

Индивидуальный предприниматель Данилюк Тамара Юрьевна
346350, Ростовская область, город Красный Сулин, улица Ленина, д. 15, квартира 17
ОГРНИП 317784700250550, ИНН 614804082130

УТВЕРЖДАЮ



(подпись)

Индивидуальный предприниматель
Данилюк Тамара Юрьевна
12 декабря 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная
общеразвивающая программа
Индивидуального предпринимателя Данилюк Тамары Юрьевны
“Хочу шпагат”**

Направленность программы - “Физкультурно-спортивная”

Возраст обучающихся - от 18 лет и старше

Срок освоения образовательной программы: 41 день

Общее количество часов освоения образовательной программы - 24 ак.ч.

Автор
общеобразовательной
дополнительной
программы
Данилюк Тамара Юрьевна

дополнительной
программы -
общеразвивающей
программы

**Паспорт дополнительной общеразвивающей программы образования (ДОП)
“Хочу шпагат”**

Название ДОП	“Хочу шпагат”
Сведения об авторе	Индивидуальный предприниматель Данилюк Тамара Юрьевна адрес регистрации: Ростовская область, г. Красный Сулин, улица Ленина, д. 15, кв. 17 телефон +7-903-019-1700 электронная почта urist@pravolab.com
Нормативно-правовая база, использованная при подготовке ДОП	Дополнительная общеразвивающая программа дополнительного образования детей и взрослых Индивидуального предпринимателя Данилюк Тамары Юрьевны (далее - образовательная программа; программа) разработана на основе: 1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; 2. Постановление Правительства Российской Федерации от 18.09.2020 № 1490 "О лицензировании образовательной деятельности"; 3. Приказ Министерства Просвещения России от 09.11.2018 № 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”; 4. Областной Закон Ростовской области от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»; 5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ в Письме Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.
Материально-техническая база	Освоение программы осуществляется удаленно с использованием функционала личного кабинета обучающегося, расположенного на информационном ресурсе в сети Интернет по ссылке https://hochu-shpagat.ru/profile/cabinet , правом использования информационного ресурса обладает Данилюк Тамара Юрьевна на основании права собственности (владелец домена).

	Коммуникация с преподавателем программы осуществляются с помощью электронной почты и других средств связи, указанных в настоящей программе.
Год разработки	2022
Структура программы	Программа состоит из 21 (двадцати одного) урока, представленного в форме видеозаписей, включающих практические занятия и теоретические разъяснения педагога, 3 (трех) видов разминочных спортивных занятий, а также дополнительных материалов, содержащих рекомендации педагога по организации образовательного процесса, достижению наилучших промежуточных и итоговых результатов в рамках прохождения образовательной программы.
Направленность	Физкультурно-спортивная
Возраст учащихся	От 18 лет и старше
Срок реализации (освоения)	41 день
Общее количество часов освоения	24 ак.ч.
Актуальность	В настоящее время среди людей в возрасте от 18 лет растет интерес к здоровому образу жизни, сохранению здоровья и активности в любом возрасте, повышению возможностей человеческого организма, в том числе посредством спортивных занятий, развития гибкости и пластичности тела. Программа направлена на создание условий для гармоничного психического, духовного и физического развития, укрепления здоровья человека за счет комплексных спортивных занятий.
Цель	Программа реализуется в общеобразовательных целях, создана для всестороннего развития личности, приобщения человека к самостоятельным занятиям спортом и здоровому образу жизни, призвана помочь в формировании способностей и компетенций необходимых для развития гибкости и пластичности тела, освоения спортивного упражнения - "шпагат".
Ожидаемые результаты	К концу прохождения обучения программы обучающийся должен иметь представление об основных терминах, связанных с

