

2024
ГОД СЕМЬИ

Колледж
Звёздный



**СПб ГБ ПОУ «Колледж «Звёздный»
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ
«ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

ПРЕЗЕНТАЦИЯ **Объединение «Стретчинг»**



Тренировки могут быть трудными, успех — сложным, но ничто не приносит удовлетворения так, как достижение цели.



Педагог дополнительного образования – Абдрахимова Энже Альбертовна

Актуальность программы

Стретчинг, является системой упражнений, основная цель которой растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела. Название этой системы упражнений позаимствовано из английского языка: слово «Stretch» в переводе на русский язык означает «эластичность, растяжение». Актуальность программы объясняется использованием новейших методик и систем развития физических данных у обучающихся, в которых используется работа с различным спортивно-гимнастическим инвентарем, влияющая на усложненность и большую эффективность в выполнении упражнений, позволяющие достигать более успешного конечного результата.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Главной целью развить опорно-двигательный аппарат воспитанника так, чтобы сохранить его физическое здоровье на долгие годы, избежать ненужных травм и дать возможность получать удовольствия от занятий без лишней боли. А также создать условия для физического развития и творческого самовыражения.



ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ **(ОБУЧАЮЩИЕ, РАЗВИВАЮЩИЕ, ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ):**

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

- формировать систему знаний и умений;*
- развивать координацию, гибкость пластику;*
- приобщать к гармоничной работе со своим телом;*
- научить правильному дыханию со своим телом;*
- приобщение к здоровому образу жизни.*



Программа представляет собой разнообразный комплекс упражнений, которые выполняются на различные группы мышц в любой плоскости. Система упражнений дает возможность обучающимся полностью контролировать работу тела, сознания и управлять ими, что параллельно способствует их психологическому развитию. Эти упражнения также способствуют развитию правильной осанки, укреплению мышц корпуса, правильной постановке стопы, выворотности ног, развитию гибкости, эластичности связок.

