

**ФОРМА № 4** к разделу 4 Перечней критерий и показателей для оценки профессиональной деятельности педагогических работников ОО Краснодарского края, аттестуемых в целях установления квалификационной категории (первой, высшей – оставить нужное) по должности «тренер-преподаватель», «старший тренер-преподаватель»

**«Результативность деятельности педагогического работника в профессиональном сообществе»**

Фамилия, имя, отчество аттестуемого Юрасова Анна Васильевна  
Место работы, должность, преподаваемый предмет Муниципальное некоммерческое учреждение дополнительного образования спортивная школа муниципального образования Кореновский район, тренер-преподаватель по плаванию

**1. Результаты участия педагогического работника в разработке программно-методического сопровождения образовательного процесса (п. 4.1)**

Учебный год	Вид программно-методического материала, созданного педагогом	Статус участия в разработке	Наименование (тема) продукта	Уровень рецензии (муниципальный, региональный), наименование организации, выдавшей рецензию на программно-методический материал, автор рецензии (Ф.И.О. рецензента), дата получения рецензии.
2021-2022	Методическая разработка	автор	«Значение гибкости в плавании»	Региональный. Доцент кафедрой теории и методики ФГБОУ ВО КГУФКСГ канд.пед.наук, доцент С.П. Аршинник 20.04.2022г.

**2. Публикация педагогических разработок и методических материалов в СМИ, размещение материалов в сети Интернет (п. 4.1)**

Вид опубликованного программно-методического материала	Статус участия в разработке	Наименование (тема) продукта	Уровень публикации, название издания, год
--------------------------------------------------------	-----------------------------	------------------------------	-------------------------------------------

Методическая работа	Автор	«Значение гибкости в плавании»	Федеральный. Всероссийское образовательное издание «ПЕДПРОСПЕКТ.ру» Свидетельство о опубликовании серии АА № 5966 от 15.10.2021г.
Методическая работа	Автор	«Значение гибкости в плавании»	Региональный. Свидетельство о размещение авторского материала на сайте infowork.ru TX66301268 от 15.10.2021г.

### 3. Результаты повышения квалификации по профилю деятельности педагогического работника (п. 4.3)

Сроки повышения квалификации (курсы), полученные послеувузовского образования (магистратура, второе высшее образование, переподготовка, аспирантура, докторантура)	Полное наименование организации, проводившей обучение	Тема (направление повышения квалификации. переподготовки)	Количество часов (для курсов повышения квалификации и переподготовки)	Реквизиты документов, подтверждающих результат повышения квалификации. переподготовки
Курсы повышения квалификации с 29.01.2019г. по 11.02.2019г.	Автономное некоммерческая организация «Санкт-Петербургский центр дополнительного профессионального образования»	«Актуальные вопросы учебно-тренировочного процесса в учреждениях физкультурно-спортивной направленности (планирование)»	72 часа	Удостоверение № 782700262788, регистрационный номер 78081, дата выдачи 11.02.2019г.
Курсы повышения квалификации с 15.10.2020г. по 19.10.2020г.	Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация «Кубанский институт профессионального образования»	«Подготовка спортивных судей в целях осуществления мероприятий по тестированию в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к	16 часов	Удостоверение № 231200820597, регистрационный номер 8514-ПК, дата выдачи 19.10.2020г.

**4. Награды за успехи в профессиональной деятельности, наличие ученой степени, звания (п. 4.4)**

Наименование награды, звания, ученой степени	Уровень	Дата получения, реквизиты документа, подтверждающего
Благодарность администрации муниципального образования Кореновский район	Муниципальный	2019 год
Благодарность администрации муниципального образования Кореновский район	Муниципальный	2019 год
Благодарность главы муниципального образования Кореновский район	Муниципальный	19 июля 2021г. № 821
Благодарность главы муниципального образования Кореновский район	Муниципальный	30 сентября 2021г. № 1224
Почётная грамота главы муниципального образования Кореновский район	Муниципальный	01 августа 2022 года № 1164

Дата заполнения: «17» апреля 2023г.

Достоверность информации о результатах работы аттестуемого подтверждаю:

Исполняющий обязанности директора  
МАНУ ДО СП МО Кореновский район  
Заместитель директора по УСР



Аттестуемый педагогический работник

## **Рецензия**

### **на методическую разработку по виду спорта - плавание «Значение гибкости в плавании»**

**тренера - преподавателя Анны Васильевны Юрасовой  
МБУ ДО ДЮСШ № 2 МО Кореновский район**

Методическая разработка по виду спорта - плавание «Значение гибкости в плавании» тренера-преподавателя Юрасовой А.В. предназначена для тренеров-преподавателей, которые обучаются плаванию детей. Количество страниц – 13.

