Управление образования администрации
Нижнесергинского муниципального района
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр «Радуга»

Принята на заседании
педагогического совета
от «19» 09 2022г.
Протокол № 50

Утверждена
Приказом директора № 52-од
От «19» 09 2022г.
Еловских Н.Г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Стретчинг»

Возраст обучающихся: 10 - 15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор – составитель:
Ахметова Лариса Ренатовна,
педагог дополнительного образования

г. Михайловск
2022г.

2.1. Основные характеристики

2.1. Пояснительная записка

«Растяжки сопутствуют нам всю жизнь.
Растяжка — это гибкость, гибкость — это молодость,
молодость — это здоровье, активность, хорошее настроение,
раскрепощение, уверенность в себе».
Е. И. Зуев

Направленность общеразвивающей программы

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Стретчинг» - физкультурно-спортивная.

Программа направлена на повышение уровня физического развития обучающихся, профилактику и коррекцию нарушений осанки, а также формирование позитивного отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

Актуальность общеразвивающей программы

В настоящее время популярно увлечение новым средством физического совершенствования и расслабления, которое называется «стретчинг». Эта система возникла в 50-е годы в Швеции, но лишь 20 лет позже стала применяться в спорте и получила свое обоснование в работах американских и шведских ученых. Специалисты связывают внедрение стретчинга в практику спорта с поисками путей повышения эластичности мышечной ткани, сухожилий, связок и суставных связок, а также с целью профилактики травм.

Название это происходит от английского слова «stretching»– растягивание. Стретчинг – это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. При регулярных занятиях стретчингом улучшается общее состояние суставов, уменьшается отложение в них солей, движения становятся более координированными, плавными, появляются ловкость и пластика. Положительно воздействует стрейтчинг и на нервную систему: мозг получает больше кислорода, за счет чего обучающиеся чувствуют себя полными сил и умственной энергии.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Стретчинг» определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физического развития обучающихся. Программа направлена на раскрытие физических возможностей своего тела, что придает уверенность, тренирует силу воли и гибкость ума и тела: важные качества в повседневной жизни. Обучаться могут все желающие, так как полученные в процессе обучения знания и навыки применимы в повседневной жизни. Растяжки при правильном применении способствуют балансировке тела. Это означает, что они устраняют искривления и нарушения в суставах, вызванные дисбалансом в силе и гибкости мышц. Уходят боли в спине, заметно улучшается координация движений. Походка и движения становятся сильными и грациозными.

Дополнительная общеразвивающая программа «Стретчинг» (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

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

- Устав МАУ ДО Центр «Радуга».

Адресат общеразвивающей программы

Программа рассчитана на детей 10 – 15 лет.

Возрастные особенности обучающихся:

Подростковый возраст характеризуется максимальным темпом роста всего организма и отдельных его частей. Годичный прирост длины тела уже 4—7,5см, причём главным образом за счёт ног. Масса тела увеличивается ежегодно на 3—6 кг.

Продолжается процесс окостенения скелета, позвоночник по-прежнему очень подвижен и податлив. Поэтому, в связи с отставанием развития мышечной ткани при неблагоприятных условиях (в том числе при недостатке движений) могут возникнуть различные нарушения осанки или деформации позвоночника. А чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять в этом возрасте рост костей в длину. К 14—15 годам развитие суставно-связочного аппарата, мышц и сухожилий достигают высокого уровня. Одновременно увеличивается сила мышц.

У подростков нередко возникают нарушения пропорциональности в развитии отдельных систем и органов организма. В период полового созревания увеличивается как интенсивность выполняемых кратковременных нагрузок, так и способность выполнять длительную работу большой интенсивности.

Организм подростков по ряду параметров приближается к уровню взрослых, однако своеобразие этого возраста, заключающееся в относительном несовершенстве нервной и гуморальной регуляции, дисгармонии в темпах роста, обуславливают повышенную чувствительность их организма к различным воздействиям, в том числе и к физическим нагрузкам.

