

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа

УЧЕБНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

(срок реализации 3 года)
2021-2024 гг.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ДЮСШ



А.А. Козырев

Программа утверждена
на заседании педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ г. Миллерово
Протокол № 1 от 26 августа 2021 г.

Составитель программы: Гапоненко Е.В.
Тренер-преподаватель ДЮСШ

г. Миллерово

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

За последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Это объясняется экономическими трудностями, ростом социальной напряжённости и другими факторами. Стресс и подверженность различным заболеваниям стали постоянными спутниками жизни старшего и подрастающего поколения. Недостаточная двигательная активность детей на уроках физической культуры в школах делает дополнительные занятия в секциях, кружках и студиях просто необходимыми. Система дополнительного образования детей, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно-нравственное воспитание детей. Поэтому комфортные условия ребёнка в семье, в учебном заведении, в группе неформального общения важно для социальной защищённости детей, формирования здорового образа жизни.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Дети получают всестороннее физическое развитие, заняты в свободное время, имеют возможность принимать участие в спортивных праздниках и концертах города и района.

Данная программа **направлена** на углубленное изучение элементов акробатики и гимнастики, с которой ученики познакомились на уроках физической культуры и проявили интерес к этому виду спорта.

Новизна обучающей программы в том, что здесь соединяются развитие физических качеств с элементами акробатики в одном тренировочном цикле.

Также занятия проводятся для всех детей, вне зависимости от антропометрических данных, которые предъявляются к детям в спортивных школах.

Отличие программы в том, что происходит комплексное развитие всех физических качеств, спортивная акробатика, развивает, вовлекает школьников в занятия, углубляются навыки, полученные на уроках физической культуры.

Материал дается в игровой форме, много занятий с музыкальным сопровождением.

Педагогическая **целесообразность** ОП в том, что акробатические упражнения весьма универсальны и доступны как средство индивидуальных занятий физической культурой в школе, дома и в учреждениях дополнительного образования. Акробатика позволяет поддержать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесия. Акробатика – цельное средство развития смелости, решительности, ловкости. Юным спортсменам предлагаются занятия прыжковой и парно-групповой акробатикой наряду с освоением основ хореографии и танца.

Цель учебной программы - приобщение детей к активным занятиям ОФП с элементами акробатики.

Задачи работы с учащимися рассмотрены в рамках данной программы в

нескольких аспектах:

ОБУЧАЮЩИЕ:

1. формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом;
2. обучить основным гимнастическим положениям и движениям рук, ног, туловища
3. освоить технику выполнения акробатических элементов начальной подготовки
4. углубить освоение акробатических элементов.

РАЗВИВАЮЩИЕ:

1. развивать общие физические качества: силу, гибкость, координацию движений, ловкость, выносливость и формировать правильную осанку.
2. развивать умение сочетать свои движения с музыкой.

ВОСПИТЫВАЮЩИЕ:

1. воспитать личностные качества: волю к победе, стремление к самореализации, к достижению цели.
2. воспитать культуру движения, ее красоту, выразительность

Режим занятий:

- 1 год от 3 раза в неделю по 2 часа (312 часов)
- 2 год от 3 раза в неделю по 2 часа (312 часов)
- 3 год от 4 раза в неделю по 2 часа (416 часов)

Структура занятий:

1. Разминка
(повышение температуры тела, ускорение кровотока, динамическая растяжка, развитие гибкости, формирование правильной осанки) – 30 минут
2. Основная часть
(растяжка, разучивание упражнений без предмета, с предметом, развитие физических качеств, разучивание акробатических комбинации и связок) – 40-50 минут
3. Игровая часть – 30-40 минут
4. Заминка
(постепенное снижение интенсивности, упражнения на релаксацию, восстановление кровотока и дыхания) – 10-15 минут

Группы комплектуются с учетом общефизической и спортивной подготовленности учащихся. Принимаются дети по результатам медицинского осмотра с допуском врача. Возможен до набор в течение года по результатам тестирования.

Форма занятий: групповая, индивидуальная.

