

Комитет по образованию администрации города Мурманска

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования г. Мурманска
детско-юношеская спортивная школа № 14 по танцевальному спорту**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 14

С.Г. Стоборова

Приказ № 54 « 25 » марта 2020 г.

Принята на педагогическом совете
МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 14
протокол № 5
от « 25 » марта 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ ЙОГИ»**

Возраст обучающихся – 9-18 лет

Срок реализации дополнительной
образовательной программы – 3 года

Составители:

Зарецкая Ю.А., зам. директора по УВР

Колобов И.А., тренер-преподаватель

Веко А.А., тренер-преподаватель

г. Мурманск

2020

Пояснительная записка

Физическая культура и спорт прочно вошли в жизнь человека и являются одним из главных средств сохранения и укрепления здоровья, в том числе у детей и подростков.

Данная программа физкультурно-спортивной направленности составлена для спортивной школы с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»; приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14; Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Письма Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Актуальность: программа составлена для увеличения двигательной активности обучающихся.

Цель: укрепление здоровья обучающихся, развитие координации, силы, выносливости, гибкости, пластичности у обучающихся посредством изучения упражнений по общефизической подготовке, хореографии и йоги.

Задачи

- 1.Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом.
- 2.Содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.
- 3.Развитие координации, силы, выносливости, гибкости, пластичности.
4. Воспитание волевых качеств.

Возраст обучающихся - 9-18 лет.

Срок реализации программы – 3 года.

Режим проведения занятий – 3-6 раз в неделю.

Продолжительность занятия – 1-2 часа (45-90 минут).

Формы проведения занятий: учебно-тренировочные занятия, мини-соревнования, лекции, семинары-практикумы, практикумы, просмотры

видеоматериалов (учебно-тренировочного занятия, видео пособия и т.д.), с последующим их обсуждением.

Данная программа состоит из следующих разделов:

Общая физическая подготовка направлена на развитие разносторонних физических способностей, необходимых для гармонического развития спортсмена, повышения работоспособности организма, создание прочной базы для достижения высокого спортивного мастерства.

В разделе приводятся примерные упражнения, тренер самостоятельно выбирает формы и методы работы, нагрузку согласно возрасту и уровню подготовленности обучающихся.

В разделе **Хореография и базовые элементы йоги** представлены упражнения и элементы классического танца, базовые элементы йоги, способствующие приобретению навыков музыкальности, гибкости, пластичности, выразительности и артистичности.

Форма отчета:

- контрольные упражнения

Планируемые результаты освоения программы

Освоение базовых элементов йоги и упражнений по общефизической подготовке и хореографии, развитие физических качеств обучающихся.

Учебный план

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с элементами йоги»

Срок реализации программы – 3 год

Разделы и средства подготовки	Количество часов подготовки		
	6 часов	6 часов	6 часов
<i>Теоретическая подготовка</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>10</i>
<i>Практическая подготовка</i>	<i>302</i>	<i>302</i>	<i>302</i>
1. ОФП	156	156	156
теория	5	5	5
практика	151	151	151
2. Хореография и базовые элементы йоги	156	156	156
теория	5	5	5
практика	151	151	151
Общее количество часов, в т.ч.	312	312	312
Медицинское обследование	4	4	4
Контроль и диагностика результатов	4	4	4

Календарный учебный график
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ОФП с элементами йоги»

1 год обучения
(6 часов в неделю)

	УЧЕБНЫЕ ЧАСЫ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОВЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<i>Теоретическая подготовка</i>	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
<i>Практическая подготовка</i>	302	24	25	25	25	25	25	25	25	25	26	26	26
1.ОФП	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
2.Хореография и базовые элементы йоги	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Итого	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
в том числе Медицинское обследование	4	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2
Контроль и диагностика результатов	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-

Календарный учебный график
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ОФП с элементами йоги»

2 год обучения
(6 часов в неделю)

	УЧЕБНЫЕ ЧАСЫ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<i>Теоретическая подготовка</i>	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
<i>Практическая подготовка</i>	302	24	25	25	25	25	25	25	25	25	26	26	26
1.ОФП	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
2.Хореография и базовые элементы йоги	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Итого	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
в том числе Медицинское обследование	4	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2
Контроль и диагностика результатов	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-

Календарный учебный график
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ОФП с элементами йоги»

3 год обучения
(6 часов в неделю)

	УЧЕБНЫЕ ЧАСЫ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОВЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<i>Теоретическая подготовка</i>	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
<i>Практическая подготовка</i>	302	24	25	25	25	25	25	25	25	25	26	26	26
1.ОФП	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
2.Хореография и базовые элементы йоги	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Итого	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
в том числе Медицинское обследование	4	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2
Контроль и диагностика результатов	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-

Содержание программы

Данная программа имеет концентрическую форму, т.к. на протяжении 3 лет обучающиеся осваивают одни и те же образовательные элементы (общефизическая подготовка, хореографическая подготовка с элементами йоги), но каждый год обучения отличается более углубленным изучением данного элемента.

Педагог строит работу таким образом, чтобы не нарушать целостность педагогического процесса, учитывая тренировочные цели, задачи обучения и конкретные перспективы обучающихся.

Теоретическая подготовка (для всех учебных групп)

Заключается в формировании у занимающихся специальных знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике. Необходимо, чтобы с первых шагов в спорте знания спортсмена опережали практику, служили основой для совершенствования. Знания приобретаются постепенно.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций на отдельных занятиях и непосредственно в тренировке, органически связана с физической подготовкой как элемент практических занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание. В зависимости от конкретных условий в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

План теоретической подготовки

Название темы	Краткое содержание темы	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физ. культура как средство	+	+	+

человека	воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков			
Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	+	+	+
Строение и функции организма человека.	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие состояние различных органов и систем организма.	+	+	+
физическая подготовка	Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, силы, выносливости, равновесия.	+	+	+
Режим, питание и гигиена	Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание,	+	+	+

	<p>его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.</p> <p>Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.</p>			
Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь	<p>Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения.</p> <p>Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.</p> <p>Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики.</p>	+	+	+
Закаливание организма	<p>Значение и основные правила закаливания. Закаливание как одна из действенных мер профилактики</p>	+	+	+

	заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.			
Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.	+	+	+
Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Роль спортивного режима и питания.	+	+	+
Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.	+	+	+

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка (ОФП):

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие физических качеств без учета специфики избранного вида спорта. ОФП помогает также в воспитании волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными):

1. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;
2. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;

3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
4. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
5. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;
6. Выносливость – способность противостоять утомлению.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, спортивные и подвижные игры.