	<p>физическими упражнениями, направленными на развитие гибкости и пластичности тела, о значении физических упражнений для сохранения физического здоровья, знать правила проведения разминочных занятий перед основными спортивными занятиями, уметь самостоятельно организовывать спортивные занятия и отслеживать их результаты, влияние на организм.</p>
Форма занятий	<p>Заочная форма обучения с использованием дистанционных технологий.</p>
Режим занятий	<p>Процесс обучения по программе образования построен по принципу чередования дней обучения и дней отдыха, необходимых для восстановления организма после интенсивной спортивной нагрузки.</p>
Форма текущего и итогового контроля	<p>Качество усвоения учебного материала контролируется преподавателем поурочно путем проверки домашних работ, выполненных обучающимся. Домашние работы предоставляются на проверку в форме фотоотчета обучающегося, демонстрирующего его спортивные результаты. Обучающийся, прошедший обучение по программе, выполняет итоговое задание, состоящее из теоретической и практической части.</p>

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка к программе	6
2. Учебный план программы. Содержание рабочей программы	9
3. Организационно-педагогические условия реализации программы	20
4. Планируемые результаты освоения образовательной программы	22
5. Система оценки результатов освоения образовательной программы	23
6. Список литературы	24

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа образования имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.1. Нормативные правовые основания разработки программы

Программа дополнительного образования Индивидуального предпринимателя Данилюк Тамары Юрьевны разработана на основе следующих правовых актов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ “Об образовании в Российской Федерации”;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 18.09.2020 № 1490 “О лицензировании образовательной деятельности”;
- Распоряжение Правительства от 24.11.2020 №3081-р “Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ до 2030 года”;
- Приказ Министерства Просвещения России от 09.11.2018 № 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Областной Закон Ростовской области от 14.11.2013 № 26-ЗС “Об образовании в Ростовской области”;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ в Письме Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

1.2. Цель образовательной программы

Программа является программой дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, реализуемой в общеобразовательных целях, созданной для всестороннего развития личности, приобщения к самостоятельным занятиям спортом и здоровому образу жизни, приобретения способностей и компетенций необходимых для развития гибкости и пластичности тела, освоения спортивного упражнения - “шпагат”.

1.3. Задачи образовательной программы

- изучение физических упражнений необходимых для повышения гибкости и пластичности тела;
- ознакомление с базовыми принципами здорового питания в период активных спортивных занятий;
- укрепление здоровья, приобщение к самостоятельным занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- содействие гармоничному, физическому развитию и сохранению здоровья;
- освоение спортивного упражнения - “шпагат”;
- воспитание дисциплинированности, ответственного отношения к собственному здоровью и физическому развитию.

1.4. Принципы образовательной программы

Образовательная программа построена на следующих принципах:

1. Принцип сознательности направлен на формирование глубинного понимания, стабильного интереса, осмысленного отношения к теме сохранения здоровья, физического развития организма.

2. Принцип систематичности и последовательности отражен во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных действий позволяет перейти к освоению нового материала и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала.

3. Принцип повторения знаний, умений и навыков. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы, необходимые для эффективного освоения программы.

4. Принцип непрерывности - закономерность построения обучения как целостного процесса. Взаимосвязан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

5. Принцип цикличности способствует упорядочению процесса обучения по программе. Заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность к каждому последующему этапу обучения.

6. Принцип наглядности обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

7. Принцип активности предполагает высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

8. Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья обучающегося лица.

1.5. Актуальность и новизна образовательной программы

Актуальность данной образовательной программы характеризуется тем, что в настоящее время среди населения в возрасте от 18 лет и старше растет интерес к здоровому образу жизни, сохранению здоровья и активности человека в любом возрасте, повышению возможностей человеческого организма, в том числе посредством спортивных занятий, выполнения определенных спортивных упражнений, способствующих развитию гибкости и пластичности тела. Программа направлена на создание условий для гармоничного психического, духовного и физического развития, укрепления здоровья человека за счет комплексных спортивных занятий.

