ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"ЭНДОРФИН"



УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
ООО «ЭНДОРФИН»
_____/ФИЛАТОВА И.Н.
Приказ №1 от «16» сентября 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА – ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Правильный стретчинг»

Срок реализации программы: 36 академических часов

Направленность: физкультурно-спортивная

Составитель:
Филатова Ирина Николаевна

г. Москва, 2026г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «Правильный стретчинг» 4

1.1 Общая характеристика дополнительной общеобразовательной -дополнительной общеразвивающей программы «Правильный стретчинг»……..4

1.2 Цели и задачи дополнительной общеобразовательной -дополнительной общеразвивающей программы «Правильный стретчинг» 4

1.3 Планируемые результаты дополнительной общеобразовательной -дополнительной общеразвивающей программы «Правильный стретчинг» 5

2. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «Правильный стретчинг» 6

3.ДОКУМЕНТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА 7

3.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной -дополнительной общеразвивающей программы «Правильный стретчинг»……. 7

3.2 Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной -дополнительной общеразвивающей программы «Правильный стретчинг»……. 8

4. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ - ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «Правильный стретчинг»……10

5. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «Правильный стретчинг»……..12

5.1 Особенности реализации дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Правильный стретчинг»……..11

5.2 Требования к минимальному материально - техническому обеспечению дополнительной общеобразовательной -дополнительной общеразвивающей программы «Правильный стретчинг»...13

5.3 Рекомендации к материально-техническим условиям со стороны обучающегося дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Правильный стретчинг»……13

5.4 Кадровое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной -дополнительной общеразвивающей программы «Правильный стретчинг» 14

5.5 Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной -дополнительной общеразвивающей программы «Правильный стретчинг» 14

5.6 Оценочные материалы дополнительной общеобразовательной -дополнительной общеразвивающей программы «Правильный стретчинг» 15

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 16

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 16

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Стретчинг (от англ. stretching — «растягивание») — это комплекс упражнений для растяжки мышц и связок, который помогает повысить гибкость, увеличить амплитуду движений в суставах и сделать тело более подвижным. Растяжка и гибкость полезны для людей всех возрастов и физической подготовки. Взрослым людям, особенно тем, кто ведет сидячий образ жизни, необходимо уделять особое внимание гибкости и растяжке. Регулярные упражнения предотвращают мышечные дисбалансы, улучшают осанку и снимают напряжение, связанное с повседневными активностями. Пожилым людям также важно сохранять гибкость и растяжку. Пожилые люди, которые уделяют время растяжке, сохраняют подвижность и гибкость суставов, что предотвращает падения и повреждения костей, типичные для этой возрастной группы. Независимо от возраста, начинать заниматься растяжкой можно в любое время. Важно начать с простых упражнений и постепенно увеличивать интенсивность и сложность тренировок.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Правильный стретчинг» разработана на основе следующих нормативных правовых документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Постановления Правительства РФ от 11 октября 2023 года №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02 июня 2026 года № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

   Направленность программы социально – физкультурно-спортивная.
   Адресат – лица от 18 лет

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена важностью растяжки для физического развития человека, что особенно значимо в современных условиях. Дело в том, что при недостаточной или чрезмерной нагрузке мышцы перенапрягаются, связки теряют эластичность, фасции становятся более плотными, а также возникают триггерные точки. Растяжка помогает эффективно решать эти проблемы.

Новизна программы

Новизна программы заключается в ее уникальной структуре, содержательном наполнении и организационно-педагогических принципах, а именно:

- сочетание групповых занятий с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся;
- применение современных личностно-ориентированных педагогических технологий, направленных на повышение мотивации, раскрытие творческого потенциала и формирование у участников стремления к саморазвитию и самосовершенствованию.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании развивающей среды для развития гибкости мышц и связок, подвижности опорно-двигательного аппарата. Это может способствовать не только приобщению к физической культуре, но и улучшению самочувствия в целом.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «Правильный стретчинг»

1.1 Общая характеристика дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Правильный стретчинг».

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Правильный стретчинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по растяжке мышц тела.