Методы обучения:

1. Словесные (беседы, лекции, объяснения)

2. Наглядные (фотографии, видеоматериалы)
3. Практические (игры, эстафеты, танцевальные комбинации, связки с использованием элементов художественной гимнастики или с использованием гимнастических предметов)

Способы проверки:

Два обязательных зачетных занятия в год, в ходе которых выявляются результаты проведенной работы. Первое занятие предполагается проводить в декабре, для родителей обучающихся (в форме открытого занятия), второе в мае итоговое занятие (в форме сдачи нормативов.)

Кроме того приветствуется активное участие в городских и школьных мероприятиях – фестивали, конкурсы, соревнования, показательные выступления.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

К концу первого года обучения учащиеся будут знать, уметь

1) знать теоретические сведения:

«соблюдение правил безопасности занятий акробатикой»

« знание терминологии акробатических упражнений»(стойка, кувырок, шпагат, равновесие);

2) систематически посещать тренировочные занятия;

3) выполнять следующие контрольные нормативы по физической подготовке: гибкости, силе, координации движений, ловкости.

- наклон вперед сидя (ноги не сгибать, носки оттянуть, грудью коснуться бедер)
- кольцо в упоре лежа (ноги максимально приблизить к голове)
- «мост» на коленях (пальцами коснуться пола)
- полушпагат (бедрами коснуться пятки и пола, слегка прогнуться, смотреть вперед), шпагат.

упражнения на формирование осанки:

- комплексы упражнений на контроль осанки в движении
- сед углом без опоры на руки (ноги поднимать возможно выше)
- прогибание лежа на животе (прогнуться максимально, ноги не сгибать, колени не разводить)
- приседание на одну ногу с поддержкой за гимнастическую стенку двумя руками.
- отжимание в упоре лежа (не сгибаться и не прогибаться, грудью касаться пола).
- бег на 20 м: мальчики 4,5-3,7 секунд; девочки 4,7-3,9
- прыжок в длину с места : мальчики 130-150 см; девочки 120-145 см

4) выполнять нормативы по СФП:

- группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед,
- кувырок назад, « мост » из положения лежа на спине

К концу **второго года** обучения учащиеся будут знать, уметь.

1) знать теоретические сведения (знать требования к личной гигиене)

2) выполнять следующие контрольные нормативы по ОФП:

- наклон вперед стоя, (касаясь грудью бедер, с помощью рук)
- высокий угол в упоре сидя (ноги вертикально, руки не сгибать
- шпагат правой и левой скольжением (ноги не сгибать, можно поддерживаться руками)
- сгибание и разгибание ног в положении « мост »
- сед углом лечь на спину и вернуться в угол без помощи рук (медленно и быстро)
- из упора лежа прогнувшись перекаат вперед прогнувшись и перекаатом назад вернуться в исходное положение (ноги не сгибать, прогнуться максимально)
- отжимание в упоре лежа

приседание на одной ноге с поддержкой о гимнастическую стенку одной рукой.

- бег на дистанцию 20 м; мальчики 4,0-3,5 секунд; девочки 4,1-3,6
- прыжок в длину с места мальчики: 135-155; девочки: 125-150
- прыжки на скакалке

3) выполнять нормативы по СФП:

- кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, «мостик»;
- знать технику правильного приземления, «колесо» вправо-влево;
- шпагаты, наклоны, челночный бег, метание малых мячей, равновесие на одной ноге, уметь проходить специальную полосу препятствий.

К концу **третьего года** обучения учащиеся будут знать, уметь:

1) знать теоретические сведения (осуществлять помощь и страховку при выполнении акробатических элементов)

2) выполнять контрольные нормативы по ОФП

- наклон вперед ноги врозь, из положения сидя (грудью и руками коснуться пола)
- равновесие на правой и левой ноге (ноги выпрямлены, закреплены, носок поднятой ноги оттянут)
- стойка на груди, опираясь слегка согнутыми руками, ладони вниз
- шпагаты: на правой, на левой и поперечный
- отжимание в упоре лёжа
- приседание на одной ноге за 10 секунд
- поднимание туловища из положения лежа за 1 мин
- подтягивание в висе на высокой перекладине: мальчики 3-5 раз, девочки
- на низкой перекладине 10-15 раз
- прыжки на скакалке за 30 сек
- бег на 20 м: мальчики 3,8-3,3 секунд; девочки : 4,0-3,4 секунд;