Специальные упражнения:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;
- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Развитие выносливости - это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества.

Средства развития выносливости:

- Бег, кросс, плавание;
- 15-20 минутные комплексы аэробики;
- танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;
- прыжки со скакалкой;

Основными методами ОФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация ОФП осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. разминка;
2. на гибкость;
3. на быстроту;
4. на координацию;
5. на равновесие;
6. на силу;
7. на выносливость.

Осуществляя и оценивая ОФП, важно использовать и учитывать благоприятные (сенситивные) возрастные периоды развития физических качеств:

Младший школьный возраст	9-10 лет	Координация и ловкость, пассивная гибкость и быстрота
Средний школьный возраст	11-14 лет	Сила, активная гибкость, равновесие
Старший школьный возраст	14 лет и старше	Сила и выносливость

- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития быстроты движения;
- упражнения для развития ловкости;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития силы.

(Подробное описание упражнений см. Приложение 1).

2. Хореография и базовые элементы йоги

Хореография

В данном разделе изучаются следующие упражнения:

- на сформированность координации движения
- на развитие устойчивости (баланс, чувство равновесия)
- на формирование осанки
- на пластику

Классический экзерсис

Позиции ног изучаются 1,2,3,5 и 6 позиции ног.

Позиции рук. Постановка рук - это манера держать их в определенной форме, на определенной высоте в позициях и других положениях, принятых в классическом танце. Изучение начинается с подготовительного положения и позиций на середине зала. Прежде чем изучать позиции рук, надо усвоить положение кисти руки: пальцы сгруппированы, кончик большого пальца прикасается ко второй фаланге среднего пальца.

В классическом танце приняты 3 позиции рук. Они изучаются на середине зала при первой полувыворотной позиции ног. Корпус подтянут, плечи опущены и раскрыты, положение головы en face. Подготовительное положение в учебной работе является обязательным, из него руки начинают движение в позиции и в различные положения.

Подготовительное положение. Руки опущены вниз перед корпусом, не соприкасаются с ним. Локти направлены в стороны, закруглены, образуют овал. Кисти рук и пальцы закруглены, ладони направлены вверх. Расстояние между кистями равно примерно двум пальцам.

1-я позиция - дает направление рукам вперед.

2-я позиция дает направление рукам в сторону.

3-я позиция дает направление рукам вверх.

Изучаются следующие элементы:

- PREPARATION
- DEMI-PLIE
- BATTEMENT TENDU
- BATTEMENT TENDU POUR LE PIED
- BATTEMENT TENDU JETE
- BATTEMENT TENDU JETE PIQUE
- RELEVE

- DEMI ROND DE JAMBE PAR TERE (1 часть)
- DEMI ROND DE JAMBE PAR TERE (2 часть)
- DEMI ROND DE JAMBE PAR TERE (EN DEDANS)
- ROND DE JAMBE PAR TERRE ПО ЧЕТВЕРТИ КРУГА
- PASSE PAR TERE
- ROND DE jAMBE PAR TERRE (EN DEHORS, EN DEDANS)
- ROND DE jAMBE PAR TERRE EN DEHORS
- ROND DE jAMBE PAR TERRE EN DEDANS
- ROND DE jAMBE PAR TERRE HA PLIE EN DEHORS/ EN DEDANS
- ROND DE JAMBE EN L’AIR
- ROND DE JAMBE EN L’AIR EN DEHORS, EN DEDANS
- ПОЛОЖЕНИЕ НОГИ SUR LE COU-DE-PIED
- BATTEMENT FONDU
- BATTEMENT FRAPPE
- PETIT BATTEMENT
- BATTEMENT RELEVE LENT HA 45°
- PASSE
- BATTEMENT DEVELOPPE
- GRAND BATTEMENT JETE
- APLOMB
- PORT DE BRAS
- ПОЗЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

 Поза croisee вперед

 Поза croisee назад

 Поза efface вперед

 Поза efface назад

 Arabesques

- ПРЫЖКИ (ALLEGRO)

 Temps leve sauté

 Changement de pieds

 Pas echappe

 Pas assemble

 Pas balance

 Подробное описание изучения позиций ног, рук, элементов классического экзерсиса (см. Приложение 2).

Базовые элементы йоги

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная достигается за счет

мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил. Измеряется гибкость угломером, прикладываемым к суставу.

Гибкость зависит от:

- строения суставов, их формы и площади;
- длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;
- функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;
- температуры среды - чем выше, тем лучше;
- суточной периодики - утром она снижена;
- утомления - пассивная улучшается, активная ухудшается;
- наследственности, пола и возраста - дети и женщины гибче.

Средства развития гибкости:

- упражнения на расслабление - дают прирост на 12-15%;
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды.

Методы развития гибкости:

- повторный;
- помощи партнера;
- применение отягощений и амортизаторов;
- игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

Упражнения для развития «эффективной гибкости»:

1. Поперечный шпагат: упражнения «Бабочка», «Треугольник», «Раскрытый угол», «Лягушка», «Боковой выпад», «Упор», «Обратная бабочка», «Скрученный баланс», «Нажим», «Вертикальный баланс», «Горизонтальный баланс», «Глубокий присед», «Звезда».