Обучение по программе осуществляется с применением исключительно дистанционной формы обучения. Дистанционная форма обучения проводится средствами платформы https://filigranedc.ru/auth/login в формате презентаций и онлайн-консультаций.

Для работы в системе обучающемуся выделяется логин и пароль.

Вход в личный кабинет: https://filigranedc.ru/auth/login

Программа по виду образования – дополнительное образование детей и взрослых

Подвид – дополнительное образование детей и взрослых

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Форма организации занятий – индивидуально – групповая.

Условия формирования групп: взрослые, без специального образования

Условия набора: принимаются все желающие

Количество обучающихся в группе – 10 человек

Форма организации образовательной деятельности – индивидуальная и (или) групповая.

Продолжительность академического часа составляет 45 минут.

Нормативный срок обучения - 36 ак.часов

Продолжительность обучения – 10 недель

Рекомендуемый режим занятий:1 раз в неделю по 4 академических часа. Обучающийся вправе распределять нагрузку по своему графику при условии завершения всех тем.

Язык реализации: русский.

Итоговый документ об окончании обучения по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе «Правильный стретчинг» - сертификат установленного образца.

1.2 Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Правильный стретчинг»

Цель: удовлетворение реальных потребностей и интересов, обучающихся в растяжке мышц тела.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомление с элементами разминки;
- освоение упражнений на растяжку всего тела;
- освоение упражнений со скакалкой;
- ознакомление с особенностями ошибок во время выполнения упражнений.

Развивающие:

- раскрытие творческой индивидуальности обучающихся;
- развитие физической выносливости и силы, силы духа;
- формирование умения контролировать правильность выполнения упражнений.

Воспитательные:

- Воспитать нравственно-эстетические формы общения.
- Воспитать миропонимание через образы пластики тела, средствами растяжки.

1.3 Планируемые результаты изучения дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Правильный стретчинг».

В процессе занятий обеспечивается целенаправленная работа на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

Предметные результаты:

- ✓ формировать систему знаний о растяжке мышц тела;
- ✓ ознакомиться с основными этапами растяжки мышц тела;
- ✓ уметь исполнять движения под музыку;
- ✓ обучиться точности выполнения элементов.

Личностные результаты:

- ✓ воспитать у обучающихся ответственность;
- ✓ выработать дисциплину;
- ✓ понимать важность спорта в жизни в любом возрасте;
- ✓ стремиться к самосовершенствованию;
- ✓ формировать широкую мотивационную основу учебной деятельности, включающей в себя социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- ✓ уметь самостоятельно определять цели обучения и планировать пути их достижения;
- ✓ уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и корректировать их в зависимости от ситуации;
- ✓ уметь оценивать правильность выполнения упражнений и осознавать, насколько качественно выполнена учебная задача.

Познавательные:

- ✓ уметь анализировать свои действия при выполнении упражнений, выявлять ошибки и находить способы их исправления;
- ✓ уметь понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- ✓ развивать когнитивные процессы: улучшение показателей внимания, памяти, мышления, зрительно-моторной и вестибулярно-моторной координации в процессе занятий;
- ✓ способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях.

Коммуникативные:

- ✓ уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность (в парах, группах);
- ✓ уметь учитывать разные мнения, договариваться и приходить к общему решению, контролировать действия партнёра;
- ✓ уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.
  Навыки эффективного взаимодействия в процессе парных или групповых упражнений, проявление доброжелательности и взаимопомощи.

По окончании программы, обучающиеся будут

знать:

· базовые элементы разминки;

· упражнения для растяжки рук, ног, спины;

· основные часто допускаемые ошибки при выполнении упражнений.

уметь:

· выполнять разминку всего тела;

· точно исполнять основные элементы, упражнения, связки;

· двигаться под музыку.

2.ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «Правильный стретчинг»

В ходе обучения осуществляется несколько видов контроля: входной, текущий, промежуточная аттестация, итоговый контроль.