Автор акцентирует свое внимание на том, что плавание имеет огромное оздоровительное, спортивное и прикладное значение, являясь испытанным средством физической культуры. В последнее время видна прогрессивная тенденция в развитии его как вида спорта. Об этом говорят растущие спортивные результаты, расширение возможности применения в прикладных и оздоровительных целях; появляющиеся новейшие разновидности плавания, развитие уже ставших традиционными видов плавания, так же увеличение массовости и популярности посещения бассейнов. Таким образом, плавание, в системе физического воспитания характеризуется как: жизненно необходимый навык, которому должен научиться каждый человек с детских лет; средство профессионально-прикладной подготовки к труду и обороне страны; средство закаливания, активного отдыха, оздоровления населения; вид массового детского и подросткового спорта и спорта высших достижений.

Актуальность темы обусловлена тем, что если у человека хорошая гибкость, то она улучшает быстроту движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Если же гибкость недостаточно развита, то затрудняется координация движений человека, так как ограничивается перемещение отдельных звеньев тела. Поэтому, гибкость характеризует не только степень подвижности в суставах, но и состояние мышечной системы. Огромную роль играет гибкость как в быту, так и в спортивной и трудовой деятельности. Она влияет на формирование здоровой осанки, придает эстетичность внешнему виду и влияет на качество жизнедеятельности, свободы и быстроты движений. Элегантность, мягкость и плавность движений обеспечивают растянутые плечевые и тазобедренные суставы, а также подвижный позвоночник. Важным в работе является то, что автором предусматривается обучение детей специальным плавательным упражнениям на суше. Общеразвивающие и специальные имитационные плавательные упражнения, выполняемые в

спортивном зале, содействуют общему физическому развитию детей, развитию основных физических качеств, ускоренному освоению техники способов плавания.

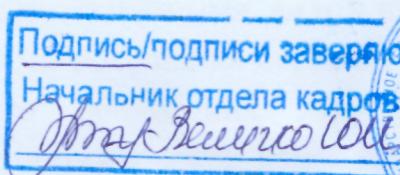
Методическая разработка имеет практическую направленность. Автор предлагает тесты для определения уровня развития гибкости, а так же практические рекомендации к самостоятельным занятиям

Методическая разработка Юрасовой А.В. обеспечивает теоретическую и практическую основы образовательного процесса обучения детей плаванию, может служить методическим пособием тренерам-преподавателям и учителям физкультуры.

20.04.2022 г.

Доцент кафедры теории и методики  
легкой атлетики ФГБОУВО «КГУФКСТ»,  
канд. пед. наук., доцент

С.П. Аршинник



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа №2  
муниципального образования Кореновский район

**Методическая разработка  
на тему:**

**«Значение гибкости в плавании»**

**Составил: тренер-преподаватель  
*Юрасова Анна Васильевна***

г. Кореновск, 2022 г

## **Содержание**

Введение.....	3
1. Гибкое тело – преимущество для здоровья.....	4
2. Значение гибкости при тренировочных занятиях плаванием. ....	4
3. Упражнения для развития гибкости .....	5
Заключение.....	9
Приложение 1.....	10
Приложение 2.....	11

## **Введение**

Плавание – это олимпийский водный вид спорта, который заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время. Независимо от вида плавания, под водой пловцу разрешается проплыть не более 15 метров (на старте или после поворота). Повсеместные находки археологов говорят о том, что плавать люди научились очень давно. Скорее обучение плаванию было инициировано поиском пищи и военным делом. В 1515 году в Венеции прошли первые соревнования пловцов. В 1869 в Англии была открыта первая любительская школа по плаванию («Ассоциация любителей спортивного плавания Англии»). Чуть позже подобные школы появились в Швеции, Германии, Венгрии, Франции, Нидерландах, США, Новой Зеландии, России, Италии и Австрии. В конце 19 века наблюдается всплеск популярности водных видов спорта, предпосылкой для этого стало появление искусственных бассейнов. С 1896 года и до сегодняшнего дня плавание входит в программу Олимпийских игр. В 1899 был проведен крупный чемпионат среди стран Европы, который получил название «первенство Европы». В 1908 году Международной федерацией плавания (FINA) были разработаны и зафиксированы основные дистанции для проведения соревнований, а также порядок проведения заплыков.