2. Продольный шпагат: упражнения «Вертикальная складка», «Гора», «Холм», «Обратная планка», «Воин», «Вертикальный угол», «Низкий угол», «Столб», «Выпад», «Выпад с захватом стопы».
3. Прогиб: упражнения «Собака», «Замок», «Планка», «Ангел», «Птица», «Орел», «Верблюды», «Мостик», «Плуг», «Перевернутая лодка», «Планка на локтях», «Лодка».
4. Наклон: упражнение «Складка».

Все упражнения подробно рассмотрены по технике выполнения в Приложении 3.

Так же к каждому упражнению прилагается наглядная картинка, на которой продемонстрирована техника выполнения.

Примеры последовательности выполнения упражнений

1. Поперечный шпагат плюс наклон

Последовательность выполнения упражнений на работу с поперечным шпагатом и наклоном:

1. «Глубокий присед», 30 секунд (РТ).
2. «Треугольник», 30 секунд.
3. «Глубокий присед», 30 секунд (РТ).
4. «Упор», 60 секунд.
5. «Горизонтальный баланс», 30 секунд (РТ).
6. «Скрученный баланс», 30 секунд (ПИР).
7. «Боковой выпад», 60 секунд.
8. Повторить на другую сторону пункты 5, 6, 7.
9. «Вертикальный баланс», 30 секунд (РТ).
10. «Боковой выпад», 60 секунд.
11. Повтор на другую сторону пункты 9, 10.
12. «Обратная Бабочка», 30 секунд (ПИР).
13. «Бабочка», 60 секунд.
14. «Обратная Бабочка», 30 секунд (ПИР).
15. «Лягушка», 60 секунд.
16. «Разведение коленей», 30 секунд (РТ).
17. «Нажим», 30 секунд (ПИР).
18. «Раскрытый угол», 60 секунд.
19. «Разведение коленей», 30 секунд (РТ).
20. «Нажим», 30 секунд (ПИР).
21. «Звезда» или «Лягушка», 10 минут.
22. «Обратная планка», 30 секунд (ПИР).

23. «Складка», 60 секунд.
24. «Глубокий присед», 30 секунд (РТ).
25. «Вертикальная складка», 60 секунд.
- 26.

2.Продольный шпагат

Последовательность выполнения упражнений на работу с продольным шпагатом:

1. «Вертикальная складка», 30 секунд.
2. «Вертикальный угол» левая нога впереди, 20 секунд (РТ).
3. «Воин» левая нога сзади, 20 секунд (ПИР).
4. «Гора» левая нога впереди, 60 секунд.
5. «Воин» правая нога сзади, 20 секунд (РТ).
6. «Вертикальный угол» правая нога впереди, 20 секунд (ПИР).
7. «Выпад» левая нога впереди, 60 секунд.
8. «Низкий угол» левая нога впереди, 30 секунд (РТ).
9. «Холм» левая нога впереди, 60 секунд.
10. «Низкий угол» правая нога впереди, 20 секунд (ПИР).
11. «Выпад с захватом стопы» левая нога впереди, 60 секунд.
12. «Обратная планка» 20 секунд (ПИР).
13. «Складка» 60 секунд.
14. «Низкий угол» левая нога впереди, 20 секунд (ПИР).
15. «Столб» левая нога вверху, 5 минут.

Выполнить весь комплекс сначала, сменив ноги.

3.Прогиб

Последовательность выполнения упражнений на работу с прогибом:

1. «Планка», 30 секунд (ПИР).
2. «Птица», 60 секунд.
3. «Планка», 30 секунд (ПИР).
4. «Собака», 60 секунд.
5. «Планка», 30 секунд (ПИР).
6. «Ангел», 60 секунд.
7. «Планка», 30 секунд (ПИР).
8. «Орел», 60 секунд.
9. Повторить пункты 7 и 8 сменив руки.
10. «Планка», 30 секунд (ПИР).
11. «Замок», 60 секунд.
12. Повторить пункты 10 и 11 сменив руки.

13. «Перевернутая лодка», 30 секунд (РТ).
14. «Планка на локтях», 30 секунд (ПИР).
15. «Верблюды», 60 секунд.
16. «Перевернутая лодка», 30 секунд (РТ).
17. «Планка на локтях», 30 секунд (ПИР).
18. «Мостик», 60 секунд.
19. «Лодка», 30 секунд (ПИР).
20. «Плуг», 60 секунд.
21. «Складка», 60 секунд.

Данные последовательности рекомендуется чередовать следующим образом: первый день последовательность с короткими удержаниями, на следующий день добавляются упражнения на долгое удержание и третий день отдых. Например:

- день первый поперечный шпагат и наклон, без выполнения упражнений «Звезда» и «Лягушка» (на долгое удержание);
- день второй поперечный шпагат и наклон, уже с выполнением упражнений «Звезда» или «Лягушка» (на долгое удержание);
- день третий отдых или работа с другими группами мышц, например прогиб.

Важно отметить, что в образовательном процессе для достижения результатов необходимо использовать комплекс мер таких как: правильная методика тренировки, обеспечение хорошего состояния мест занятий, инвентаря, одежды, обуви, применение защитных приспособлений, регулярный врачебный контроль, выполнение гигиенических требований, повседневной воспитательной работы и т. п.

Подробное описание упражнений (см. Приложение 3).

Содержание программы

1 год обучения

1. Общефизическая подготовка (ОФП)

Учебно-тренировочное занятие проводится с обязательным наличием разминки в начале – для разогрева мышц и подготовки их к последующей нагрузке. Основная часть занятия включает различные комплексы упражнений, подвижные игры, направленные на развитие физических качеств спортсменов. Заключительная часть включает в себя выполнение упражнений с меньшей интенсивностью подвижности для закрепления пройденного материала с подведением итогов занятия, выявлением ошибок в исполнении, поощрением обучающихся правильно исполняющих упражнения. Заминка (обычно 5-10 минут) проходит в конце занятия с музыкальным оформлением (желательно спокойная классическая музыка). Включает восстановительно-дыхательные и расслабляющие упражнения.