Входной контроль проводится в начале курса для определения уровня знаний обучающихся по программе на начало обучения. Проводится в форме анкеты. (Приложение 1)

Текущий контроль успеваемости обучающихся представляет систематическую проверку учебных достижений, проводимую педагогом в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с образовательной программой.

Проведение текущего контроля успеваемости направлено на обеспечение выстраивания образовательного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения дополнительной программы.

Текущий контроль результатов подготовки осуществляется педагогом учебной группы в ходе изучения каждой темы, на каждом занятии в целях получения информации:

- о выполнении требуемых действий в процессе учебной деятельности;
- о правильности выполнения требуемых действий;
- о соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала;
- о формировании действия с должной мерой обобщения, освоения (автоматизированности, быстроты выполнения и др.) и т.д.

Промежуточная аттестация проводится в середине курса, в форме задания. Освоение образовательной программы заканчивается итоговым контролем. (Приложение 2) Итоговый контроль проводится на платформе https://filigranedc.ru/auth/login в виде тестирования, с присвоением каждому обучающемуся результата «зачет / незачет».

Критерии оценивания итогового контроля:

5 баллов – 13-15 правильно выполненных заданий из 15;

4 балла – 10-12 правильно выполненных задания из 15;

3 балла – 7-9 правильно выполненных задания из 15;

3 балла – 4-6 правильно выполненных задания из 15;

2 балла – 3 и менее правильно выполненных задания из 15;

Итоговый контроль пройден – от 3 до 5 баллов

Итоговый контроль не пройден – 2 балла

3. ДОКУМЕНТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

3.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Правильный стретчинг»

Название тем	Общ-я труд-ть, час.	В том числе:		Форма контроля
		ТЗ	ПЗ	
Входной контроль.	1	-	1	Анкета
Тема 1. Профилактика заболеваний и травматизма.	4	2	2	Задание/Наблюдение
Тема 2. Формирование базовых навыков	4	2	2	Задание/Наблюдение
Тема 3. Освоение техники упражнений для повышения гибкости туловища	4	2	2	Задание/Наблюдение
Тема 4. Освоение техники упражнений для повышения гибкости плечевого пояса.	4	2	2	Задание/Наблюдение
Промежуточная аттестация	3	-	3	Задание
Тема 5. Освоение техники упражнений для повышения гибкости нижних конечностей	4	2	2	Задание/Наблюдение
Тема 6. Освоение техники упражнений для повышения общего уровня гибкости (сложнокоординационные упражнения)	4	2	2	Задание/Наблюдение
Тема 7. Освоение техники упражнений для повышения уровня ловкости	2	1	1	Задание/Наблюдение
Тема 8. Выполнение контрольных нормативов	2	1	1	Задание/Наблюдение
Онлайн-консультация	1	-	1	-
Итоговый контроль	3	-	3	Тест
Итого	**36**	**14**	**22**	

3.2 Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Правильный стретчинг»

Форма проведения	**Тема**	Общ. тр-ть, час	1 нед ТЗ/ПЗ	2 нед ТЗ/ПЗ	3 нед ТЗ/ПЗ	4 нед ТЗ/ПЗ	5 нед ТЗ/ПЗ	6 нед ТЗ/ПЗ	7 нед ТЗ/ПЗ	8 нед ТЗ/ПЗ	9 нед ТЗ/ПЗ	10 нед ТЗ/ПЗ
Анкетирование	Входной контроль.	1	0/1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Презентации/Прямой эфир	Тема1.Профилактика заболеваний и травматизма.	4	-	2/2	-	-	-	-	-	-	-	-
Презентации/Прямой эфир	Тема 2. Формирование базовых навыков	4	-	-	2/2		-	-	-	-	-	-
Презентации/Прямой эфир	Тема 3. Освоение техники упражнений для повышения гибкости туловища	4	-	-	-	2/2	-	-	-	-	-	-
Презентации/Прямой эфир	Тема 4. Освоение техники упражнений для повышения гибкости плечевого пояса.	4	-	-	-	-	2/2	-	-	-	-	-
Прямой эфир	Промежуточная аттестация	3	-	-	-	-	-	0/3	-	-	-	-
Презентации/Прямой эфир	Тема 5. Освоение техники упражнений для повышения гибкости нижних конечностей	4	-	-	-	-	-	-	2/2	-	-	-
Презентации/Прямой эфир	Тема 6. Освоение техники упражнений для повышения общего уровня гибкости (сложнокоординационные упражнения)	4	-	-	-	-	-	-	-	2/2	-	-
Презентации/Прямой эфир	Тема7. Освоение техники упражнений для повышения уровня ловкости	2	-	-	-	-	-	-	-	-	1/1	-
Презентации/Прямой эфир	Тема 8. Выполнение контрольных нормативов	2	-	-	-	-	-	-	-	-	1/1	-
Прямой эфир	Онлайн-консультация	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0/1
Прямой эфир	Итоговый контроль	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0/3
	Итого	**36**	**1**	**4**	**4**	**4**	**4**	**3**	**4**	**4**	**4**	**4**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"ЭНДОРФИН"