Программа призвана решать задачи, названные в Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства от 24 ноября 2020 года №3081-р, одними из приоритетных, а именно содействие массовому спорту, развитие физической культуры и спорта, в том числе среди взрослого населения от 18 лет и старше, ориентированность на человека (формирование навыков и умений в сфере физической культуры и спорта, прежде всего для сохранения здоровья и активного долголетия, обеспечения физического и духовного благополучия), доступность занятий физической культурой и спортом, гармоничное сосуществование всех видов физической активности.

Отличительными особенностями и основной идеей программы является доступность для совершеннолетних лиц любой возрастной категории, возможность обучения, приобщения к здоровому образу жизни, развития гибкости и пластичности тела в любое время и в любом местоположении, отсутствие необходимости обязательной спортивной подготовки, а также иных сопутствующих требований ограничивающего характера.

1.6. Возраст обучающихся, ограничения

Программа предназначена для взрослых от 18 лет и старше. Не требует дополнительной спортивной подготовки, специальных навыков и знаний. Одновременно по программе дополнительного образования обучение может проходить любое количество лиц, поскольку формой организации образовательной деятельности является дистанционное обучение.

Противопоказаниями для прохождения обучения являются следующие обстоятельства: наличие медицинских противопоказаний к занятию спортом.

1.7. Форма обучения

Заочная форма обучения с использованием дистанционных образовательных технологий. Обучающийся осуществляет обучение в индивидуальном порядке в соответствии с последовательно представленной информацией в программе образования.

1.8. Срок реализации программы

Срок реализации (освоения) программы - 41 день.

Общее количество часов освоения программы - 24 ак.ч.

2. Учебный план. Содержание рабочей программы

2.1. Учебный план

№ пп	Наименование раздела, темы	Количество часов (ак.ч.)			форма контроля /аттестации, ак.ч.
		всего	теория	практика	
1	Учебный модуль 1. Для начинающих	3,25	2	3,25	
2	Учебный модуль 2. Основная программа.	12,5	3	12,5	
3	Бонусная тренировка на развитие гибкости спины	0,75		0,75	
4	Контрольные и итоговые мероприятия	2,5		2,5	тестирование уровня физической подготовки, 2 ак.ч.
	Итого	24			

2.2. Содержание рабочей программы

Наименование урока	кол-во ак.ч.	Содержание
Учебный модуль 1.Для начинающих		
Тренировка № 1 “Курс гибкости. Хочу шпагат.”	0,75	<p>Упражнения :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Направлены на удлинение мышц ног, а это приносит большую пользу внутренним органам таза, оздоравливает и укрепляет их. Стимулирование тазовой области, живота и спины, так как значительно усиливается циркуляция крови в них. 2. На расслабление мышц голени и стоп, что усиливает кровообращение, способствует раскрытию бедер. Тренировку вестибулярного аппарата, повышение тонуса всего организма и всей костной системы. 3. Вытяжение задней группы мышц, укрепление мышц задней поверхности корпуса ,задействованы мышцы разгибающие позвоночник, при постоянном выполнении устраняется сутулость, облегчая дыхание. Уходит скованность с нижней части спины. 4. Питание межпозвоночных дисков, мышцы, связки и сухожилия позвоночного столба, обеспечивая приток и отток жидкости. Это мягко стимулирует клетки позвончика и всей спины, предупреждая образование спаек (переплетения соединительной ткани). 5. Благодаря интенсивному вытяжению области таза туда приливает больше обогащенной кислородом крови, в результате чего половые железы получают необходимые питательные вещества. устраняет жировые отложения на пояснице и вокруг бедер, способствует лечению невралгии седалищного нерва. 6. Интенсивно прорабатываются ноги: упражнения укрепляют и раскрывают бёдра, тонизирует колени, голени и лодыжки. растягивает подколенные сухожилия, мышцы голени и укрепляет колени. Укрепляют тазобедренные сустав и тонизирует нижний отдел позвоночника; снимает спазмы, возникающих в результате предменструального синдрома.
Тренировка № 2 “Курс гибкости. Хочу шпагат.”	0,6	<p>Упражнения :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тонизируют мышцы спины и бедер, растягивают позвоночник, раскрепощают тазобедренные суставы, способствует вытяжению мышц задней поверхности ног. 2. Укрепляют, увеличивают эластичность и подвижность суставно-связочного аппарата. Прорабатывают приводящую мускулатуру ног и внутреннюю поверхность бёдер.