- прыжок в длину с места: мальчики 140-160 см; девочки 135-155 см
- 3) выполнять нормативы по СФП:
- челночный бег, закрепить освоенные ранее акробатические элементы, стойка на предплечьях, на руках, кувырок с прыжком, кувырок назад в стойку, перевороты на одну и на две ноги вперёд и назад.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Разделы занятий	1 год			2 год			3 год		
	Количество часов			Количество часов			Количество часов		
	всего	теория	пр-ка	всего	теори	пр-ка	всего	теория	пр-ка
Набор групп	4	-	4	4	-	4	-	-	-
Вводные занятия	4	2	2	4	2	2	4	3	1
Разминка	96	2	94	96	2	94	118	2	116
ОФП	96	4	92	96	4	92	162	6	156
СФП	106	10	96	106	10	96	126	6	120
Итоговое занятие	6	1	5	6	1	5	6		6
Всего	312	19	293	312	19	293	416	17	399

Занятия проводятся в очной форме, но в случае ухудшения эпидемиологической ситуации предусмотрена дистанционная форма обучения.

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Набор группы:

Практика: собеседование с детьми, родителями, тестирование.

2. Вводные занятия:

Теория: А) содержание занятий по ОФП с элементами акробатики и требования к ним, на 1 году обучения.

Б) соблюдение правил охраны труда на занятиях по ОФП с элементами акробатики.

В) терминология акробатических элементов, алгоритм выполнения упражнений.

Практика: игры

3. Разминка:

Теория:

« техника выполнения различных упражнений на гибкость, координацию, на формирования осанки, акробатических элементов»

Практика:

Упражнения на развитие гибкости:

- наклоны вперед, назад, вправо, влево;
- выпады, полушпагаты, высокие взмахи поочередно правой и левой ногой;
- комплексы ОРУ с предметами и без предметов;

- контрольные упражнения по оценки гибкости;
- индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости,

Упражнения на развитие ловкости и координации:

- ходьба по гимнастической скамейке;
- преодоление полосы препятствий, включающих висы, упоры,
- прыжки, перелезание;
- равновесия, передвижения на носках, с поворотами и подскоками;

Упражнения на формирование осанки:

- ходьба с заданной осанкой;
- ходьба под музыкальное сопровождение;
- танцевальные движения

4.ОФП

Теория:

« техника выполнения упражнений на развитие физических качеств»

Практика:

- отжимание в упоре лежа,
- подтягивания в положении лежа.
- поднимание туловища
- различные виды прыжков: (на одной, на двух ногах, на скакалке, с продвижением вперед, в сторону, на скамейку, со скамейки, через скамейку)
- приседание на двух, на одной ноге;

5.СФП

Теория:

техника выполнения специальных физических упражнений.

Практика:

- упоры (присев, лежа, согнувшись)
- седы (на пятках, углом)
- группировка, перекаты в группировке,
- кувырок вперед, назад;
- стойка на лопатках, «мост» из положения лежа
- шпагаты, складки

6. Итоговое занятие:

Теория:

« психологическая подготовка спортсмена»

Практика:

сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1.Вводные занятия:

Теория:

А) содержание занятий по ОФП с элементами акробатики и требования к ним

на 2 году обучения.

Б) соблюдение правил охраны труда на занятиях по ОФП с элементами акробатики.

В) осуществление помощи и страховки во время выполнения элементов.

Практика:

тестирование (исходный уровень по ОФП)
выполнения элементов в парах со страховкой.

2.Разминка:

Теория:

«Необходимость выполнять разминку перед началом занятий»

Практика:

Упражнения на развитие гибкости:

- комплексы упражнений на растягивание;
- комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов, позвоночника;
- активные и пассивные упражнения на гибкость с дополнительными отягощениями;

Упражнения на развитие координации и ловкости:

- « челночный бег »
- прохождение специальных полос препятствий;
- упражнения на координацию из разных исходных положений;
- равновесие на одной ноге;
- метание малых мячей на точность (правой и левой рукой)
- подвижные игры

3.ОФП

Теория: техника выполнения упражнений на развитие физических качеств.