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ –
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«Правильный стретчинг»
Срок реализации программы: 36 академических часов
Направленность: физкультурно-спортивная

Составитель:
Филатова Ирина Николаевна

г. Москва, 2026г.

4. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ - ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «Правильный стретчинг»

Программа вариативна. Педагог может вносить изменения в содержания тем, дополнять практические занятия новыми приемами практического исполнения. Образовательная организация ежегодно обновляет дополнительную общеразвивающую программу с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Входной контроль. Анкета (Приложение 1)

Название темы	**Всего**	**В том числе**	
		Теория	Практика
Входной контроль	1	-	1
Тема 1. Профилактика заболеваний и травматизма.	4	2	2
Тема 2. Формирование базовых навыков	4	2	2
Тема 3. Освоение техники упражнений для повышения гибкости туловища	4	2	2
Тема 4. Освоение техники упражнений для повышения гибкости плечевого пояса.	4	2	2
Промежуточная аттестация	3	-	3
Тема 5. Освоение техники упражнений для повышения гибкости нижних конечностей.	4	2	2
Тема 6. Освоение техники упражнений для повышения общего уровня гибкости (сложнокоординационные упражнения).	4	2	2
Тема 7. Освоение техники упражнений для повышения уровня ловкости.	2	1	1
Тема 8. Выполнение контрольных нормативов.	2	1	1
Онлайн-консультация	1	-	1
Итоговый контроль	3	-	3
Итого:	36	14	22

Тема 1. Профилактика заболеваний и травматизма.

Теория. Организация работы объединения. Расписание. Планы на год. Инструктаж учащихся по ТБ, правила поведение в спортивном зале, в раздевалках, душевых, оказание мед помощи. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях стретчингом. Первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

Практика. Подвижные игры

Текущий контроль. Прямой эфир.

https://calendar.yandex.ru/event/1859787910?applyToFuture=0&event_date=2023-12-25T10%3A30%3A00&layerId=23663009

Тема 2. Формирование базовых навыков
Теория. Гигиена спортсмена, режим дня и режим питания, гигиена сна. Значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.
Практика. Упражнения для развития гибкости, ловкости и координации: общеразвивающие и специальные упражнения, гимнастические упражнения, упражнение на повышение уровня стабилизации мышц, упражнения для увеличения амплитуды во всех суставах занимающихся, подвижные игры.
Текущий контроль. Прямой эфир.
https://calendar.yandex.ru/event/1859787910?applyToFuture=0&event_date=2023-12-25T10%3A30%3A00&layerId=23663009

Тема 3. Освоение техники упражнений для повышения гибкости туловища
Теория. Изучение мышц, связок и суставов туловища человека.
Практика. Применение упражнений, повышающих гибкость туловища.
Текущий контроль. Прямой эфир.
https://calendar.yandex.ru/event/1859787910?applyToFuture=0&event_date=2023-12-25T10%3A30%3A00&layerId=23663009

Тема 4. Освоение техники упражнений для повышения гибкости плечевого пояса.
Теория. Изучение мышц, связок и суставов плечевого пояса человека.
Практика. Применение упражнений, повышающих гибкость верхних конечностей.
Текущий контроль. Прямой эфир.
https://calendar.yandex.ru/event/1859787910?applyToFuture=0&event_date=2023-12-25T10%3A30%3A00&layerId=23663009

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ. Прямой эфир.
Задание. Выполнить упражнение:
Встаньте на четвереньки, затем подайте таз назад и вверх, чтобы тело напоминало угол. Руки и спина должны вытянуться в одну линию, колени можно согнуть, а пятки — оторвать от пола. Главное, чтобы спина оставалась прямой, без округления в пояснице.