Степень сформированности мотивации к обучению в данной предметной области опирается на психомоторные особенности учащихся подросткового возраста. Как правило, у подростков в возрасте 10-13 лет развиваются мышечная память, силовые качества, реакция и выносливость, позволяющие учащимся хорошо запоминать и воспроизводить стретчинговые упражнения. В возрасте 14-17 лет стабилизируется работа сердечнососудистой и дыхательной систем, улучшается мышечная память, возрастают скоростные и силовые качества, быстрота реакции и выносливость, что дает учащимся возможность более осознанно выполнять упражнения на тренировках.

Наполняемость группы: 10 - 15 человек.

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Перерыв между учебными занятиями - 15 минут.

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа.

Объем и срок освоения общеразвивающей программы

Объем программы – 216 часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Особенности организации образовательного процесса.

Форма обучения: очное обучение; применение формы дистанционного обучения допустимо только во время ухудшения эпидемиологической ситуации.

Уровень сложности программы: стартовый

Перечень форм обучения: фронтальная, групповая (работа в парах, индивидуально – групповая).

Перечень видов занятий: беседа, практическое занятие

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы: тестирование, открытое занятие.

2.2. Цель и задачи программы

Цель данной программы – укрепление физического и психического здоровья обучающихся через выполнение упражнений, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Познакомить обучающихся с основами техники стретчинга.
2. Обучить правильному применению техники растяжки мышц.
3. Сформировать умение снимать напряжение в теле при помощи упражнений.
4. Сформировать навыки самоконтроля при выполнении упражнений.

Развивающие:

1.Развить гибкость и подвижность суставов, эластичность мышц.

2.Развить желание обучающихся стремиться к самопознанию и знакомству с возможностями своего тела и своих волевых качеств.

3. Развить умение концентрироваться.

Воспитательные:

1. Воспитать потребность в физической культуре.
2. Воспитывать трудолюбие, упорство и волевые качества.
3. Воспитывать коммуникативные качества.

2.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу	*3*	1	2	Тестирование
2.	Разминка	*15*	1	14	Наблюдение
3.	Статическая растяжка	*90*	2	88	Наблюдение
4.	Динамическая растяжка	*60*	2	58	Наблюдение
5.	Пассивная растяжка	*45*	2	43	Наблюдение
6.	Стрейтчинг – путь к здоровью.	*3*		3	Открытое занятие, тестирование
	Итого:	*216*	8	208	

Содержание общеразвивающей программы

Тема 1. Введение в программу.
Теория: Введение в программу. Знакомство с детьми. Знакомство обучающих с понятием «стретчинг». Влияние стретчинга на организм человека. Гигиена спортивных занятий. Правила техники безопасности на занятиях.
Практика: Игры на знакомство в круге: Эстафета (хлопки). Имя – ассоциация. Мяч по кругу. Имя с эмоцией.
Адаптационные игры: Атомы-молекулы. Билетики. Связаться глазами.
Игры на сплочение коллектива: Электрический ток. За что мы любим. Не урони другого. Герои и др.
Входящая диагностика.

Тема 2. Разминка
Теория: Значение, цели и задачи разминки. Объяснение упражнений.
Практика: Практическое исполнение: марш по кругу, марш на месте, перекаты на пятках, марш на месте с высоким поднятием бедра, бег на месте, бег с высоким поднятием бедра, бег по кругу, прыжки на месте, прыжки с разведением ног врозь, прыжки с приседанием, вращение головы, рук, повороты корпуса.

Тема 3. Статическая растяжка
Теория: Понятие «статистическая растяжка». Значение, цели и задачи статической растяжки. Объяснение упражнений, дыхания. Создание позитивной визуализации (мысленного образа движений).
Практика: Практическое исполнение. Упражнения: для растяжки мышц ног (четырехглавой и двуглавой мышц бедра, икроножных мышц, ягодичных мышц, группы приводящих мышц), на растяжку спины (длинных мышц, широчайших мышц, многораздельных мышц, квадратных мышц поясницы), на растяжку плечевого пояса (дельтовидных мышц, ромбовидных мышц, подлопаточных мышц, круглых мышц), на растяжку мышц рук (бицепсов, трицепсов), на растяжку грудных мышц (большой, малой), на растяжку мышц живота (прямых и косых мышц), на растяжку мышц шеи, для развития гибкости рук, плеч, спины, с фиксацией позы (мост, кобра, поворот кобры, полумесяц, верблюд, поза лука).