Плавание имеет огромное оздоровительное, спортивное и прикладное значение, являясь испытанным средством физической культуры. В последнее время видна прогрессивная тенденция в развитии его как вида спорта. Об этом говорят растущие спортивные результаты, расширение возможности применения в прикладных и оздоровительных целях; появляющиеся новейшие разновидности плавания, развитие уже ставших традиционными видов плавания, так же увеличение массовости и популярности посещения бассейнов. Таким образом, плавание, в системе физического воспитания характеризуется как:

1. жизненно необходимый навык, которому должен научиться каждый человек с детских лет;
2. средство профессионально-прикладной подготовки к труду и обороне страны;
3. средство закаливания, активного отдыха, оздоровления населения;
4. вид массового детского и подросткового спорта и спорта высших достижений.

## **1. Гибкое тело – преимущество для здоровья.**

Гибкость – это физическое качество человека, характеризующееся способностью человека выполнять движения с большой амплитудой.

Если у человека хорошая гибкость, то она улучшает быстроту движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Если же гибкость недостаточно развитая, то затрудняется координация движений человека, так как ограничивается перемещение отдельных звеньев тела. Поэтому, гибкость характеризует не только степень подвижности в суставах, но и состояние мышечной системы. Огромную роль играет гибкость как в быту, так и в спортивной и трудовой деятельности. Она влияет на формирование здоровой осанки, придает эстетичность внешнему виду и влияет на качество жизнедеятельности, свободы и быстроты движений. Элегантность, мягкость и плавность движений обеспечивают растянутые плечевые и тазобедренные суставы, а также подвижный позвоночник. Низкий уровень выносливости, сила, скорость реакции и движения, свидетельствуют о том, что у человека слабый уровень развития гибкости, из чего следует увеличение энергозатрат, а также снижение рациональности работы, ухудшение координации движений, результатом чего становятся травмы мышц и связок при выполнении физических упражнений.

В медицинской энциклопедии гибкость рассматривается как рациональная работа человеческих мышц, при отсутствии запаса подвижности которых, трудно выполнять амплитудные двигательные действия, что снижает потенциальные возможности человека. Снижение гибкости приводит к ухудшению здоровья, а именно: повреждение костей спины, таза и шеи, смещение отдельных частей тела относительно друг друга.

## **2. Значение гибкости при тренировочных занятиях плаванием.**

Хорошая гибкость позволяет пловцу совершать более пластичные и эффективные движения в воде, затрачивать при этом меньше энергии, меньше уставать, быстрее восстанавливаться после нагрузки и снизить вероятность травм. Рассмотрим подробнее почему это происходит.

Плыть эффективно – означает плыть с большей скоростью с меньшими затратами энергии. Эффективное плавание обеспечивается использованием правильной техники плавания и физической подготовкой пловца. Чем длиннее мышечные волокна, тем большую силу они могут создавать во время сокращений. Систематические упражнения на развитие гибкости позволяют удлинить мышечные волокна. Благодаря хорошей

растяжке мышцы способны выполнять более мощные, быстрые и вместе с тем качественные движения, что приводит к увеличению скорости плавания.

Если суставы недостаточно гибкие, а мышцы недостаточно эластичные, то плывущий человек совершает много лишних движений. Например, при низкой гибкости, чтобы слегка повернуть только руку или ногу, приходится вращать чуть ли не все тело. Соответственно, при таких движениях увеличивается сопротивление воды, что ведет к снижению скорости. Кроме того, каждое движение - это расход энергии. Лишнее движение – лишние энергозатраты. Развитие гибкости способствует увеличению амплитуды движении, возможности мышц, связок и суставов задействуются наилучшим образом, что ведет к существенному уменьшению количества лишних движений и снижению сопротивление воды.

В мышцах, удерживаемых в растянутом виде в течение определенного времени, начинают активно протекать процессы обмена веществ и усиливается кровообращение. Мышцы становятся упругими, эластичными и мягкими. Такие мышцы работают более скоординировано, с меньшими потерями энергии, при этом снижается риск получения травмы

### **3. Упражнения для развития гибкости**

Итак, хорошая гибкость для пловца просто необходима, развитие гибкости обязательно приведет к улучшению результатов. Лучшие пловцы мира включают в свои программы подготовки упражнения для развития гибкости. Ведь отличная гибкость – это и лучшая амплитуда движений, более качественная техника, меньшая утомляемость и снижение вероятности получить травму.