Текущий контроль. Прямой эфир.
https://calendar.yandex.ru/event/1859787910?applyToFuture=0&event_date=2023-12-25T10%3A30%3A00&layerId=23663009

Тема 5. Освоение техники упражнений для повышения гибкости нижних конечностей
Теория. Изучение мышц, связок и суставов нижних конечностей человека.
Практика. Применение упражнений, повышающих гибкость нижних конечностей.
Текущий контроль. Прямой эфир.
https://calendar.yandex.ru/event/1859787910?applyToFuture=0&event_date=2023-12-25T10%3A30%3A00&layerId=23663009

Тема 6. Освоение техники упражнений для повышения общего уровня гибкости (сложнокоординационные упражнения)
Теория. Повторение знаний о мышцах, связках и суставах человеческого тела.
Практика. Применение сложнокоординационных упражнений (задействующих более 1 сустава) для повышения общего уровня гибкости.
Текущий контроль. Прямой эфир.
https://calendar.yandex.ru/event/1859787910?applyToFuture=0&event_date=2023-12-25T10%3A30%3A00&layerId=23663009

Тема 7. Освоение техники упражнений для повышения уровня ловкости
Теория. Понятие «ловкость» и как она связана с остальными физическими качествами человека.
Практика. Общеразвивающие и специальные упражнения для повышения уровня ловкости.

Текущий контроль. Прямой эфир.
https://calendar.yandex.ru/event/1859787910?applyToFuture=0&event_date=2023-12-25T10%3A30%3A00&layerId=23663009

Тема 8. Выполнение контрольных нормативов
Теория. Соблюдение техники безопасности.
Практика. Выполнение контрольных нормативов.
Текущий контроль. Прямой эфир.
https://calendar.yandex.ru/event/1859787910?applyToFuture=0&event_date=2023-12-25T10%3A30%3A00&layerId=23663009

Онлайн-консультация. Прямой эфир.
https://calendar.yandex.ru/event/1859787910?applyToFuture=0&event_date=2023-12-25T10%3A30%3A00&layerId=23663009

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ. Тест (Приложение 2)

5. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ - ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «Правильный стретчинг»

5.1 Особенности реализации дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Правильный стретчинг»

При реализации Программы в учебном процессе используются глобальные и локальные компьютерные сети для обеспечения доступа к информационным образовательным ресурсам и для управления учебным процессом независимо от местонахождения человека.
Занятия построены на следующих принципах обучения:
- интерактивности;
- открытости;
- гибкости;
- адаптивности;
- передаваемости;
- ориентации на потребителя;
- индивидуализации;

При проведении занятия с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, в водной части следует обозначить правила работы и взаимодействия (объяснить обучающимся технические особенности работы и правила обмена информацией). В процессе занятия педагогу необходимо четко давать инструкции выполнения заданий.
Виды занятий при организации дистанционного обучения:
- Online - занятие. Занятия являются асинхронными – в этом случае у обучающегося есть возможность найти удобное для себя время, чтобы отработать материал программы обучения. Программа включает в себя теоретические (презентации) и практические занятия;
- online-занятие (online-консультация);
- фрагменты и материалы образовательных Интернет-ресурсов;
- адресные дистанционные консультации.

Уроки можно проходить в любое время и выполнять задания.
В программе учитывается следующее:
- современные теории и технологии в области методики обучения и воспитания
- психолого-физиологические особенности обучающихся;
- потребности обучающихся и социальный заказ общества.