		<p>3. Создают вытяжение мышц задней поверхности бедра, икроножных мышц и мышц нижней части спины. Помогают раскрыть таз, улучшают пищеварение и нормализуют работу выделительной системы.</p> <p>4. Развивают подвижность в суставах голеностопа и тазобедренных суставах. Избавляют от боли в пояснице. Растягивают и укрепляет мышцы ног. Помогают избавиться от болезненных месячных. Стимулируют работу кишечника и желудка.</p> <p>5. Укрепляют тазобедренные суставы и колени, устраняют зажатость в крестцовой зоне.</p> <p>6. Создают вытяжение позвоночника, делают мышцы спины и ног более эластичными, раскрывают тазобедренные суставы, стимулирует работу органов малого таза и живота.</p> <p>7. Растягивают всю заднюю поверхность ног: подколенные мышцы и мышцы задней части бедра, увеличивают гибкость и силу позвоночника. Совершенствуют чувство равновесия.</p>
Тренировка № 3 “Курс гибкости. Хочу шпагат.”	0,65	<p>Упражнения :</p> <p>1. Увеличивают выносливость, развивают сердечно-сосудистую систему, развивают мышцы кора.</p> <p>2. Развивают гибкость, улучшают координацию, баланс. Улучшают гибкость позвоночника, за счет его вытягивания и укрепления мышц спины. Исправляют осанку и поддерживают мышцы спины в тонусе, одновременно развивая гибкость позвоночника.</p> <p>3. Растягивают нижний отдел спины, мышцы крестца, паха и бедер. Развивают подвижность в суставах голеностопа и тазобедренных суставах, уменьшают боли в крестцовой и поясничной области. Увеличивает гибкость в лодыжках и коленях.</p> <p>4. Растягивают мышцы подколенных сухожилий и мышц задней поверхности бёдер.</p> <p>5. Улучшается кровообращение, происходит профилактика заболеваний сосудов головы. Успокаивают ум и улучшают концентрацию.</p> <p>6. Предупреждают появление варикоза, остеохондроза и межпозвонковой грыжи. Помогают активизировать работу всего организма, раскрыть тазобедренный сустав, уменьшая его жесткость и улучшая гибкость. Усиливается кровоснабжение органов мочеполовой системы, заставляя активно работать почки, матку, мочевой пузырь.</p>
Тренировка № 4 “Курс гибкости. Хочу шпагат.”	0,55	<p>Упражнения :</p> <p>1. Укрепляют мышцы ног и мышцы живота. Раскрывают грудную клетку и плечевой пояс, укрепляют мышцы разгибающие позвоночник и широчайшие мышцы. Улучшают общую гибкость позвоночника.</p> <p>2. Повышают подвижность тазобедренного сустава, ускоряют кровообращение в органах малого таза, нормализуют работу желудочно-кишечного тракта и выделительной системы.</p>