Гибкость зависит от многих факторов: строения суставов, эластичности мышц и связок, типа телосложения, возраста, пола, психического состояния, температуры тела и окружающей среды, времени суток, эмоционального уровня, тренировки.

В качестве средства развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Иначе их называют упражнениями на растягивание. Основная задача упражнений на растягивание - увеличить длину мышц и связок до степени, соответствующей нормальной анатомической подвижности в суставах.

Систематическое выполнение комплексов упражнений на гибкость и включение отдельных упражнений в обязательную программу тренировок помогает существенно улучшить показатели гибкости у любого человека.

## **Когда делать упражнения на гибкость:**

**1. Во время разминки.** Упражнения на растяжку, включенные в разминку, повышают эластичность мышечных волокон и способствуют насыщению их кислородом, помогают лучше подготовить организм к нагрузке.

**2. Во время заминки** после тренировки в бассейне и после тренировки в зале. Упражнения на растяжку усиливают кровообращение в мышцах, что способствует более быстрому выводу молочной кислоты и лучшему восстановлению. Особенno важно уделять время растяжке после посещения тренажерного зала, так как занятия, направленные на развитие силы и увеличение мышечной массы, могут значительно уменьшить амплитуду движений и подвижность в суставах. Статичные упражнения на растяжку после тренировки не позволяют мышцам терять эластичность после нагрузки.

**3. Во время специальной тренировки на гибкость.** Это полноценная тренировка, включающая в себя продолжительную программу упражнений на растяжку.

**Отдельная тренировка на гибкость включает в себя два этапа:**

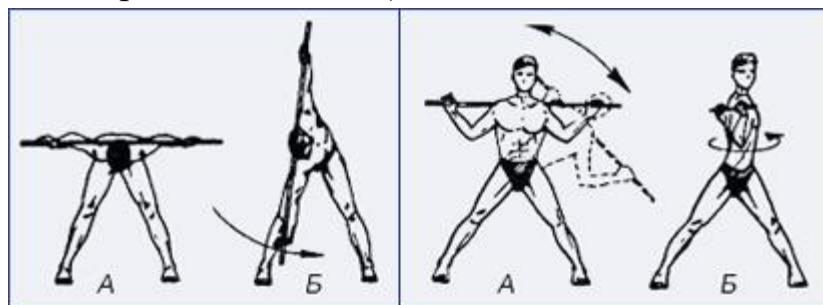
• **Разминка -** подготовительная часть  
Перед тренировкой на гибкость, равно как и перед любой другой, необходимо размяться, чтобы начать тренировку в тонусе. После предварительной разминки мышцы и сухожилия растягиваются намного легче. Разгоните кровь и разогрейте мышцы: походите, немного попрыгайте, проплывите пару-тройку бассейнов в спокойном темпе, сделайте несколько разминочных упражнений.

• **Основная часть -** сами упражнения на гибкость.  
Во время плавания задействуются почти все мышцы тела. Поэтому в специальных упражнениях на сохранение и развитие гибкости нуждаются как крупные мышцы плеч и бедер, так и более мелкие мышцы. Включите в программу упражнения на растяжку мышц шеи и верхней части спины, в частности трапециевидной мышцы; развитие гибкости в плечевом суставе, растяжку мышц груди и плеч (грудной, дельтовидной мышцы, трицепса); растяжку мышц живота и спины (широкайшей мышцы спины и мышц нижней части спины); растяжку группы мышц передней (четырехглавой мышца бедра) и задней поверхности бедра, растяжку приводящих мышц бедра; растяжку ягодичных мышц; растяжку стоп.

## **Какие виды упражнений на гибкость существуют**

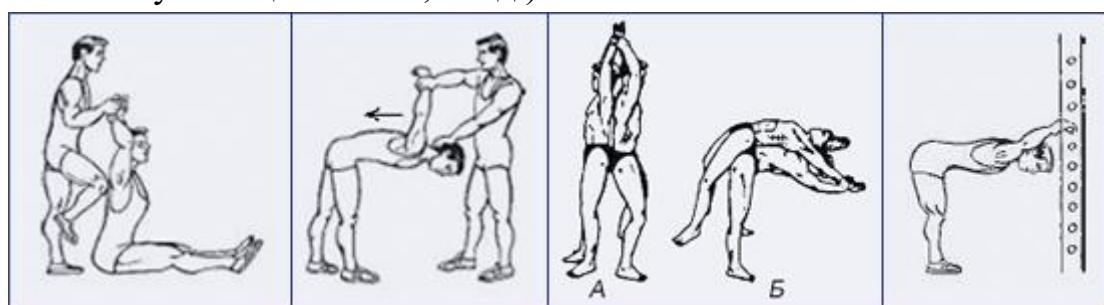
**Упражнения на растягивание можно разделить на:**

**1. Упражнения с активными движениями.** Это движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, наклоны, рывки, активные вращательные движения туловищем). Такие упражнения можно выполнять без предметов и со специальными предметами (гимнастические обручи, палки, мячи, резинки, гантели).