Дистанционная поддержка программы предполагает самостоятельное изучение дополнительных материалов с применением информационно - телекоммуникационных сетей при опосредованном

(на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников, а также возможности получения консультаций у преподавателя данного курса.

5.2 Требования к минимальному материально - техническому обеспечению дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Правильный стретчинг»

ООО «ЭНДОРФИН», располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию образовательной программы и соответствующей действующим санитарным правилам и нормам. Для работы в системе обучающемуся выделяется логин и пароль. Рабочее место должно быть оснащено компьютером с подключением к сети Интернет. Доступ преподавателя:
Личный кабинет: https://filigranedc.ru/auth/login
Услуга подключения к сети Интернет должна предоставляться в режиме 24 часа в сутки 7 дней в неделю. Подключение к Интернет со скоростью не ниже 512 Кбит/с. Материально-техническая база для реализации программы включает следующие составляющие:

- Выделенный канал связи или отдельный Wi-Fi-канал;
- Для передачи звука рекомендовано использовать отдельные микрофоны с шумоподавлением (не рекомендуется использовать встроенные микрофоны камер);
- Систему дистанционного обучения, обеспечивающую формирование информационной образовательной среды;
- В помещении, где проводится трансляция, должно быть соответствующее мероприятию освещение;
- Ноутбук Lenovo ThinkPad Intel Core i5 – 1 шт.;
- Веб-камера Logitech HD Pro Webcam C920 Full HD, Автофокус, с микрофоном - 1 шт.
- наушники JBL Tune 770NC Black - 1 шт.
- Интерактивная доска Donview HB-86IN-H03 - 1 шт.
- Операционная система WINDOWS 10
- Браузер: Яндекс
- Антивирус: ESET Internet Securite
- Microsoft Office 10
- прямые эфиры вопрос-ответ в Яндекс Телемост, online-консультация

Использование интерактивных образовательных технологий способствует повышению интереса и мотивации обучающихся, активизации мыслительной деятельности и творческого потенциала, делает более эффективным усвоение материала, позволяет индивидуализировать обучение.

5.3 Рекомендации к материально-техническим условиям со стороны обучающегося дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Правильный стретчинг»

Рекомендуемая конфигурация компьютера:

- Разрешение экрана от 1280x1024
- Pentium 4 или более новый процессор с поддержкой SSE2
- 512 Мб оперативной памяти
- 200 Мб свободного дискового пространства
- Современный веб-браузер актуальной версии (Firefox 22, Google Chrome 27, Opera 15, Safari 5, Internet Explorer 8 или более новый).

Использование дистанционных образовательных технологий обеспечивается посредством доступа, обучающегося к информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Подключение

обучающегося к информационно-телекоммуникационной сети Интернет обеспечивается им самостоятельно.

5.4 Кадровое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Правильный стретчинг»

Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования в соответствии с действующим нормативно-правовым документом: Приказу Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Требования к образованию и обучению: Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки", или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности, или успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ. Требования к опыту практической работы:

- Не менее двух лет в должности педагога дополнительного образования, иной должности педагогического работника - для старшего педагога дополнительного образования;
- Не менее двух лет в должности тренера-преподавателя или педагога дополнительного образования соответствующей направленности - для старшего тренера-преподавателя.

Особые условия допуска к работе:

- Отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации;
- Прохождение обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров.

5.5 Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Правильный стретчинг»

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы обеспеченно электронными учебниками, учебно-методической литературой и материалами по всем учебным темам программы. ООО «ЭНДОРФИН» также имеет доступ к электронным образовательным ресурсам (ЭОР).

Литература:

1. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – М.: «Советский спорт», 2010. – 464с.
2. Лях, В.И. Теория управления двигательными действиями по Н.А. Бернштейну / В.И. Лях // Физкультура в школе. - 2006. - № 6. - С. 6-10.
3. Мостовая, Т. Н. Психологические средства восстановления физической работоспособности спортсменов / Т.Н. Мостовая, Ю.Н. Старовойтов // Наука-2020, 2017. Вып.1. С. 62-65

5.6 Оценочные материалы дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Правильный стретчинг»

Проведение мониторинга успеваемости обучающихся. Содержание учебных разделов и учебно-методических материалов представлено в учебно-методических ресурсах, размещенных в электронной информационно-образовательной среде ООО «ЭНДОРФИН». Учебно-методическая литература представлена в виде электронных информационных и образовательных ресурсов в системе дистанционного обучения.