Упражнения и подвижные игры выбираются в связи с возрастом и подготовкой обучающихся, по усмотрению тренера-преподавателя. (См. содержание программы для всех учебных групп).

- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития быстроты движения;
- упражнения для развития ловкости;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития силы.

(Подробное описание упражнений см. Приложение 1).

2. Хореография и базовые элементы йоги

Упражнения выбираются в связи с возрастом и подготовкой обучающихся, по усмотрению тренера-преподавателя. (См. содержание программы для всех учебных групп).

Хореография

Перечень элементов, изучаемый на 1-м году обучения:

Упражнения:

- на сформированность координации движения
- на развитие устойчивости (баланс, чувство равновесия)
- на формирование осанки
- на пластику
 1. Разминка по линии танца (ходьба с оттягиванием носка на всей стопе, на носочках, на пятках и т.д.)
 2. Упражнения классического танца (все упражнения выполняются у станка одной рукой, с правой и с левой ноги по очереди):

- упражнения на выворотность
- demi plie (I, II, III позиции)
- battement tendu (tendu вперед, в сторону, назад, I, III позиции)
- releve (I, II, VI позиции)
- battement tendu jete (вперед, в сторону, назад, I позиция)
- Rond de jambe par terre (en dehors, en dedans)
- Passé par terre
- Sur de sou-de-pied (лицом к станку)
- Aplomb (лицом к станку)
- упражнения для рук
- I port de bras
- II port de bras
- Temps leve sauté (по I, II позиции)

3. Упражнения на ковриках

4. Экзерсис на середине:

- demi plie (I, II, III позиции)
- battement tendu (tendu вперед, в сторону, назад, I, III позиции)
- Demi rond de jambe par terre, endehors (1 и 2 часть)
- упражнения для рук
- I port de bras
- Temps leve sauté (по I, II позиции)

Подробное описание изучения позиций ног, рук, элементов классического экзерсиса (см. Приложение 2).

Базовые элементы йоги

- «поперечный шпагат»;
- «нажим»;
- «бабочка»;
- «глубокий присед»;
- «треугольник»;
- «боковой выпад»;
- «двойной упор»;
- «вертикальная складка»;
- «складка»;
- «упор»;
- «обратная бабочка»;
- «низкий угол»;
- «выпад»;
- «планка»;
- «орел».

Подробное описание упражнений (см. Приложение 3).

Содержание программы

2 год обучения

1. Общефизическая подготовка (ОФП)

Учебно-тренировочное занятие проводится с обязательным наличием разминки в начале – для разогрева мышц и подготовки их к последующей нагрузке. Основная часть занятия включает различные комплексы упражнений, подвижные игры, направленные на развитие физических качеств спортсменов. Заключительная часть включает в себя выполнение упражнений с меньшей интенсивностью подвижности для закрепления пройденного материала с подведением итогов занятия, выявлением ошибок в исполнении, поощрением обучающихся правильно исполняющих упражнения. Заминка (обычно 5-10 минут) проходит в конце занятия с музыкальным оформлением (желательно спокойная классическая музыка). Включает восстановительно-дыхательные и расслабляющие упражнения.

Упражнения и подвижные игры выбираются в связи с возрастом и подготовкой обучающихся, по усмотрению тренера-преподавателя. (См. содержание программы для всех учебных групп).

- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития быстроты движения;
- упражнения для развития ловкости;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития силы.

(Подробное описание упражнений см. Приложение 1).

2. Хореография и базовые элементы йоги

Упражнения выбираются в связи с возрастом и подготовкой обучающихся, по усмотрению тренера-преподавателя. (См. содержание программы для всех учебных групп).

Хореография

Перечень элементов, изучаемый на 2-м году обучения:

Упражнения:

- на сформированность координации движения
- на развитие устойчивости (баланс, чувство равновесия)
- на формирование осанки
- на пластику

1. Упражнения классического танца (все упражнения выполняются у станка одной рукой, с правой и с левой ноги по очереди):

- упражнения на выворотность
- demi plie (I, II, V позиции)

- battement tendu (tendu вперед, в сторону, назад, I, V позиции, с головой)
 - releve (I, II позиция)
 - battement tendu jete (вперед, в сторону, назад, I позиция)
 - Rond de jambe par terre (en dehors, en dedans)
 - Sur de sou-de-pied (лицом к станку)
 - Комбинации с pour le pied
 - Комбинации с pique
 - Battement fondu (подготовительное)
 - Первоначальная форма изучения battement frappe
 - Aplomb
2. Упражнения на ковриках
3. Экзерсис на середине:
- demi plie (I, II позиции)
 - battement tendu (tendu вперед, в сторону, назад, I позиция)
 - Rond de jambe par terre (en dehors)
 - упражнения для рук
 - I por de bras
 - Temps leve sauté (по I, II позиции)
 - Pas echappe
 - Позы efface croisee
 - Поворот

Подробное описание изучения позиций ног, рук, элементов классического экзерсиса (см. Приложение 2).

Базовые элементы йоги

- «раскрытый угол»;
- «лягушка»;
- «звезда»;
- «продольный шпагат»;
- «скрученный баланс»;
- «горизонтальный баланс»;
- «вертикальный угол»;
- «лодка»;
- «мостик»;
- «ангел»;
- «верблюды»;
- «гора»; «холм»;
- «собака»;
- «замок».

Подробное описание упражнений (см. Приложение 3).

Содержание программы

3 год обучения

1. Общефизическая подготовка (ОФП)

Учебно-тренировочное занятие проводится с обязательным наличием разминки в начале – для разогрева мышц и подготовки их к последующей нагрузке. Основная часть занятия включает различные комплексы упражнений, подвижные игры, направленные на развитие физических качеств спортсменов. Заключительная часть включает в себя выполнение упражнений с меньшей интенсивностью подвижности для закрепления пройденного материала с подведением итогов занятия, выявлением ошибок в исполнении, поощрением обучающихся правильно исполняющих упражнения. Заминка (обычно 5-10 минут) проходит в конце занятия с музыкальным оформлением (желательно спокойная классическая музыка). Включает восстановительно-дыхательные и расслабляющие упражнения.