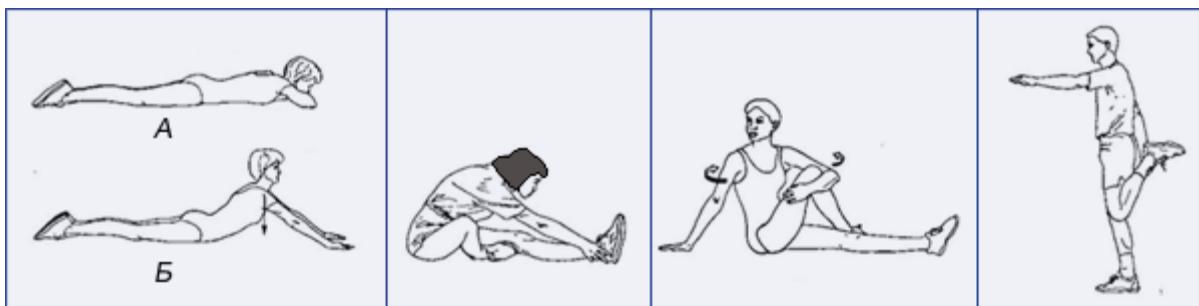
Пример активных упражнений на растягивание

**2. Пассивные упражнения на гибкость.** Эти упражнения включают движения с отягощениями, движения, выполняемые с помощью партнера, движения с помощью резинового эспандера; пассивные движения с использованием собственной силы (сгибание кисти другой рукой, притягивание туловища к ногам, и т.д.).



Пример пассивных упражнений на растягивание

**3. Статические упражнения на гибкость.** Упражнения выполняются с помощью партнера, собственного веса тела или силы. Главное отличие от пассивных упражнений на гибкость в том, что они требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени. После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.



Пример статических упражнений на растягивание

### **Как правильно выполнять упражнения на растягивание:**

- Перед выполнением упражнений на гибкость обязательно нужно размяться.
  - Нужно помнить, что упражнения на гибкость не самые приятные. Но в любом случае, при выполнении упражнений на гибкость не должно быть боли. Вы должны чувствовать не боль, а именно растягивание мышцы или сухожилия. Почувствовав боль, прекратите упражнение и в следующий раз выполняйте его с меньшей амплитудой. Если, напротив, присутствует чувство комфорта – у вас есть резерв, чуть увеличьте амплитуду движения.
  - Начинать следует с самых простых упражнений и постепенно переходить к более сложным.
  - Упражнения на гибкость в ходе тренировки рекомендуется выполнять в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха следует выполнять упражнения на расслабление.
  - При выполнении упражнений на статическое растягивание, перед тем как начать упражнение, необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение, удерживая конечное положение. Удерживать положение (один подход) нужно 15-30 секунд. Более короткий временной промежуток не будет достаточным для улучшения гибкости. После растягивания в течение 15-30 секунд следует опять расслабиться, сделать небольшой перерыв и повторить растяжку той же мышцы или мышечной группы еще как минимум 3-4 раза. Во время второго и последующих повторений, Вы заметите, что движения получаются с меньшими усилиями, амплитуда движений увеличивается. Занимаясь регулярно, Вы сможете довольно быстро оценить прогресс.
  - Статические упражнения на растягивание можно выполнять с партнером, его помощь поможет преодолеть пределы гибкости, превышающие те, которых можно достичнуть при самостоятельном выполнении упражнений.

- Активные динамические упражнения на растяжку выполняются после статических растягиваний. В начале выполнения активных упражнений на растягивание спортсмены начинают упражнение с относительно небольшой амплитудой, постепенно увеличивая её к 8-12 повторению до максимума.
- Если есть возможность посоветоваться с тренером, следует ей воспользоваться. Профессиональные советы по подбору и технике выполнения упражнений помогут быстрее достигнуть цели.
- Регулярно проводите отдельные тренировки на гибкость. Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление.
- Включайте статические упражнения на растягивания в разминку и заминку. Не забывайте включать упражнения на растяжку в силовую тренировку, это позволит сохранить эластичность мышц.