Оценочные материалы по программе повышения квалификации размещены на платформе https://filigranedc.ru/auth/login и включают следующие формы и методы для проведения входного, текущего контроля и промежуточной аттестации, итогового контроля: задания в тестовой форме, практическая работа. С примерами оценочных средств можно ознакомиться на платформе СДО.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ

Анкета

1. Фамилия, имя
2. Ваш возраст
3. Из какого города
4. Как узнали о нашей программе?
5. Что ожидаете от обучения?
6. Занимались ли Вы раньше спортом?
7. Какого результата Вы желаете достичь с помощью растяжки?

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ.

Тест

1. Что такое стретчинг?
а) Система силовых упражнений
б) Система упражнений на растягивание мышц и повышение подвижности суставов*
в) Комплекс кардиотренировок
г) Метод развития выносливости

2. Какой вид растяжки характеризуется медленными движениями с удержанием позы 10–30 секунд?
а) Баллистический
б) Динамический
в) Статический *
г) Изометрический

3. Какое упражнение не относится к стретчингу?
а) «Поза кошки»
б) «Лодочка»
в) «Прыжки со скакалкой» *
г) Растяжка подколенных сухожилий

4. Почему важно разогреваться перед растяжкой?
а) Чтобы увеличить пульс
б) Чтобы повысить эластичность мышц и снизить риск травм*
в) Чтобы сразу растянуть целевые мышцы
г) Чтобы улучшить настроение

5. Что является противопоказанием для занятий стретчингом?
а) Хорошая физическая форма
б) Острые воспаления суставов, травмы связок, грыжи *
в) Повышенная гибкость
г) Регулярные занятия спортом

6. Как правильно удерживать позу при статической растяжке?
а) До появления лёгкой боли
б) До появления умеренного дискомфорта, затем ослабить хват *
в) До появления сильной боли
г) Как можно дольше, не двигая телом

7. Какой тест используют для оценки гибкости шейного отдела позвоночника?
а) Наклон головы вперёд, подбородок должен коснуться груди *
б) Повороты головы в стороны
в) Наклон головы назад с максимальным запрокидыванием
г) Круговые движения головой

8. Что такое баллистическая растяжка?
а) Медленное удержание позы с дыханием

б) Растяжка с использованием веса тела и резких движений *
в) Сочетание напряжения и расслабления мышц
г) Растяжка под музыку

9. Какова основная цель регулярного выполнения стретчинга?
а) Увеличение мышечной массы
б) Повышение гибкости и подвижности суставов *
в) Снижение веса
г) Укрепление сердечно-сосудистой системы

10. Что может произойти при резком увеличении амплитуды движений?
а) Повышение гибкости без рисков
б) Растяжения, травмы *
в) Ускорение обмена веществ
г) Улучшение осанки

11. Сколько стадий включает прогрессивное растягивание?
а) Одну
б) Две
в) Три *
г) Четыре

12. Какой из перечисленных методов не относится к стретчингу?
а) PNF (проприоцептивное нервно-мышечное облегчение)
б) МФР (миофасциальный релиз)
в) Баллистическая растяжка *
г) Метод «партнёрского растягивания»

13. Что является сигналом к прекращению растяжки?
а) Лёгкое покалывание
б) Умеренный дискомфорт, но без острой боли
в) Сильная боль *
г) Ощущение растяжения

14. Какие факторы влияют на гибкость?
а) Возраст и генетика *
б) Возраст и регулярность тренировок
в) Генетика и питание
г) Цвет кожи и рост

15. Что рекомендуется делать перед началом занятий стретчингом?
а) Принять горячий душ
б) Сделать лёгкую разминку *
в) Сразу потянуть мышцы
г) Выпить стакан холодной воды