Практика:

- подтягивание на перекладине;
- отжимание в упоре лежа;
- прыжки на скакалке;
- поднимание туловища
- выпрыгивание из упора присев;

4.СФП

Теория: техника выполнения специальных физических упражнений.

Практика:

- кувырок вперед с прыжком;
- кувырок назад;
- стойка на лопатках;
- опускание в «мост» из положения стоя;
- стойка на руках;
- различные акробатические соединения;
- «колесо» вправо, влево;

- переворот вперед на две ноги;
- шпагаты, складки.

5. Итоговое занятие:

Теория: психологическая подготовка спортсмена.

Практика: сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Вводные занятия:

Теория:

А) содержание занятий по ОФП с элементами акробатики и требования к ним на 3 году обучения.

Б) соблюдение правил охраны труда на занятиях по ОФП с элементами акробатики

В) соблюдение правила личной гигиены (просмотр видео фильма)

Практика:

тестирование (исходный уровень по ОФП)

2. Разминка:

Теория: «техника выполнения различных упражнений на гибкость, быстроту координацию»

Практика:

Упражнения на развитие гибкости:

- наклоны вперед, касаясь грудью бедер,
- а) подтягиваясь руками
- б) без помощи рук
- широкое разведение ног с наклоном вперед
- сгибание разгибание ног в положении «моста»
- шпагаты скольжением правой и левой ногой (ноги не сгибать, можно поддерживаться руками, бедрами коснуться пола)

Упражнения на развитие быстроты:

- бег на месте в максимальном темпе;
- ускорения из различных исходных положений;
- эстафеты на короткие дистанции;
- комплексы «круговой» тренировки

Упражнения на формирование правильной осанки

- на выработку навыков концентрации внимания при фиксации заданной позы;
- на выработку навыков четкого чередования напряжения и полного расслабления мышц;
- на основе устойчивых навыков контроля осанки в положении стоя, сидя, в движении;

3. ОФП

Теория:

«техника выполнения упражнений на развитие физических качеств»

Практика:

- подтягивание из положения виса;

- приседание на одной и двух ногах;
- лазание по гимнастической скамейки
- выпрыгивание из упора присев
- многоскоки, на одной и двух ногах;
- поднимание туловища из положения лежа;
- прыжки на скакалке

4.СФП

Теория:

« техника выполнения специальных физических упражнений»

Практика:

Акробатические упражнения:

- равновесие (шпагатом с захватом двумя, высокое, фронтальное равновесие с захватом);
- шпагаты (прямой, кольцом, с захватам);
- мосты (мост на одну ногу, мост на одну руку);
- упоры (высокий угол, упор на локтях, упор углом)
- стойка на предплечьях, стойка на руках, стойка на голове;
- кувырки (кувырок с прыжком, кувырок назад в стойку, кувырок вперед, в парах);
- колесо на правую и левую ногу
- перевороты вперед на одну и две ноги;
- переворот назад

5.Итоговое занятие:

Теория:

« психологическая подготовка спортсмена»

Практика:

сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, показательные выступления.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

- оборудование:

- маты гимнастические
- обручи, скакалки
- скамейки гимнастические
- лестница гимнастическая
- перекладина,
- мячи теннисные, набивные, скакалки
- обручи, магнитофон для музыкального сопровождения
- снаряды для развития физических качеств

-дидактические средства обучения:

- плакаты

- памятки по нормативам
- DVD
- CD

-список литературы для тренера -преподавателя:

- 1.Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика.- Москва, 2005
Издательство: Феникс, 2005г.
- 2.Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. Москва 2001
- 3.Бутин И.П. Развитие физических способностей детей. 1-4 класс
- 4.Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование. - М.,2002.
- 5.Под редакцией В.А.Маргазина, О.Н.Семеновой «Гигиена физической культуры и спорта» Санкт-Петербург СпецЛит 2010
- 6.Гавердовский Ю.К, Лисицкая Т.С, Розин Е.Ю, Смолевский В.М. «Спортивная гимнастика (мужчины и женщины)» «Издательство «Советский спорт», 2005

СПИСОК ИПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте.- М., 2001.
- 2.Методика преподавания физической культуры: 1-4 класс: Методическое пособие и программа. Издатель: Владос. 2002, 2003г.
- 3.Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384с.
- 4.Столлов И.И, Ивочкин В.В. «Спортивная школа: начальный этап» Издательство Москва 2007
- 5.Примерные требования к программам дополнительного образования детей.
Приложение к письму. Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей. Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844.