Тема 4. Динамическая растяжка
Теория: Понятие «динамическая растяжка». Значение, цели и задачи динамической растяжки. Объяснение упражнений.
Практика: Практическое исполнение. Упражнения: маховые движения руками и ногами с постепенным наращиванием амплитуды, круговые махи ногой, перекрестные подъемы ног, приседания с касаниями руки пола и поворотом тела (мышцы рук, спины, плеч, внутренней поверхности бедер), глубокие выпады вперед и в сторону (мышцы ягодиц и спины), выпад со скручиванием корпуса, ходьба с выпадом, глубокий выпад с махом ноги, повороты с растяжкой (мышцы шеи и плеч), наклоны с опусканием рук в пол и подъемом ноги назад (мышцы спины, ног и плеч), наклоны с подъемами рук назад (мышцы плеч, ног, груди и спины), упражнение «голубь» (мышцы-сгибатели бедер, ягодиц и пресса).

Тема 5. Пассивная растяжка
Теория: Понятие «пассивная растяжка». Значение, цели и задачи пассивной растяжки. Объяснение упражнений.
Практика: Практическое исполнение упражнений: шпагаты, подъем ноги вверх и удержание ее в верхней точке (с помощью рук или напарника), сидя на полу, наклоны

вперед с согнутыми и вытянутыми ногами (с помощью напарника), скручивание таза с согнутой ногой (с помощью напарника), наклон головы в сторону и вперед (с помощью рук).

Тема 6. Стрейтчинг – путь к здоровью.
Практика: выполнение контрольных тестов. Итоговая диагностика.

2.4. Планируемые результаты

По окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Стретчинг» обучающиеся приобретут следующие результаты:

Личностные результаты:

В итоге освоения программы у обучающегося будет:

- сформирована мотивация к спортивной деятельности;
- приобретена способность к объективной оценке своего труда;
- сформировано умение контролировать правильность выполнения упражнений;
- приобретена способность активно побуждать себя к практическим действиям.

Метапредметные результаты:

В итоге освоения программы у обучающегося будут сформированы:

- способность к адекватному восприятию информации;
- умение анализировать свои действия при выполнении упражнений;
-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность.

Предметные результаты:

В итоге освоения программы у обучающегося:

- сформируются знания основ техники стретчинга;
- сформируется умение снимать напряжение в теле при помощи упражнений;
- сформируются навыки самоконтроля при выполнении упражнений.

3. Организационно – педагогические условия

3.1. Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72
3	Количество часов в неделю	1 год обучения – 4 часа в неделю 2 год обучения - 6 часов в неделю.
4	Количество часов	216 часов
5	Недель в первом полугодии	16
6	Недель во втором полугодии	20
7	Начало занятий	1 сентября
8	Каникулы	-
9	Выходные дни	04.11., 04.01, 06.01, 08.03.
10	Окончание учебного года	31 мая

3.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проходят просторном, светлом и регулярно проветриваемом помещении.

Во время занятий обязательным является наличие специальной формы.

Для девочек: спортивная кофта или футболка, лосины, спортивные штаны или шорты. Чешки, носки или кроссовки с мягкой подошвой. Волосы должны быть собраны в хвост.

Для мальчиков: футболка, шорты темного цвета. Чешки или кроссовки с мягкой подошвой.

Для проведения занятий необходимы:

- магнитофон или музыкальный центр,
-набор дисков или флешки для записи музыки к занятиям,
- коврики,
- зеркала.

Кадровое обеспечение:

Программу реализует педагог дополнительного образования.

Специальность: учитель физической культуры.

Методические материалы:

-конспекты занятий

Основной формой организации учебного процесса является учебное занятие.

Специфика предмета требует сочетания в учебном процессе трех методов: словесного, наглядного и практического.

Вводные знания проводятся методом демонстрации упражнений с элементами беседы. Излагается теоретический материал, который преподносится в форме рассказа с элементами беседы и демонстрации упражнений. Основное место на занятиях занимает практическая работа.