Упражнения и подвижные игры выбираются в связи с возрастом и подготовкой обучающихся, по усмотрению тренера-преподавателя. (См. содержание программы для всех учебных групп).

- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития быстроты движения;
- упражнения для развития ловкости;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития силы.

(Подробное описание упражнений см. Приложение 1).

2. Хореография и базовые элементы йоги

Упражнения выбираются в связи с возрастом и подготовкой обучающихся, по усмотрению тренера-преподавателя. (См. содержание программы для всех учебных групп).

Хореография

Перечень элементов, изучаемый на 3-м году обучения:

Упражнения:

- на сформированность координации движения
 - на развитие устойчивости (баланс, чувство равновесия)
 - на формирование осанки
 - на пластику
1. Упражнения классического танца:
 - упражнения на выворотность
 - demi plie (I, II, V позиции)
 - battement tendu (tendu вперед, в сторону, назад, I, V позиции)

- releve (I позиция)
 - battement tendu jete (вперед, в сторону, назад, I, V позиция)
 - Комбинация rond de jambe par terre + III por de bras (en dehors, en dedans)
 - Sur de sou-de-pied (лицом к станку)
 - Комбинации с pour le pied
 - Комбинации с rique
 - Battement fondu
 - Aplomb
 - Battement frappe
 - Grand battement
2. Растяжка у станка
3. Экзерсис на середине:
- demi plie (I, II позиции)
 - battement tendu (tendu вперед, в сторону, назад, I позиция)
 - Rond de jambe par terre (en dehors)
 - упражнения для рук
 - I por de bras
 - II por de bras
 - Temps leve sauté (по I, II позиции)
 - Pas echappe
 - Pas assemble
 - Позы efface croisee
 - Поворот

4. Диагональ (шене)

Подробное описание изучения позиций ног, рук, элементов классического экзерсиса (см. Приложение 2).

Базовые элементы йоги

- «вертикальный баланс»;
- «воин»;
- «выпад с захватом стопы»;
- «птица»;
- «перевернутая лодка»;
- «обратная планка»;
- «столб»;
- «прогиб»;
- «шлуг».

Подробное описание упражнений (см. Приложение 3).

Контроль и диагностика результатов

Врачебный контроль

Основными задачами медицинского обследования является контроль состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. После перенесенных заболеваний дети допускаются к занятиям спортом только со справками врача. В течение учебного года обучающиеся проходят медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе подготовки медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Педагогический контроль

Чтобы раскрыть сильные и слабые стороны подготовленности спортсмена, надо увидеть уровни различных её компонентов. Это можно получить с помощью контрольных упражнений и тестов. Важно проводить эти измерения всегда в одни и те же часы, поскольку уровень работоспособности на протяжении дня заметно меняется.

Промежуточный контроль – проводится в конце учебного года в форме сдачи обучающимися контрольных упражнений.

Цель: определить степень освоения обучающимися изученной части образовательной программы, выявить наиболее способных спортсменов, спланировать индивидуальную работу с обучающимися.

Итоговый контроль – проводится по окончании обучения по программе в форме сдачи обучающимися контрольных упражнений.

Цель: определить уровень освоения обучающимися всей образовательной программы, выявить наиболее способных спортсменов, спланировать индивидуальную работу с обучающимися.

Данные формы контроля позволяют сделать выводы, проанализировать и скорректировать при необходимости используемые методики и само построение учебного процесса.

Для сопоставимости результатов рекомендуется использовать единую 10-бальную систему оценки каждого вида подготовки.

См. Приложение 4 (Диагностический инструментарий).

№	Наименование	Кол-во баллов
1	Упражнения ОФП	1-10
2	Хореография и элементы йоги	1-10
Итого:		2-20

№	Уровень	Кол-во баллов
1	Низкий уровень	1-7
2	Средний уровень	8-15
3	Высокий уровень	16-20

Методическое обеспечение программы

Методика развития физических способностей

1. Сила и методика ее развития

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжимании, подтягивании, приседах. Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лыжах и других.

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

При оценке силы важно различать:

1. Абсолютную и относительную силу. Абсолютная - суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении. Относительная - сила, приходящаяся на 1 кг веса;

2. Максимальную силу одного движения и силу за определенный промежуток времени.

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Виды сопротивлений:

1. Вес собственного тела или его частей;
2. Сопротивление партнера или самосопротивление;
3. Вес предметов: гири, гантели, набивные мячи;
4. Сопротивление растягиваемых предметов: резина, эспандер и др.;
5. Смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:

1. На силу мышц рук и плечевого пояса;
2. На силу мышц ног и туловища;
3. На силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

1. Метод повторных усилий:
 - а) выполнение упражнений определенное количество раз или;
 - б) предельное количество - "до отказа";
2. Метод динамических усилий: максимальное количество раз за опреде-

- ленное время;
- 3. Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;
- 4. Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

2. Быстрота и методика ее развития

Быстрота - это способность выполнять движения в максимально короткий отрезок времени. Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

- 1. Время реакции;
- 2. Время одиночного движения;
- 3. Резкость - быстрое начало;
- 4. Частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

Средства развития быстроты:

- 1. Упражнения, требующие быстрой реакции:
 - а) на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета;
 - б) выбора - что сделать?
- 2. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро;
- 3. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой.