Комплексы упражнений для дистанционного обучения

Комплекс упражнений для развития осанки.

1. Лягте на пол на спину. Пытайтесь поднять голову и плечи, держа туловище прижатым к полу. Задержитесь на несколько секунд. В положении лежа на выдохе поднимайте вначале колено одной ноги к животу, а после – второй.
2. Лягте на спину, ноги согните в коленях, ступни находятся на полу, руки расположены вдоль тела. Нужно выполнять подъемы таза, не отрывая от пола руки. Упражнение «велосипед». Выполняется в положении лежа на спине, руки вдоль тела. Ногами выполняйте круговые движения ногами, будто едете на велосипеде.
3. Лягте на живот, руки поместите на пояс. Поднимайте голову и плечи, стараясь свести лопатки, затем аккуратно вернитесь в исходное положение. В положении лежа на животе отрывайте одновременно голову, руки и ноги. Выполняется упражнение в течение десяти секунд. Повторить его нужно пять раз. Количество времени повышается постепенно.
4. Лягте на живот, руки поставьте перед собой. Поднимайте одновременно руки и ноги, задержитесь на несколько секунд, затем вернитесь в исходное положение. Выполнить 15 раз.
5. Лежа на животе, возьмитесь за свои лодыжки. Прогнитесь на максимальное расстояние от уровня пола. Вернитесь в исходное положение.
6. Выполняйте отжимания от пола, сохраняя спину прямой, не меньше пяти раз. Исходное положение стоя.
7. Ходите на носочках, а затем на пятках в течение 40 секунд. Повторить четыре раза.
8. Упражнение «Кошка». Встаньте на колени, руками упираясь от пол. Выгибайте спину вверх полукругом с опущенной головой. Затем голову поднимайте вверх и прогибайте спину уже внутрь. Повторять несколько раз.
9. В положении стоя соедините руки за спиной и выполните несколько наклонов.
10. Стоя на полу с ногами на ширине плеч, опустите туловище горизонтально. Затем расслабьтесь и встряхните руки. Вернитесь в исходное положение. Повторить рекомендуется шесть раз.

ОФП

До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).

1. И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.

Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 15 раз ст.гр., 10 ср.гр., 8 мл. гр.

2. И.П. – упор лёжа.

Складочка – 25 раз ст.гр., 15 ср.гр., 10 мл. гр.

3. И.П. – о. с. руки к плечам (в руках гантели или любой груз).

На раз – руки вверх;

На два – и.п.;

На три – руки в стороны;

На четыре – и.п. (10 – 15 раз)ст.гр., 10 ср.гр., 5 мл. гр.

4. И.П. – основная стойка, .

На раз – приседание, руки вперёд;

На два – и.п. 30 раз ст.гр., 20 ср.гр., 10 мл. гр.

5. И.П. – о.ст., руки на поясе.

На раз – наклон вперёд, кулаками (ладонями) касаемся пола;

На два – наклон назад, с доставанием руками пяток.

30 – 40 раз в каждую сторону ст.гр., 20 ср.гр., 10 мл. гр.

6. И.П. – упор, сидя сзади.

Поднять ноги в угол и описать прямыми ногами десять раз букву О.

7. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, ноги закреплены (диван, помощь родителей), руки за головой - 25 раз ст.гр., 15 ср.гр., 10 мл. гр.

8. И.П. – стойка, ноги шире плеч, руки произвольно

Упражнение «пистолет» 10 раз ст.гр., 7 ср.гр., 5 мл. гр. На каждую ногу

9. И.П. – упор присев.

На раз – упор лёжа.

На два - Упор присев. 15 раз ст.гр., 10 ср.гр., 10 мл. гр.

Упражнения на растяжку

Каждая тренировка (для любой группы мышц) начинается с **обязательной разминки**. Растягивая мышцы, их можно серьёзно травмировать, поэтому подготовке следует уделить особое внимание.

Рекомендуется выполнить:

- несколько приседаний,
- наклонов туловища,
- махов ногами.