		<p>3. Укрепляют мускулатуру абдоминальной зоны, поясницы, спины, ягодичной и бедренной области. Снижают риски возникновения защемлений, развития застойных болезней и недугов сосудистого характера.</p> <p>4. Снимают чрезмерное напряжение с перегруженных мышц, растягивают спину и заднюю поверхность ног.</p> <p>5. Повышают мобильность тазобедренного сустава. Укрепляют мышцы тазового дна, улучшают кровообращение.</p> <p>6. Улучшают гибкость позвоночника. Вытягивает, удлиняет его, питает все ткани позвоночника. Укрепляют мышцы спины и выравнивают осанку.</p> <p>7. Укрепляют и растягивает внутреннюю и заднюю поверхность ног, лодыжки. Тонизируют органы брюшной полости, улучшает пищеварительный процесс.</p> <p>8. Улучшают кровообращение головного мозга.</p>
Тренировка № 5 “Курс гибкости. Хочу шпагат.”	0,7	<p>Упражнения :</p> <p>1. Создают вытяжение позвоночника, делают мышцы спины и ног более эластичными, раскрывают тазобедренные суставы, стимулирует работу органов малого таза и живота.</p> <p>2. Растягивают всю заднюю поверхность ног: подколенные мышцы и мышцы задней части бедра, увеличивают гибкость и силу позвоночника. Совершенствуют чувство равновесия.</p> <p>3. Укрепляют, увеличивают эластичность и подвижность суставно-связочного аппарата. Прорабатывают приводящую мускулатуру ног и внутреннюю поверхность бёдер.</p> <p>4. Развивают подвижность в суставах голеностопа и тазобедренных суставах. Укрепляют тазобедренные суставы и колени, устраняют зажатость в крестцовой зоне. Избавляют от боли в пояснице.</p>
Учебный модуль 2. Основная программа		
Тренировка № 6 “Курс гибкости. Хочу шпагат.”	0,8	<p>Упражнения :</p> <p>1. Повышают подвижность и пластичность голеностопного сустава.</p> <p>2. Укрепляются и растягиваются мышцы живота, мышцы и суставы малого таза, спины.</p> <p>3. Растягивают и укрепляют позвоночник, мышцы плечевого пояса, подколенные сухожилия, мышцы шеи, живота и паха.</p> <p>4. Уменьшают воспаление седалищного нерва, обеспечивает приток крови к нервным окончаниям, что приводит к уменьшению боли в нижней части спины и ногах.</p> <p>5. Интенсивно растягивает заднюю поверхность бедра, помогает расслабить мышцы бедер, ягодиц и укрепляют мышечный корсет.</p>

		<p>6. Укрепляют тазобедренные суставы и колени; облегчают боль в спине; устраняют зажатость в крестцовой зоне.</p> <p>7. Улучшается растяжка, позвоночник становится гибким.</p> <p>8. Улучшается координация движений, тело обретает ловкость.</p>
Тренировка № 7 “Курс гибкости. Хочу шпагат.”	0,85	<p>Упражнения :</p> <p>1. Растягивают тазовую область и стимулируют кровоснабжение в ней. Яичники, матка и вся репродуктивная система оживляются, и их эффективность усиливается.</p> <p>2. Способствуют улучшению памяти и придают ясность мышлению.</p> <p>3. Оказывают тонизирующее и массирующее воздействие на внутренние органы брюшной полости, на органы пищеварительной системы — желудок, печень, селезенку, кишечник, поджелудочную железу, желчный пузырь.</p> <p>4. Растягивают и укрепляют бедра, икры, колени, защищая от деградации суставов.</p> <p>5. Растягивают мышцы спины, подколенного сухожилия и ягодиц.</p> <p>6. Раскрывают тазобедренные суставы, раскрепощают крестец.</p> <p>7. Улучшает гибкость позвоночника. Вытягивает, удлиняет его, питает все ткани позвоночника.</p>
Тренировка № 8 “Курс гибкости. Хочу шпагат.”	0,75	<p>Упражнения :</p> <p>1. Улучшают подвижность коленей, лодыжек и бедер, увеличивают растяжку мышц ног, поддерживая тонус тела.</p> <p>2. Усиливают кровообращение брюшной полости, поясницы и малого таза, устраняют зажатость в крестцовой зоне.</p> <p>3. Восстанавливают подвижность тазобедренных суставов, нормализует кровообращение в нижней части живота, улучшает работу почек, способствует укреплению мочевого пузыря и матки, а также помогает предотвратить нарушения поясничного отдела.</p> <p>4. Способствуют растяжению позвоночника, увеличивая гибкость и силу позвоночника, помогают снять напряжение со спины. Интенсивно растягивают заднюю поверхность бедра, помогают расслабить мышцы бедер, ягодиц и укрепление мышечного корсета.</p> <p>5. Уменьшают отечность конечностей, способствуют оттоку лимфы, за счет перераспределения веса и снятия части нагрузки с системы кровообращения, эффективная профилактика варикозного расширения вен.</p>
Тренировка № 9 “Курс гибкости.”	0,65	<p>Упражнения :</p> <p>1. Растягиваем и укрепляем позвоночник, мышцы плечевого пояса, подколенные сухожилия, мышцы шеи, живота и паха.</p>