## **Заключение.**

При хорошей гибкости и растяжке движения становятся более качественными, снижается сопротивление воды, улучшается техника плавания, пловец тратит меньше энергии и соответственно меньше устает.

Подвижные суставы и эластичные связки гораздо меньше подвержены травмам. Упражнения на гибкость позволяют добиться даже большей подвижности в суставах, чем это необходимо для плавания. В таком случае создается запас гибкости. Имея запас гибкости, можно плыть с большей легкостью, прилагая меньше усилий, так как движения становятся более расслабленными.

Регулярные занятия, направленные на улучшение гибкости способствуют улучшению мышечного кровотока. А это очень полезно для скорейшего восстановления после тренировок, так как вредные продукты обмена быстрее выводятся из мышц. Этой же цели служат упражнения на растяжку, включаемые в заминку после окончания занятий в бассейне.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### ***Тесты для определения уровня развития гибкости***

Основными педагогическими тестами для оценки подвижности различных суставов служат простейшие контрольные упражнения.

1. Подвижность в плечевом суставе. Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев.

2. Подвижность позвоночного столба. Определяется по степени наклона туловища вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. «Мостик». Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

3. Подвижность в тазобедренном суставе. Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед-назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

4. Подвижность в коленных суставах. Испытуемый выполняет приседание с вытянутыми вперед руками или руки за головой. О высокой подвижности в данных суставах свидетельствует полное приседание.

5. Подвижность в голеностопных суставах. Измерять различные параметры движений в суставах следует, исходя из соблюдения стандартных условий тестирования: 1) одинаковые исходные положения звеньев тела; 2) одинаковая (стандартная) разминка; 3) повторные измерения гибкости проводить в одно и тоже время, поскольку эти условия так или иначе влияют на подвижность в суставах.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### ***Практические рекомендации к самостоятельным занятиям***

Данные упражнения полезны и необходимы всем независимо от возраста и степени гибкости. Для достижения лучших результатов вам необходимо включить целый ряд упражнений на гибкость в свои ежедневные тренировочные занятия. Вы можете выполнять все упражнения подряд или часть из них по выбору в зависимости от желания и потребностей. Занимаясь упражнениями на растяжку, вы должны понимать, что ваш организм при этом получает огромную пользу. Во-первых, эти упражнения оказывают стимулирующее воздействие на кровообращение и циркуляцию лимфы в организме, замедляют процессы старения. Во-вторых, упражнения на растяжку помогают мышцам не только растягиваться и удлиняться, но и восстанавливаться, сохраняя их эластичность; кроме того, мышцы при этом хорошо снабжаются кровью и питательными веществами. В-третьих, эти упражнения расслабляют мышцы и снимают различные боли, вызванные стрессами и перегрузками нервной системы. Помимо этого, они эффективно снижают психическое напряжение, поскольку не только загружают мышцы, но и расслабляют мозг. И последнее: эти упражнения позволяют вам почувствовать себя молодыми и красивыми, а улучшение состояния мышечного аппарата не может не сказаться на улучшении осанки и укреплении пошатнувшегося здоровья. Кроме того, важно правильно выбрать время для тренировки. Желательно выполнять упражнения на растяжку сразу после нагрузки: ходьбы или других аэробных упражнений. Также, поскольку растяжка снимает излишнее напряжение мышц, вы можете использовать эти упражнения в любое время для повышения настроения и улучшения самочувствия. Очень важно во время упражнений правильно дышать. Самое главное при этом – не задерживать дыхание и не форсировать выдох. Лучше всего дышать обычным образом, спокойно, а в перерывах между упражнениями можно сделать глубокий вдох и полный выдох.

**Упражнение «Тянемся к небу»** Исходное положение: стоя, ноги на ширине

плеч, дыхание свободное. Поднимите руки вверх и потянитесь, поднимая вверх плечи и грудную клетку. Удержите на 5–7 счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7–12 раз.

*Упражнение «Наклоны с растяжкой»* Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, дыхание свободное. Отведите руки назад, сцепив кисти, втяните живот и наклонитесь вперед как можно ниже. Удержите на 12–15 медленных счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7–12 раз.