Наряду с передачей знаний, умений и навыков по предмету, особое внимание уделяется соблюдению правил техники безопасности и воспитанию доброжелательного отношения обучающихся друг к другу

Современные педагогические технологии, используемые на занятии:

- технология развивающего обучения;
- технология дифференцированного обучения;
- технология личностно-ориентированного обучения;
- информационные технологии (ИКТ);
- технология коллективного взаимообучения;
- здоровьесберегающая технология.

3.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Аттестация по программе не предусмотрена.
Мониторинг достижений обучающегося в освоении содержания программы и его личностного развития проводится педагогом. Форма аттестации достижений – безоценочная.
В процессе обучения детей по данной программе отслеживается три вида контроля. *Входной* контроль проводится в начале учебного года (индивидуальный просмотр, тестирование).
Текущий контроль проводится в форме наблюдения на каждом занятии, цель- выявление ошибок и успехов в работах обучающихся (наблюдение).
Итоговый контроль проводится в конце учебного года. Определяется уровень знаний, умений и навыков по освоению программы за весь год и по окончании всего курса обучения (тестирование, открытое занятие).
Критерии оценивания:
- теоретическая подготовка;
- коммуникативные качества;
-уровень развития гибкости.

Данные показатели оцениваются по 3 уровням:
Низкий уровень – 1 балл;
Средний уровень – 2 балла;
Высокий уровень – 3 балла.

4. Список литературы

Нормативные документы

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р)
4. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Литература, использованная при составлении программы

1. Аптер, М.Д. Наука о гибкости. [Текст] / М.Д. Аптер. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 422 с.
2. Апанасенко, Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. [Текст] / Г.Л. Апанасенко. – Киев: Здоровье, 1985. – 80 с.
3. Аршавский, И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. [Текст] / И. А. Аршавский. – М.: Наука, 1982. – 270 с.
4. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст]: учеб. пособие / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
5. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. [Текст] / В.В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
6. Годик, М. А. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. [Текст] / М. А. Годик. – М.: Советский спорт, 1991. – 96 с.
7. Гуревич, И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. [Текст] / И. А. Гуревич. – Минск: Высшая школа, 1985. – 256 с.
8. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью. [Текст] / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е Степанян. – М.: КноРус, 2012. –184 с.
9. Зуев, Е. И. Волшебная сила растяжки. [Текст] / Е. И. Зуев. – М.: Советский спорт, 1990. – 64 с.
10. Карсаевская, Т. В. Социальная и биологическая обусловленность изменений в физическом развитии человека [Текст] / Т. В. Карсаевская. - Л.: Медицина, 1970. – 270 с.
11. Кузнецова, Т. Д. Возрастные особенности дыхания детей и подростков. [Текст] / Т. Д Кузнецова. – М.: Медицина, 1986. – 127 с.
12. Лисицкая Т. С. Гибкость в фитнес-программах [Текст] / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. –М.: Федерация аэробики России, 2001. – 28 с.
13. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. [Текст] / В. И. Лях. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
14. Никитин, В.Ю. Стретчинг в профессиональном обучении хореографии [Текст]: метод. пособие / В.Ю. Никитин. – М.: ГИТИС, 2005. – 74 с.
15. Никифоров, Г.С. Самоконтроль человека. [Текст] / Г.С. Никифоров. – Л.: ЛГУ, 1989. – 192 с.
16. Орлова, Н. В., Козлова, Н.И. Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах [Текст]: метод. рекомендации для студ. всех специальностей / Н. В. Орлова, Н.И. Козлова. – Брест: БрГТУ, 2011. – 19 с.
17. Радчич, И.Ю. Совершенствование подвижности в суставах у высококвалифицированных спортсменов: Стретчинг. [Текст] / И.Ю. Радчич, А.М. Барамидзе, И.Т. Чкония. – М., 2002. – 44 с.