Правила развития быстроты:

- 1. Использовать только хорошо освоенные задания;
- 2. Задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;
- 3. Трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

- 1. Облегчение условий - выполнение заданий "с горки", реакция на подвешенный или подаваемый предмет;
- 2. Выполнение заданий "за лидером";
- 3. Ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;
- 4. Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопредельной скоростью, сериями;
- 5. Усложнение условий - "в горку", на "неудобной" опоре, с неудобной и неожиданной подачи;
- 6. Игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

3. Координация и ловкость. Методика их развития

Координация - это способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений. Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

Ловкость - это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость измеряется по времени, необходимому для освоения новых движений или для перестройки действий.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями.

Методы развития координации и ловкости:

- повторный;
- переменный;
- зеркального исполнения;
- игровой и соревновательный.

4. Выносливость и методика ее развития

Выносливость - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности. Различают общую и специальную выносливость: общая - в различных видах умеренной интенсивности, специальная - в определенном виде - скоростная, прыжковая, равновесная и другие.

Выносливость зависит от:

- способности нервных клеток длительно поддерживать возбуждение;
- работоспособности органов дыхания и кровоснабжения;
- наличия энергоресурсов и экономичности обменных процессов;
- степени совершенства двигательных навыков;
- способности бороться с ощущениями утомления при помощи воли.

Средства развития выносливости:

- общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
- специальной - основные виды деятельности;
- общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения, танцевальные комплексы.

Правила развития выносливости:

- Работа на фоне утомления;
- Постепенное увеличение вначале длительности работы, затем интенсивности работы.

Методы развития выносливости:

- равномерный - выполнение задания за заданное время;
- повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;
- переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

Упражнения на технику надо давать в начале тренировки, когда спортсмен еще в состоянии хорошо концентрировать внимание на исполнении элемента упражнения. Кроме того, чтобы избежать монотонной, односторонней нагрузки, упражнения на технику следует перемежать с другими. Важно, чтобы спортсмен хорошо знал специфические особенности выполнения упражнений, это во многом поможет избежать травм.

Выступая на соревнованиях, спортсмен должен быть уверен, что он технически готов к выполнению того или иного упражнения.

Техническая готовность вытекает из силовой подготовки спортсмена. Под ней понимается совокупность различных форм тренировки, направленных на повышение силы мышц и их функций в различных проявлениях.

Развитие мышечной силы всегда должно исходить из специфики конкретного вида спорта. Именно это и определяет, в свою очередь, специальную программу развития силы. Основная цель силовой тренировки – улучшить возможность мышц совершать работу, требующую больших усилий. Тренировать следует прежде всего именно те группы мышц, которые наиболее интенсивно функционируют в том виде спорта, в котором специализируется конкретный спортсмен. Но это не значит, что, например, метателю достаточно тренировать лишь мышцы рук. Ему необходима и всесторонняя силовая тренировка, когда укрепляются и развиваются все мышцы тела. Таким образом, всестороннее развитие силы мышц нужно

почти для всех видов спорта. Хорошо тренированная мускулатура снижает риск травм.

Известно, что общее утомление ведет к расстройству координации движений и нарушению выработанных навыков, приобретенных на тренировочных занятиях, что, в свою очередь, может обусловить ослабление защитных реакций и внимания. Поэтому при выполнении упражнений даже хорошо технически подготовленный спортсмен, но находящийся в состоянии утомления, может допустить грубые ошибки. Длительное напряжение, вызванное усиленной нагрузкой при недостаточной предварительной физической подготовке, может привести к состоянию хронического утомления и перетренированности.

Необходимо не допускать перегрузки однотипными, повторяющимися движениями.

Чтобы спортсмен постоянно тренировал и поддерживал на высоком уровне технику, быстроту и силу, ему следует развивать гибкость. Под гибкостью понимается способность совершать движения в полном объеме без напряжения мышц. Упражнения на гибкость, как известно, органически входят в тренировочный процесс в подготовительном и соревновательном периодах. Однако для всестороннего развития гибкости упражнений, включаемых в разминку, недостаточно. Как показывает опыт, в сложно-координационных видах спорта, предъявляющих повышенные требования к гибкости, развитию этого качества следует уделять больше времени и внимания.

Значительная часть движений в упражнениях на гибкость (т. е. достижение так называемых крайних положений) должна совершаться за счет медленных и плавных потягиваний. Следует избегать резких сгибаний, разгибаний, ротационных движений в суставах верхних и нижних конечностей и туловищем. Особое значение упражнения на гибкость имеют для функции тазобедренного и плечевого суставов, а также пояснично-крестцового отдела позвоночника.

Эффективная гибкость

Гибкость – это способность суставов выполнять действия за счет широкого диапазона движений.

Естественный диапазон движений каждого сустава тела зависит от расположения сухожилий, соединительной ткани и мышц.

Эффективность – продуктивность использования ресурсов в достижении какой-либо цели.

Эффективная Гибкость – осознанное развитие гибкости с минимальными затратами времени и без травм.

Существуют два типа гибкости на внешнем уровне:

1. Динамическая гибкость и/или баллистическая гибкость – способность использовать диапазон движения сустава при занятиях спортом или другими видами двигательной активности либо с нормальной, либо с высокой скоростью.

2. Статическая гибкость – характеризует диапазон движения сустава без акцента на скорость этого движения.

Структурные элементы тела, которые участвуют в процессе вытяжения, это:

- кости и суставы;
- мышцы, сухожилия и фасции;
- связки.

На уровне костей, нужно помнить, что все рано или поздно могут столкнуться с костными ограничениями. Так как скелет каждого человека уникален, кто-то может столкнуться с этими ограничениями раньше, кто-то позже.

Соединительная ткань по природе пластично-эластична, т. е. после вытяжения может как вернуться к изначальному состоянию, так и деформироваться и ремоделироваться с новой длиной. Исследования показывают, что при кратковременном растягивании с высоким усилием при нормальной или несколько пониженной температуре ткани имеет место эластичное, или восстанавливающееся, удлинение.