*Упражнение «Растяжка в наклоне»* Исходное положение: то же, что и в предыдущем упражнении. Наклонитесь вперед, коснувшись согнутыми кистями пола. Пальцы обеих рук направлены навстречу друг другу. Разверните кисти. Постарайтесь выпрямить колени настолько, насколько вы можете. Удержите на 12–15 счетов и, медленно прогибая спину и сгибая ноги, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7–12 раз.

*Упражнение «Растяжка руки»* Исходное положение: стоя, ноги врозь шире плеч, живот втянут, грудная клетка приподнята. Положите левую руку на левое бедро, а правую – вытяните вверх над головой. Тянитесь правой рукой влево так, как будто вы хотите дотянуться до воображаемой стены. Удержите на 12–15 счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7–12 раз в разные стороны.

*Упражнение «Нога в сторону»* Исходное положение: стоя, ноги врозь шире плеч, живот втянут, грудная клетка приподнята. Наклонитесь вперед и поставьте ладони на пол. Скользя левой ногой в сторону и сгибая правую ногу, примите положение, изображенное на рис. Прочувствуйте растяжение всей внутренней поверхности левого бедра. Удержите на 12–15 счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7–12 раз со сменой ног.

*Упражнение «Нога к груди»* Исходное положение: лежа на спине. Притяните правое колено к грудной клетке. Удержите на 12–15 счетов и

вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7–12 раз со сменой ног.

*Упражнение «Поднятие ноги вверх»* Исходное положение: лежа на спине. Выпрямите правую ногу как можно выше, не вызывая болевых ощущений, и постарайтесь притянуть ее к грудной клетке. Удержите на 12–15 счетов и, медленно опустив ногу, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7–12 раз со сменой ног.

*Упражнение «Притягивание колен»* Исходное положение: лежа на спине. Притяните оба колена к грудной клетке. Наклоните голову вперед к коленям и удержите это положение на 12–15 счетов, держась пальцами рук за пальцы ног. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7–12 раз.

*Упражнение «Выпрямление ног»* Исходное положение: лежа на спине. Притяните оба колена к грудной клетке и захватите руками стопы. После этого медленно выпрямляйте ноги до возможного для вас положения. Удержите это положение на 12–15 счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7–12 раз.

*Упражнение «Наклоны головы»* Исходное положение: сидя на полу со скрещенными ногами или стоя. Наклоните голову точно в сторону, максимально приблизив ее к плечу. Удержите это положение на 12–15 счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5–7 раз в разные стороны.

*Упражнение «Повороты головы»* Исходное положение: сидя на полу со скрещенными ногами или стоя. Поверните голову в одну сторону так, чтобы вы могли заглянуть за свое плечо. Удержите это положение на 12–15 счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5–7 раз в разные стороны.



Всероссийское образовательное  
издание “ПЕДПРОСПЕКТ.ру”  
Свидетельство СМИ ЭЛ №ФС-62797

# СВИДЕТЕЛЬСТВО О ПУБЛИКАЦИИ

Настоящим свидетельством подтверждается, что  
*тренер-преподаватель по плаванию*  
*МБУ ДО ДЮСШ №2 МО Кореновский район*  
*Краснодарский край город Кореновск*

*Анна Васильевна Юрасова*

опубликовал(а) на официальном сайте издания  
*pedprospekt.ru*  
учебно-методический материал

Наименование материала:  
*методическая работа*

Тема:  
*Значение гибкости в плавании*

Веб-адрес размещения публикации  
<http://pedprospekt.ru/servisy/publik/publ?id=5966>

Главный редактор

В.В. Богданов



# СВИДЕТЕЛЬСТВО

о размещении авторского материала на сайте [infourok.ru](http://infourok.ru)

**НАСТОЯЩИМ ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ, ЧТО**

**Юрасова Анна Васильевна**

опубликовал(а) на сайте [infourok.ru](http://infourok.ru) методическую разработку,  
которая успешно прошла проверку и получила высокую  
оценку от эксперта «Инфоурок»:

**Значение гибкости в плавании**

**Web-адрес публикации:**

<https://infourok.ru/znachenie-gibkosti-v-plavanii-5377070.html>

Данное свидетельство выдается бесплатно и только при достижении высоких результатов согласно «Манифесту о качестве «Инфоурок». Проверить подлинность документа, а также посмотреть список достижений и результатов, за которые выдан данный документ, можно по ссылке: [infourok.ru/standart](http://infourok.ru/standart)



**И. В. Жаборовский**  
Руководитель  
«Учебного центра «Инфоурок»

ДОКУМЕНТ ВЫДАН В СООТВЕТСТВИИ С  
«МАНИФЕСТОМ О КАЧЕСТВЕ «ИНФОУРОК»  
[INFOUROK.RU/STANDART](http://INFOUROK.RU/STANDART)



Свидетельство о регистрации  
в Национальном центре ISSN  
(присвоен Международный  
стандартный номер serialного  
издания:  
№ 2587-8018 от 17.05.2017)

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Автономная некоммерческая организация «Санкт-Петербургский  
центр дополнительного профессионального образования»

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Юрасова Анна Васильевна

с 29 января 2019 г. по 11 февраля 2019 г.

