вверх;
- *средний уровень*: учащийся поднимает корпус вверх, стопы и кисти рук находятся на исходных своих позициях;
- *высокий уровень*: учащийся поднимает корпус вверх, свободно пододвигает кисти рук к стопам.

Данный комплекс упражнений служит контрольным для всех групп, независимо от уровня обучения.

Тесты для оценки уровня развития гибкости первого года обучения.

1. Определение гибкости шейного отдела позвоночника.

- а) Наклонить голову вперёд. Подбородок должен коснуться груди.
- б) Наклонить голову назад (туловище вертикально). Взгляд должен быть направлен точно вверх или немного назад.
- в) Наклонить голову вправо (влево). Верхний край правого (левого) уха должен находиться на одной вертикальной прямой с нижним краем другого.

2. Определение гибкости в плечевых суставах.

- а) Встать прямо, ноги врозь. Поднять левую руку вверх и согнуть за головой.

Правую руку опустить вниз и согнуть её за спиной. Попытаться соединить

пальцы правой и левой руки за спиной.

- б) Встать спиной к стулу и взяться за спинку хватом сверху. Присесть как

можно ниже, не отрывая руки и не отклоняя туловище от вертикали.

Линии рук и туловища должны образовать прямой угол.

- в) Встать спиной к стене на расстоянии ступни, руки в стороны. Медленно

отвести руки назад как можно больше, стараясь коснуться пальцами стены

и удерживать это положение 2 – 3 секунды.

3. Определение гибкости позвоночника.

- а) Встать прямо, ноги вместе. Наклониться вперёд как можно ниже, опустив

руки вниз, ладони должны коснуться пола.

- б) Лёжа на животе, стопы вместе. Прогнуться назад, отрывая грудь от пола.

Расстояние между полом и грудной клеткой должно составлять 10 – 20 см.

в) Закрепить на стене метку на уровне плеч. Встать спиной к стене на расстоянии одного шага. Наклониться назад, чтобы увидеть метку.

4. Определение гибкости в тазобедренных суставах.

а) Встать спиной к стене. Поднять в сторону правую (левую) ногу и удерживать её 2 – 3 сек. Угол 90 градусов – отличная гибкость, 90 – 70 – хорошая, ниже 70 – плохая.

б) Сед ноги вместе. Отвести правую (левую) ногу в сторону как можно дальше. Угол отведения должен быть не меньше 90 градусов.

Оценка результатов:

Если выполнение этих тестов легко даётся учащимся, то гибкость отличная,

если с трудом – хорошая, если вообще не получается – плохая.

Контрольные упражнения для оценки уровня развития гибкости 2 год обучения.

1. Определение подвижности тазобедренных суставов.

Шпагаты (правый, левый, поперечный): удерживать 10 секунд.

“5”- свободное выполнение без ошибок, сидеть на шпагате руки в стороны.

“4”- выполнение с ошибкой, небольшой просвет между шпагатом и полом.

“3”- плохая подвижность тазобедренных суставов, большой просвет между шпагатом и полом.

“2”- шпагат выполнен неправильно.

Каждый шпагат оценивается отдельно.

Наклоны сидя на полу (ноги вместе, ноги врозь): удерживать 10 секунд.

“5”- свободное выполнение без лишних мышечных напряжений, касание грудью пола или коленей.

“4”- касание лбом пола или коленей, небольшой просвет между наклоном и полом или коленями.

“3”- отсутствует касание, спина круглая, колени согнуты.

“2”- наклон выполнен неправильно.

2. Определение подвижности позвоночного столба.

Мост (лёжа или стоя): удерживать 10 секунд.

“5”- опора на прямые руки, ноги выпрямлены в коленях и поставлены как можно ближе к рукам, проекция плечевых суставов выходит за площадь опоры.

“4”- опора на прямые руки и ноги, проекция плечевых суставов входит в площадь опоры.

“3”- согнуты колени или руки.

“2”- согнуты руки и ноги, касание головой пола.

Наклон вперёд стоя.