В свою очередь при продолжительном растягивании с невысоким усилием при повышенной температуре, с последующим охлаждением ткани перед устранением напряжения имеет место пластическое, или остаточное удлинение. Таким образом, идеальная программа растягивания, обеспечивающая оптимальное увеличение длины ткани без повреждений, предусматривает повышение температуры тела перед растягиванием, использование усилий небольшой интенсивности, поддержание растягивающего усилия в течении более продолжительного периода времени и охлаждение ткани до нормальной температуры перед устранением растягивающей силы. Процесс же ремоделирования происходит уже после устранения натяжения, во время отдыха.

Мышцы или мускулы – часть опорно-двигательного аппарата в совокупности с костями организма, способный к сокращению. Мышца состоит из пучков мышечных волокон. Они представляют собой пучки многоядерных

клеток длиной в десятки сантиметров. Мышцы по строению напоминают веник, точнее, много сложенных вместе веников, обернутых соединительной тканью (фасцией).

Мышцы без фасций и без иннервации (например, мертвая мышечная ткань) легко можно вытянуть до двух раз в длину. Но в жизни это не происходит с легкостью, с одной стороны дело в фасциальной ткани, она «защищает» мышцы от чрезмерного вытяжения, с другой стороны дело в рефлексах, которые включаются тогда, когда мы тянем мышцу. Таким образом важно понимать, что на уровне самой мышечной ткани, нет никакого ограничения для глубокого вытяжения, ограничение в мышцах возникает на уровне нервной системы.

Мышца может только сокращаться и не может вытягиваться сама по себе: для вытяжения необходимо приложение внешней силы.

Рефлекс растяжения – это защитный рефлекс, который выражается в том, что в ответ на избыточное вытяжение мышца автоматически сокращается: таким образом организм предотвращает разрывы. Этот рефлекс включается всегда, но тот момент, когда он включится зависит от интенсивности нервного импульса и того, когда он поступит на мышцу, это в свою очередь зависит от скорости, времени приложения усилия и состояния тканей. Если мы тянемся резко, с большим усилием, кратковременно, на холодное тело, рефлекс растяжения включится «раньше». Так же справедливо и обратное. Данный рефлекс хоть и является безусловным, но подлежит «переучиванию», что в свою очередь подтверждено практическим опытом.

Говоря о функциональном элементе гибкости, мы предполагаем, что в ответ на регулярную систематическую практику нервная система постепенно адаптируется под нагрузку и привыкает включать рефлекс «растяжения» позже и в меньшем «объеме».

Дополнительные методы работы «по обходу» рефлекса растяжения:

1. Рефлекс постизометрической релаксации (далее ПИР) или «рефлекс складного ножа». После статического напряжения мышца автоматически стремится расслабиться: Для эффективного вытяжения заданной мышцы, в статичном режиме напрягаем ее на 30-40 % от максимума на время 8-10 секунд и затем вытягиваем эту же мышцу более продолжительное время 30-60 сек. Повторять имеет смысл от 3 до 6 раз. Например, ненадолго включая и расслабляя приводящие мышцы бедер, можно добиться более глубокого «погружения» в поперечный шпагат.

2. Реципрокное торможение (далее РТ). При напряжении группы мышц автоматически расслабляются их антагонисты. В продольный шпагат поможет погрузится глубже напряжение квадрицепса (передней поверхности) передней ноги. Так же можно просто перед выполнение продольного шпагата выполнить какое-нибудь упражнение напрягающую переднюю поверхность ноги (той ноги которая в шпагате будет спереди), это поможет заранее расслабить заднюю поверхность ноги или снять напряжение, которое может присутствовать.

Рефлекс растяжения является рефлексом симпатической нервной системы (той части нервной системы, которая регулирует состояние организма в стрессовых ситуациях), соответственно, при активизации парасимпатической нервной системы (часть нервной системы, которая регулирует состояние покоя), рефлекс растяжения будет подавляться. В данной ситуации применимы такие методы, которые применяются непосредственно в процессе выполнения вытяжения:

- «брюшное» (диафрагмальное) дыхание, дыхание преимущественно «животом», тот тип дыхания при котором прежде всего работает диафрагма;
- изменение пропорции вдоха и выдоха, в сторону удлинения продолжительности выдоха;
- при длительном удержании натяжения, нервная система постепенно «успокаивается» и рефлекс растяжения ослабевает.

При работе с разными направлениями подвижности, можно столкнуться с ограничениями разного плана, где-то будет превалировать больше мышечное функциональное ограничение (например, задняя поверхность бедра), а где-то структурное (например, ротация бедра наружу – вращение бедра, по направлению ноги за головой). Исходя из ситуации, можно менять тактику работы. В первом случае, при условно превалирующем функциональном ограничении, нужно работать с удержанием от 30 до 60 сек, при этом стараться работать систематически каждый день, чтобы нервная система быстрее адаптировалась к вытяжению. Во втором же случае, при структурном ограничении, нужно выбирать те упражнения, которые позволяют выполнять их с длительным комфортным удержанием, выполнять их на разогретое тело, с последующим охлаждением. При таком режиме работы, стоит дать соединительной ткани от 1 до 3 дней отдыха (зависит от множества факторов и индивидуальных особенностей), перед тем как повторять подобную работу на заданную область.

Существует три типа вытяжения:

1. Активное вытяжение – вытяжение происходит за счёт напряжения части тела, которую мы и растягиваем. Например, вытяжение ноги усилиями самой же этой ноги – условно неэффективное.

2. Активно-пассивное вытяжение - происходит за счёт работы мышц другой части тела. Например, вытяжение ноги за счет того, что подтягиваем ее к себе руками – среднее по эффективности.

3. Пассивное вытяжение – происходит за счет действия силы тяжести. Например, вытяжение задней поверхности ноги за счет давления веса своего собственного тела – самый эффективный тип вытяжения: ничего не нужно напрягать, и можно полностью сосредоточиться на вытяжении.