Помогут активизировать кровообращение также **бег на месте или интенсивная ходьба**. Разогретая и получающая достаточное питание мускулатура быстрее придёт в тонус, а результативность тренинга повысится.

Стоя

Широко расставив ноги, положив на талию руки и следя за осанкой, **согнуть правое колено и присесть, держа левую ногу прямо**. Носок при этом нужно тянуть на себя, одновременно ощущая напряжение в целевой группе мышц (следует сделать несколько пружинящих покачиваний вверх-вниз). Это упражнение предназначено для проработки **задней и внутренней поверхности бёдер**.

Следующий элемент потребует хорошей координации и балансировки. Начинается аналогично предыдущему, с приседания на правую ногу, после чего **корпус плавно разворачивается влево**. Вес при этом переносится на левую ногу, она сгибается в колене, а другая – выпрямляется. В этой фазе упражнение схоже с **классическим выпадом вперёд**. Если равновесие удержать сразу трудно, поначалу можно опираться ладонями на пол. Сидя Несмотря на меньшее статическое напряжение, вторая часть комплекса характеризуется более **ощутимой болью**.

Сидя **согнуть ноги в коленях и свести ступни ног**, а затем делать **наклоны корпуса вперёд** между коленями. При этом бёдра раздвигаются и ощущается напряжение соответствующей группы мышц.

Вытянув правую ногу вперёд, левую согнуть и опереться пяткой в бедро изнутри.

Наклоняться к прямой ноге максимально низко, стараясь коснуться руками ступни, а грудью – колена.

Следующее упражнение практически аналогично предыдущему, однако в исходной позиции **согнутую ногу нужно закинуть на прямую** (ступня как можно выше на бедре). Повторить для второй конечности.

Выпрямив одну ногу, вторую согнуть и отвести под прямым углом назад так, чтобы пятка упиралась в ягодицу. **Наклонять туловище к прямой ноге, при этом обхватив ладонями ступню** и касаясь колена грудью. Сделать равное количество повторов для другой ноги.

Свести и выпрямить ноги, а затем **пружинисто наклоняться вперёд**. Ладонями нужно стараться достать до ступней.

Этот элемент похож на предыдущий (те же наклоны вперёд), однако выполняется с **прямыми разведёнными ногами**. Наклоняться следует максимально низко между конечностями, касаясь пола грудью и не сгибая коленей.

Встав на колени, голени и ступни развести в разные стороны. **Поднимать и опускать таз, почти касаясь пола ягодицами**. Спина должна оставаться прямой.

Из того же исходного положения выполнять **максимально глубокие наклоны вперёд**. Это поможет растянуть заднюю и внутреннюю поверхности бедра.

В конце тренировки сесть на шпагаты, на каждую ногу и поперечный.

Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов (СТРЕТЧИНГ)

«Замок»

И.п – сидя на полу , ноги вытянуты вперед:

А) хват за головой правой рукой за левый локоть, потянуть вправо, фиксируя позу, поменять руки;

Б) за спиной хват кистями, правая рука сверху, фиксация, затем поменять положение рук.

«Карандаш между лопатками»

И.п – стоя, ноги врозь, кисти в замке – снизу.

Руки оттянуть назад, лопатки свести, фиксация позы

«Взгляд на пятку»

И.п. – лежа на животе, носки вытянуты:

А) прогнуться, не отрывая от пола низ живота;

Б)медленно повернуть голову направо, отводя назад правое плечо, взгляд на левую пятку, фиксация 30с. В другую сторону.

«Кошка»

И.п. – упор на коленях, кисти впереди плеч:

А) подать таз назад, опустить плечи, руки прямые впереди на полу;

Б) подать плечи вперед – вверх, прогнуться, 10-15 повторов , фиксация позы

«Выкрут»

И.п. - сидя на полу, ноги вытянуты вперед, упор сзади.

Продвинуть прямые руки назад как можно дальше, фиксация позы, медленно вернуться в и.п.,

«Качалка»

И.п.- лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища

А) на выдохе согнуть ноги в коленных суставах, взяться за стопы, грудь от пола не отрывать, фиксация позы;

Б) прогнуться, хват за нижнюю часть голени, фиксация позы, покачиваясь на нижней части живота.