18. Смолевский, В. М. Стретчинг – гимнастика. [Текст] / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлев. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 62 с.
19. Тобиас, М. Растягивайся и расслабляйся. [Текст] / М. Тобиас, М. Стюарт. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 190 с.
20. Хаас, Ж.Г. Анатомия танца. [Текст] / Ж.Г. Хаас.; пер. с англ. С.Э. Борович. – Минск: Попурри, 2011. – 200 с.
21. Хилл, А. Механика мышечного сокращения. [Текст] / А. Хилл. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 179 с.

Литература для обучающихся и родителей

1. Андерсон, Б. Растяжка для каждого. [Текст] / Б. Андерсон; пер. с англ. О.Г. Белошеева. – М.: Попурри, 2002. – 219 с.
2. Анатомия стретчинга. Большая иллюстрированная энциклопедия. [Текст] / пер. с англ. Н.А. Татаренко. – М.: Эксмо, 2017. – 224 с.
3. Белякова, Н.Т. Стань сильным, ловким и выносливым. [Текст] / Н.Т. Белякова. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.
4. Горцев, Г. Спорт для тебя. [Текст] / Г. Горцев. – Воронеж: Научная книга, 2017. – 254 с.
5. Дедковский, С.М. Скорость или выносливость? [Текст] / С.М. Дедковский. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 208 с.
6. Дон, К. Тренируйся и живи! [Текст] / К. Дон, К. Кайл; пер. с англ. Е. Прищенко. – Светлая звезда, 2012. – 200 с.
7. Лили, Ч. Тренировки с подвесными ремнями. [Текст] / Ч. Лили, Л. Кеннет; пер. с англ. В.М. Боженова. – М.: Попурри, 2016. – 144 с.
8. Освальд, К., Баско, С. Стретчинг для всех. [Текст] / К. Освальд, С. Баско. – М.: ЭксмоПресс, 2002. –125 с.
9. Передернина, Я.Г. Стретчинг: самоучитель: 70 упражнений для растяжки мышц и разработки суставов [Текст] / Я.Г. Передернина. – СПб: Вектор, 2008. – 105 с.
10. Рэй, Л. Анатомия прогибаний и скручиваний. [Текст] / Л. Рэй; пер. с англ. В.М. Боженова. – М.: Попурри, 2016. – 224 с.
11. Рэй, Л. Анатомия балансов на руках и перевернутых поз. [Текст] / Л. Рэй; пер. с англ. П.А. Самсонова. – М.: Попурри, 2016. – 224 с.
12. Торстен, Г. Спортивная анатомия. [Текст] / Г. Торстен; пер. с англ. С.Э. Борича. – М.: Попурри, 2016. – 272 с.

Интернет-ресурсы:

1. URL: Бесплатная электронная библиотека онлайн «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://window.edu.ru/, свободный – (02.05.17)
2. URL: Дидактор – сайт педагога-практика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.didaktor.ru/ , свободный – (15.04.17)
3. URL: Педагогическая библиотека. Каталог книг библиотеки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://pedlib.ru/, свободный – (10.03.17)
4. URL: Педагогическая газета. Электронное периодическое издание [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://pedgazeta.ru/, свободный – (17.03.17)
5. URL: Российская национальная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.nlr.ru/, свободный – (07.11.16)
6. URL: Российская государственная библиотека для молодежи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.rgub.ru/, свободный – (15.06.16)
7. URL: Словари. Российская информационная сеть [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://dictionaries.rin.ru/, свободный – (18.02.17)
8. URL: Мастер-классы и семинары [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://timestudy.ru/master-klassy-i-seminary, свободный – (01.06.17)

9. URL: Стретчинг 3 часть. Упражнения на растяжку [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://timestudy.ru/video-arkhiv-a/dances-fitness/190-stretching-3- chastuprazhneniya-narastyazhku, свободный – (01.06.17)
10. URL: Видео уроки «Гибкое тело» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.gibkoetelo.ru/video?videoid=13N_bNtTCdM&ygstart=153,свободный – (07.05.17)
11. URL: Стретчинг – видео уроки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://fitnessdb.ru/stretching/video/, свободный – (25.05.17)
12. URL: Стретчинг упражнения. Видео на Запорожском портале [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://portall.zp.ua/?c=video&q=стретчинг%20упражнения, свободный – (22.04.17)
13. URL: Растяжка / стретчинг [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://video-uprazhnenija.ru/category/rastyazhka-stretching/, свободный – (18.04.17)
14. URL: Уроки стретчинга онлайн [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://sport-lessons.com/fitness/stretching, свободный – (28.03.17)
15. URL: GoodLooker.ru – сайт о фитнесе. Растяжка после тренировки: 20 программ от youtube-канала Fitness Blender [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://goodlooker.ru/rastyazka-posle-trenirovki-fitnessblender.html, свободный – (20.05.17)

Приложение 1.