Часто при работе с гибкостью используются всевозможные техники аджасмента или «дотягивания». Если применять данные техники, необходимо помнить, что человек, который «дотягивает» не может на 100% почувствовать интенсивность вытяжения. Вследствие чего, риск получить травму (надрыв или растяжение) увеличивается в разы. Чтобы избежать данных «негативных» моментов, возможно, имеет смысл чуть больше потратить времени на вытяжение без «дотягивания», но работать самостоятельно, чувствуя свое тело, тем самым снизив вероятность получения травм. В категорию аджасмент не включаются техники правок и расстановок, т. е. те моменты, когда преподаватель помогает физически отстроить упражнение или позу.

Важно помнить, что излишняя гибкость в результате может приводить к гипермобильности суставов (излишне гибкие связки плохо поддерживают сустав), что может приводить к травмам и быстрому изнашиванию суставов. Для того, чтобы этого избежать, нельзя пренебрегать силовыми статичными упражнениями на те области тела, которые вы активно вытягиваете, что позволит сохранить мышцы и связки в тонусе.

Во всем, и в работе с гибкостью в том числе, важно помнить о срединном пути: как полное отсутствие гибкости может приводить к проблемам, так и чрезмерная гибкость может создавать неудобства.

Материально-техническое оснащение занятий

- Спортивный или танцевальный зал с вентиляцией, хорошим освещением и необходимым температурным режимом.

Основные помещения должны иметь естественное освещение. Светопроемы учебных помещений могут быть оборудованы регулируемыми солнцезащитными устройствами типа жалюзи или тканевыми шторами светлых тонов, сочетающихся с цветом стен, мебели.

- Музыкальная аппаратура: (музыкальный центр или магнитофон, акустические колонки- 2 шт.).
- CD-диски, флеш-накопители с музыкой (для музыкального сопровождения занятий).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Алтер, М.Дж. Наука о гибкости / Алтер Майкл Дж. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 423 с.
2. Андерсон, Б. Растяжка для поддержания мышц и суставов / Андерсон Б. – Минск: Попурри, 2015. – 224 с.
3. Бакулин, В.С. и др. Спортивный травматизм. Профилактика и реабилитация: учебное пособие / Бакулин В.С., Грецкая И.Б., Богомолова М.М., Богачев А.Н. – Волгоград.: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013. – 135 с.
4. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / Зациорский В.М. – М: Советский спорт, 2009. – 200 с.
5. Краснов, А.Ф. и др. Травмотология / Краснов А.Ф., Аршин В.М., Аршин В.В. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. – 608 с.
6. Стрельников, А. и др. Скрининг и профилактика актуальных заболеваний / Стрельников А., Обрезан А., Шайдаков Е. – Спб: СпецЛит, 2012. – 492 с.
7. Томпсон, П.Дж.Л. Введение в теорию тренировки / Томпсон Питер Дж. Л. – М: Человек, 2014. – 192 с.
8. Петренко, Н.В., Никольчев, А.Д. Травматизм при проведении тренировок и соревнований в высших учебных заведениях и способы его профилактики / Н.В. Петренко, А.Д. Никольчев // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2009. - №1. – С. 123-129.
9. Диафрагмальное дыхание [Электронный ресурс] / Википедия – свободная энциклопедия – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Диафрагмальное_дыхание (дата обращения: 12.03.2020).
10. Ефременко, М.А. Причины травматизма в спорте [Электронный ресурс] / ОГБ ПОУ «УФСТОР» – Режим доступа: http://ufstor.edusite.ru/DswMedia/4_efremenko_prichiny_sportivnogo.pdf (дата обращения: 12.03.2020).
11. Как правильно делать прогибы [Электронный ресурс] / Все о йоге Yoga Journal – Режим доступа: <http://yogajournal.ru/blogs/anna-emchenko/kak-pravilno-delat-progiby-> (дата обращения: 12.03.2020).
12. Классификация спортивных травм [Электронный ресурс] / Интернет журнал СпортОбзор.Ру о спорте, фитнесе и активном отдыхе – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.sportobzor.ru/sportivnaya-medicina/klassifikaciya-sportivnyh-travm.html> (дата обращения: 15.03.2020).
13. Мышечные рефлексy [Электронный ресурс] / Портал легкой атлетики Тулы и Тульской области – Режим доступа: [38](http://www.tula-</div><div data-bbox=)

tf.ru/articles/myshechnye_refleksy_prodolzhenie.html (дата обращения: 15.03.2020).

14. Мышцы [Электронный ресурс] / Википедия – свободная энциклопедия – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Мышцы> (дата обращения: 12.03.2020).

15. Развитие гибкости [Электронный ресурс] / SportWiki – спортивная энциклопедия – Режим доступа: http://sportwiki.to/Развитие_гибкости (дата обращения: 12.03.2020).

16. Спортивные травмы. О спорт – ты боль? [Электронный ресурс] / Интернет журнал Советский спорт – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.sovsport.ru/digest/sportivnye-travmy.html> (дата обращения: 22.03.2020).

17. Шпагат для начинающих [Электронный ресурс] / Сайт профессионального тренера «Фитнес для умных людей» – Режим доступа: http://ggym.ru/view_post.php?id=437 (дата обращения: 12.03.2020).

18. Эффективность [Электронный ресурс] / Словари и энциклопедии на Академике – Режим доступа: http://dic.academic.ru/dic.nsf/econ_dict/16954 (дата обращения: 15.03.2020).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца.- СПб., 2006
2. Бакулин, В.С. и др. Спортивный травматизм. Профилактика и реабилитация: учебное пособие / Бакулин В.С., Грецкая И.Б., Богомолова М.М., Богачев А.Н. – Волгоград.: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013. – 135 с.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии.- М.: Айрес Пресс,2000
4. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / Зациорский В.М. – М: Советский спорт, 2009. – 200 с.
5. Шпагат для начинающих [Электронный ресурс] / Сайт профессионального тренера «Фитнес для умных людей» – Режим доступа: http://ggym.ru/view_post.php?id=437 (дата обращения: 12.03.2020).