Хочу шпагат.”		<p>2. Уменьшают воспаление седалищного нерва, обеспечивает приток крови к нервным окончаниям. При регулярной практике обеспечивается приток крови к седалищному нерву, что приводит к уменьшению боли в нижней части спины и ногах.</p> <p>3. Избавляют от предменструальных симптомов, снимают тянущие ощущения в нижней части живота.</p> <p>4. Устраняют сутулость и возможные искривления позвоночника.</p> <p>5. Способствуют вытяжению задних и внутренних поверхностей ног, мышц нижней части спины, способствует раскрепощению тазобедренных и крестцово-подвздошных суставов.</p> <p>6. Улучшается кровообращение внутренних органов, нормализуется гормональный фон, приходят в норму мышцы бедер, пропадает отечность ног.</p> <p>7. Способствуют нормализации кровообращения в тазовой области и внутренних органах живота. Активизирует работу почек, улучшает пищеварительные функции, укрепляет позвоночный столб, оказывает благотворное воздействие на работу женских органов и гормонов.</p>
Тренировка № 10 “Курс гибкости. Хочу шпагат.”	0,65	<p>Упражнения :</p> <p>1. Растягиваются и укрепляются подколенные сухожилия и отводящие мышцы, увеличивают кровоток в органах малого таза, убирают такую проблему как тугоподвижность коленей.</p> <p>2. Улучшается кровоток к верхней части туловища, в частности, к голове, помогает при головных болях.</p> <p>3. Тонизируют мышцы задней поверхности бедра, растягивают паховую область (пояснично-крестцовый отдел), улучшают эластичность мышц бедра, подколенных сухожилий и тазобедренных суставов.</p> <p>4. Увеличивают гибкость и силу позвоночника, укрепляют мышцы спины, помогают при болях в спине.</p> <p>5. Улучшает кровообращение, чем способствует профилактике варикозного расширения вен.</p> <p>6. Приводят в тонус мышцы.</p>
Тренировка № 11 “Курс гибкости. Хочу шпагат.”	0,9	<p>Упражнения :</p> <p>1. Растягивают и укрепляет мышцы бедер, подколенных сухожилий, икроножные мышцы.</p> <p>2. Растягивают мышцы шеи, спины и позвоночника, убирает зажимы и спазмы, вытягивают и укрепляет позвоночник, делают его гибким и подвижным.</p> <p>3. Во время выполнения упражнений, к головному мозгу приливает кровь, что благотворно сказывается на его работе.</p> <p>4. Улучшают осанку, положительно влияет на координацию.</p>