Система контроля и оценивания результатов

В соответствии с целью программы и ожидаемым результатом выделены следующие показатели:

1. Теоретическая подготовка.
2. Развитие коммуникативных качеств.
3. Уровень развития гибкости обучающихся.

Диагностическое обеспечение образовательного минимума
Таблица результатов итоговой диагностики

Учебная группа «Стретчинг»
Ф. И. О. педагога _____
Дата проведения диагностики _____

№	Ф.И.О обучающегося	Теоретическая подготовка	Развитие коммуникативных качеств	Уровень развития гибкости	Итог
1					
2					

Теоретическая подготовка

1.1. Словарь специальных терминов, которыми должен владеть обучающийся:
амплитуда движений, гибкость, динамическая растяжка, координация, комбинация, кувырок, мост, наклон, общеразвивающие упражнения, пассивная растяжка, перекат, пластика, поза, равновесие, разминка, растяжка, стретчинг, спарринг, суставная гимнастика, статическая растяжка,темп, техника упражнения, шпагаты, эстетика движения.

1.2. Тестирование

Что называют стретчингом?

А специальная система упражнений, направленная на повышение гибкости, растяжение связок и мышц;

Б виды упражнений на брусьях;

В комплекс упражнений на развитие ловкости и силы;

Г ряд акробатических упражнений.

2. Основная задача стретчинга:

А развитие выносливости;

Б развитие скоростных качеств

В удлинение мышечных волокон путём растягивания

Г ускорение выполнения физических упражнений.

3.В какой стране зародился стретчинг?
А Германия
Б Швеция
В Россия
Г Франция

4. Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека:
А наклоны в положении сидя;
Б наклоны в положении лежа;
В наклоны в положении стоя;
Г сгибание рук и ног в положении лежа.

5.Основными методами стретчинга являются:
А **динамическая «растяжка»**
Б статистическая «растяжка»
В баллистическая «растяжка»
Г статическая «растяжка»
Д **пассивная «растяжка»**

6. Способность организма запоминать, а затем воспроизводить движения, усвоенные давно:
А условный рефлекс;
Б мышечная память;
В моторика;
Г кинестетика.

7. При выполнении упражнений на растягивание воздействие нагрузки направлено:
А на сердечно – сосудистую систему;
Б на выделительную систему;
В опорно – двигательная система
Г пищеварительная

Уровень развития гибкости обучающихся

*И*ндивидуальный просмотр (проверка физических возможностей методом тестов-упражнений):
Тесты для оценки уровня развития гибкости

Комплекс упражнений, направленных на определение гибкости мышц и подвижности суставов, и критерии оценки
(входящая диагностика)

Задача данного комплекса упражнений:
- выявление первичного показателя подвижности суставов и эластичности мышц;
- результаты на начало учебного года.

1. Подвижность плечевого сустава.

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

- *низкий уровень:* руки не выпрямлены в локтях и практически не поднимаются вверх;

- *средний уровень*: руки выпрямлены в локтях и поднимаются на 45 градусов от спины;

- *высокий уровень*: руки выпрямлены в локтях и поднимаются на 90 и больше градусов.

2. Подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц спины.

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

- *низкий уровень*: ноги не выпрямлены полностью в коленях, спина согнута, корпус не касается ног, а руки не достают до пальцев ног;

- *средний уровень*: ноги выпрямлены в коленях, спина согнута, корпус не касается ног, но руки с трудом дотягиваются до пальцев ног;

- *высокий уровень*: ноги выпрямлены полностью в коленях, спина прямая, корпус касается ног, а руки достают до пальцев ног.