успешно освоил(а) дополнительную профессиональную программу в  
АНО «СПб ЦДПО», лицензия серия 78 АО1 № 0000696,

Регистрационный номер 0681 от 25 сентября 2013 года

и прошел(а) итоговую аттестацию по программе повышения квалификации

«Актуальные вопросы учебно-тренировочного процесса в учреждениях  
физкультурно-спортивной направленности (плавание)»

**УДОСТОВЕРЕНИЕ  
О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ**

**782700262788**

*Документ о квалификации*

Регистрационный номер

**78081**

город

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**

Дата выдачи

**11 февраля 2019 г.**



72 академических часа

M. Ю. Середенко

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Автономная некоммерческая профессиональная  
образовательная организация  
«Кубанский институт профессионального образования»

## УДОСТОВЕРЕНИЕ

о повышении квалификации

231200820597

Документ о квалификации

Регистрационный номер

8514-ПК

Город  
**Краснодар**

Дата выдачи  
**19.10.2020**

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Юрасова  
Анна  
Васильевна**

прошел(а) повышение квалификации в (на)

Автономной некоммерческой профессиональной  
образовательной организации  
«Кубанский институт профессионального образования»

по дополнительной профессиональной программе  
**«Подготовка спортивных судей в целях осуществления  
мероприятий по тестированию в рамках  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)»**

**с 15.10.2020 г. по 19.10.2020 г.**

в объеме

**16 часов**

  
О.Л. Шутов  
  
Н.А. Смирнова





# Благодарность

администрации муниципального образования  
Кореновский район

ЮРАСОВОЙ  
Анне Васильевне

*за спортивные достижения на краевых  
соревнованиях и вклад в развитие  
физической культуры и спорта  
в муниципальном образовании  
Кореновский район*

Глава  
муниципального образования  
Кореновский район

С.А. Голобородько

г. Кореновск, 2019 год





# Благодарность

администрации муниципального образования

Кореновский район

ЮРАСОВОЙ  
Анне Васильевне

*за подготовку спортивного резерва и  
вклад в развитие физической культуры  
и спорта в муниципальном образовании  
Кореновский район*

Глава  
муниципального образования  
Кореновский район

С.Л. Голобородько

г. Кореновск, 2019 год





# БЛАГОДАРНОСТЬ

ГЛАВЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КОРЕНОВСКИЙ РАЙОН

ЮРАСОВОЙ  
АННЕ ВАСИЛЬЕВНЕ

тренеру-преподавателю муниципальному бюджетному учреждения  
дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы № 2  
муниципального образования Кореновский район

за вклад в развитие дополнительного образования  
муниципального образования Кореновский район  
и в связи с Днём учителя

30 сентября 2021 года № 1224

Глава  
муниципального образования  
Кореновский район



С. А. Голобородько



# БЛАГОДАРНОСТЬ

ГЛАВЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КОРЕНOVСКИЙ РАЙОН

ЮРАСОВОЙ

АННЕ ВАСИЛЬЕВНЕ

тренеру-преподавателю по плаванию  
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
длего-юношеская спортивная школа №2  
муниципального образования Кореновский район

за разработку физической культуры и спорта,  
подготовку спортивного резерва и пропаганду здорового образа жизни  
в муниципальном образовании Кореновский район

19 июля 2021 года № 821

Глава

муниципального образования  
Кореновский район

С.А. Голубородко





# ПОЧЁТНАЯ ГРАМОТА

ЮРАСОВОЙ  
АННЕ ВАСИЛЬЕВНЕ

тренеру-преподавателю муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы № 2  
муниципального образования Кореновский район

*за вклад в развитие физической культуры и спорта, пропаганду  
здорового образа жизни в муниципальном образовании Кореновский район  
и в связи с празднованием Дня физкультурника*

01 августа 2022 года № 1164

Глава  
муниципального образования  
Кореновский район



С.А. Голобородько