И. п. – стойка ноги вместе на небольшом возвышении.

Выполняется наклон вперёд - вниз до возможного предельного опускания рук.

“5”- опускание всей ладони ниже опоры, ноги прямые.

“4”- опускание 2/3 ладони ниже опоры.

“3”- касание пальцами верхнего края опоры.

“2”- упражнение выполнено неправильно.

3. Определение подвижности плечевых суставов.

Круг палкой назад.

И. п. – стоя, палка внизу в руках горизонтально хватом сверху.

Перевод палки за спину до предела. Измеряется расстояние (в см) между руками.

“5”- расстояние между руками равно или меньше линии плеч, выполняется легко прямыми руками.

“4”- расстояние между руками чуть больше линии плеч, выполняется прямыми руками.

“3”- руки находятся на большом расстоянии друг от друга.

“2”- выполняется неправильно, сгибая руки.

4. Определение выворотности суставов.

«Лягушка» сидя.

И.п. – сед: ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, стопы соединены

подошвенной частью.

“5”- спина прямая, колени свободно касаются пола.

“4”- спина прямая, колени почти касаются пола, стопы не разводятся.

“3”- колени не касаются пола, спина прямая.

“2”- упражнение выполнено неправильно: спина круглая, колени не касаются

пола, стопы разводятся.

«Лягушка» на животе.

И.п. – лёжа на животе, колени в стороны и стопы вместе. В спине можно прогнуться с опорой на локти.

“5”- свободное выполнение без ошибок, стопы и таз касаются пола.

“4”- колени касаются пола, но имеется небольшой просвет между тазом и полом.

“3”- стопы и колени касаются пола, но таз высоко поднят.

“2”- выполнение упражнения затруднено или упражнение выполнено со множеством ошибок неправильно.

Оценка результатов.

Учащиеся, выполняя эти контрольные упражнения, набирают определённое количество баллов. И уровень развития гибкости каждого учащегося оценивается следующим образом:

45 – 50 баллов: отличный уровень;

40 – 45 баллов: хороший уровень;

35 – 40 баллов: средний уровень;

30 – 35 баллов: низкий уровень.

Для определения динамики развития данного качества необходимо проследить за результатами этих же контрольных упражнений в начале и в конце года и сравнить их. Если уровень развития гибкости с каждым годом увеличивается, то это говорит о правильности данной методики.

Приложение 2

Словарь терминологии

Амплитуда движений – размах выполняемого движения.

Гибкость – физическое качество, характеризующее степень подвижности суставов и растягивания мышечных групп.

Координация – устойчивое положение тела.

Колесо (переворот в сторону) – одно из основных акробатических упражнений, характеризующих развитие ловкости.

Комбинация – набор элементов, выполняемых слитно без остановок.

Кувырок – переворачивание через голову.

Мост – упражнение на гибкость, характеризующееся дугообразным, максимально прогнутым положением в спине с опорой на руки и ноги.

Наклон – движение, характеризующее согнутое положение туловища.

Общеразвивающие упражнения – движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением.

Пассивное растягивание – максимальная величина амплитуды движений, достигаемая при действии внешних сил.

Перекат – подводящее упражнение к разучиванию кувырка, движение с последовательным касанием пола отдельных частей тела без переворачивания через голову.

Пластика – показатель гибкости тела.

Поза – определённое положение тела.

Равновесие – сохранение устойчивости тела в статическом положении.

Растяжка – средства гимнастики, увеличивающие эластичность мышц и связок.

Ритмика – система упражнений для развития чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой.

Стретчинг – современное направление в гимнастике, система упражнений на растягивание.

Спарринг – выполнение упражнений в парах.

Суставная гимнастика – проработка всех суставов тела.

Темп – скорость выполнения упражнения.

Техника упражнения – наиболее эффективный способ выполнения упражнения.

Шпагаты – упражнение на подвижность тазобедренных суставов, сед с предельно разведёнными ногами, когда туловище вертикально полу.

Эстетика движения – красота движения.