«Верблюд»

И.п. – стоя, ноги врозь:

А) наклон вперед, руки свободно вниз, фиксация позы;

Б) пальцами коснуться носков стоп, фиксация позы;

В) ладони на полу, фиксация позы

«Кувырок»

И.п. – лежа на спине , руки в замке под коленями:

А) согнуться, прижав руками колени прямых ног к груди, не поднимая таза, фиксация позы;

Б) коснуться носками пола за головой, фиксация позы.

«Складка»

И.п. - лежа на спине, ноги вытянуты

А) поднять ноги вверх, руки вытянуты вверх, опустить ноги за голову, стараясь коснуться носками пола, фиксация позы;

Б) ноги врозь, хват руками изнутри под коленями, фиксация позы.

«Перочинный ножик»

И.п. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед – вместе

А) на выдохе нагнуться и взяться обеими руками за ступни, фиксация позы;

Б) не сгибая коленей, взять носки «на себя», голова поднята, спина прямая, фиксация позы;

В) пятку левой ноги подтянуть к животу, колено на полу, двумя руками обхватить носок правой ноги в наклоне вперед, фиксация позы, поменять позиции ног:

«Печать»

И.п. - лежа на спине, руки в стороны:

А) не отрывая лопаток, закинуть правую ногу за левую, фиксация позы;

Б) то же левой ногой

«Обратная связь»

И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

А) согнуть левую ногу, захватом ее за нижнюю часть голени, положить тыльной частью стопы сверху на правое бедро, подтянуть её к животу, фиксация позы, поменять позиции ног

Б) перенести левую ступню через правое бедро, подошва на полу, поворот туловища влево, фиксация позы, поменять позиции ног

«Лотос»

И.п. - сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

А) согнуть в коленных суставах и соединить стопы, с помощью рук, надавливая предплечьями на голени, опустить колени на пол, на выдохе нагнуться, стараясь коснуться лбом пола, фиксация позы;

Б) подтянуть пятку левой ноги к животу, касаясь стопой правого бедра, правую стопу поверх левой голени прижать к левому бедру, фиксация позы, поменять позиции ног

«Кузнечик»

И.п. – стоя на коленях, ступни в стороны:

А) сесть на пол между пятками, опора на внутренние поверхность голеней и ступней, руки сверху на колени, фиксация позы;

Б) держась за голени, опуститься назад спиной на пол, фиксация позы

«Штопор»

И.п. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед:

А) согнуть левую ногу в колене, внутренняя сторона бедра и голени на полу, левая лодыжка на спину, захватив левой кистью левую лодыжку, фиксация позы, поменять позиции ног

Б) максимально согнутая в коленном суставе левая нога под прямым углом к правой, развернув корпус влево, взяться двумя руками за ступню левой ноги, фиксация позы, смена позиции;

В) взяться левой рукой за носок правой ноги, правая рука впереди правой стопы, фиксация

позы, смена позиций ног:

«Аршин»

И.п. - сидя на полу, прямые ноги максимально разведены:

- А) на выдохе наклониться вперед и захватить руками стопы, фиксация позы
- Б) постараться лечь грудью на пол, фиксация позы
- В) немного свести ноги, обхватить кистями рук голени, стремиться лечь грудью на пол, фиксация позы

«Пистолет»

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища:

- А) колено левой ноги подтянуть к груди, усиливая сгибание руками, правая нога вытянута, фиксация позы;
- Б) поменять ногу.

«Автомат»

И.п. – сидя на полу, ноги расставлены под углом:

- А) согнуть левую ногу, держась левой рукой за голень, а правой – за пятку снаружи с усилием к себе, фиксация позы;
- Б) завести колено в подмышечную впадину с опорой правой кистью о пол, прижать стопу к груди левой рукой, фиксация позы;
- В) то же другой ногой

«Лук»

И.п. - лежа на левом боку, рука согнута под головой.

- А) хватом правой кистью за правый голеностоп подтянуть пятку к ягодице, зафиксировать позу,
- Б) рука вытянута вперед, ногу оттянуть назад-вверх, зафиксировать позу,
- В) в другую сторону

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575807

Владелец Козырев Алексей Анатольевич

Действителен с 02.03.2021 по 02.03.2022