3. Эластичность мышц ног.

Упражнение: продольный и поперечный шпагаты.

- *низкий уровень*: ноги с трудом разведены чуть больше, чем 2 позиция;

- *средний уровень*: ноги разведены широко, но бедра не касаются пола;

- высокий уровень: ноги разведены в единую линию, бедра касаются пола.

4. Гибкость спины.

Упражнение: мостик с позиции, лежа на спине.

- *низкий уровень*: учащийся не может поднять корпус вверх;

- *средний уровень*: учащийся поднимает корпус вверх, стопы и кисти рук находятся на исходных своих позициях;

- *высокий уровень*: учащийся поднимает корпус вверх, свободно пододвигает кисти рук к стопам.

Тесты для оценки уровня развития гибкости обучения
(итоговая диагностика)

1. Определение гибкости шейного отдела позвоночника.

а) Наклонить голову вперёд. Подбородок должен коснуться груди.

б) Наклонить голову назад (туловище вертикально). Взгляд должен быть направлен точно вверх или немного назад.

в) Наклонить голову вправо (влево). Верхний край правого (левого) уха должен находиться на одной вертикальной прямой с нижним краем другого.

2. Определение гибкости в плечевых суставах.

а) Встать прямо, ноги врозь. Поднять левую руку вверх и согнуть за головой. Правую руку опустить вниз и согнуть её за спиной. Попытаться соединить пальцы правой и левой руки за спиной.

б) Встать спиной к стулу и взяться за спинку хватом сверху. Присесть как можно ниже, не отрывая руки и не отклоняя туловище от вертикали. Линии рук и туловища должны образовать прямой угол.

в) Встать спиной к стене на расстоянии ступни, руки в стороны. Медленно отвести руки назад как можно больше, стараясь коснуться пальцами стены и удерживать это положение 2 – 3 секунды.

3. Определение гибкости позвоночника.

а) Встать прямо, ноги вместе. Наклониться вперёд как можно ниже, опустив руки вниз, ладони должны коснуться пола.

б) Лёжа на животе, стопы вместе. Прогнуться назад, отрывая грудь от пола. Расстояние между полом и грудной клеткой должно составлять 10 – 20 см.

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

4. Определение гибкости в тазобедренных суставах.

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

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

Оценка результатов:

Если выполнение этих тестов легко даётся учащимся, то гибкость отличная,
если с трудом – хорошая, если вообще не получается – плохая.

Приложение 2

Словарь терминов

Амплитуда движений – размах выполняемого движения.
Гибкость – физическое качество, характеризующее степень подвижности суставов и растягивания мышечных групп.
Координация – устойчивое положение тела.
Колесо (переворот в сторону) – одно из основных акробатических упражнений, характеризующих развитие ловкости.
Комбинация – набор элементов, выполняемых слитно без остановок.
Кувырок – переворачивание через голову.
Мост – упражнение на гибкость, характеризующееся дугообразным, максимально прогнутым положением в спине с опорой на руки и ноги.
Наклон – движение, характеризующее согнутое положение туловища.
Общеразвивающие упражнения – движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением.
Пассивное растягивание – максимальная величина амплитуды движений, достигаемая при действии внешних сил.
Перекат – подводящее упражнение к разучиванию кувырка, движение с последовательным касанием пола отдельных частей тела без переворачивания через голову.
Пластика – показатель гибкости тела.
Поза – определённое положение тела.
Равновесие – сохранение устойчивости тела в статическом положении.
Растяжка – средства гимнастики, увеличивающие эластичность мышц и связок.
Ритмика – система упражнений для развития чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой.
Стретчинг – специальная система упражнений, направленная на повышение гибкости, растяжение связок и мышц.
Спарринг – выполнение упражнений в парах.
Суставная гимнастика – проработка всех суставов тела.
Темп – скорость выполнения упражнения.
Техника упражнения – наиболее эффективный способ выполнения упражнения.
Шпагаты – упражнение на подвижность тазобедренных суставов, сед с предельно разведёнными ногами, когда туловище вертикально полу.
Эстетика движения – красота движения.