		<p>5. Развивают подвижность в суставах голеностопа и тазобедренных суставах.</p> <p>6. Избавляют от боли в пояснице, приводят в тонус позвоночник ,улучшают процесс кровообращения в области малого таза и брюшной полости.</p>
<p>Тренировка № 12 “Курс гибкости. Хочу шпагат.”</p>	0,9	<p>Упражнения :</p> <p>1. Способствуют растяжению позвоночника, улучшают гибкость позвоночника. Вытягивают, удлиняет его, питает все ткани позвоночника. Укрепляют мышцы спины и выравнивают осанку, укрепляют мышечный корсет.</p> <p>2. Упражнения рекомендованы при варикозном расширении вен и различных заболеваниях суставов. Они оказывают одинаковое положительное воздействие на женский и мужской организм любого возраста.</p> <p>3. Эффективны упражнения для избавления от предменструальных симптомов, снимает тянущие ощущения в нижней части живота.</p> <p>4. Прорабатываются мышцы плеч, пресса, спины и бедер. Регулярные занятия помогут вылечить плоскостопие и поправить осанку.</p> <p>5. Эффективно воздействуют на процессы старения в организме, несут в себе омолаживающую функцию.</p> <p>6. Уменьшают ишиас, обеспечивается приток крови к седалищному нерву, что приводит к уменьшению боли в нижней части спины и ногах.</p> <p>7. Мышцы ног укрепляются и приобретают красивые очертания. Упражнения снимают судороги в мышцах икр и бедер, придает гибкость ногам, а также тонизирует органы брюшной полости.</p> <p>8. Полное раскрытие тазобедренных суставов, вытяжение передней, задней поверхности тела: лодыжки, бедра, ягодицы, спина, паховую область, живот, грудной отдел, горло.</p> <p>9. Раскрепощают крестец, снимают в крестце напряжение.</p>
<p>Тренировка № 13 “Курс гибкости. Хочу шпагат.”</p>	0,9	<p>Упражнения :</p> <p>1. Предупреждают появление варикозного расширения вен и следственно тромбы.</p> <p>2. Повышают тонус и эластичность мышц влияющих на осанку, поддерживая поясничный отдел позвоночника в правильном положении.</p> <p>3. Растягивают, устраняют зажимы и напряжение в нижней части спины. Снимают боли в пояснице, оказывает общее стимулирующее и восстанавливающее действие, благоприятно влияет на интеллектуальную деятельность.</p> <p>4. Улучшают кровообращение в брюшной полости, улучшают пищеварение, оказывают омолаживающий эффект на половые органы.</p> <p>5. Оказывают оздоравливающий эффект на позвоночник и суставы.</p>

		<p>6. Растягивают подколенные сухожилия, голени, пах и внутреннюю поверхность бедер, укрепляют колени.</p> <p>7. Улучшают чувство баланса и координации.</p> <p>8. Улучшают форму ягодич, бедер, повышают циркуляцию крови, разгрузка суставов.</p> <p>9. Раскрывают таз. Растягивает мышцы малого таза и бедер. Увеличивает кровоток в тазовой области.</p>
Тренировка № 14 “Курс гибкости. Хочу шпагат.”	0,9	<p>Упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Растягивают бедра, пах и грудную клетку, тонизируют и укрепляет мышцы пресса и спины. 2. Оказывают воздействие на седалищный нерв. 3. Польза для женской репродуктивной системы. Улучшают кровообращение спины и таза, повышают тонус всей тазовой области. 4. Снимают боль в коленных суставах и укрепляют их. Укрепление ахилловых сухожилий и стоп. Растягивают и раскрывают паховую область и тазобедренные суставы. 5. Улучшают кровообращение спины и таза, повышают тонус всей тазовой области (проблемы женской половой системы). 6. Повышение гибкости тела. 7. Снимают боль в спине. 8. Улучшают чувство равновесия.
Тренировка № 15 “Курс гибкости. Хочу шпагат.”	0,9	<p>Упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Улучшают циркуляцию крови в органах малого таза, раскрывают тазобедренные суставы, вытяжение сухожилий вокруг тазобедренных суставов. 2. Создают вытяжение задней поверхности ног и мышц нижней части спины; увеличивают подвижность тазобедренных суставов, коленей и лодыжек. 3. Устраняют зажимы и напряжение в нижней части спины. 4. Растягивают подколенные сухожилия, голени, пах и внутреннюю поверхность бедер, укрепляет колени, ослабляют боль при артрите в бедрах и коленях. 5. Увеличивают амплитуду движения в тазобедренных суставах, устраняет зажимы. 6. Развивается гибкость всего тела, укрепляются мышцы живота, ягодич и ног, выравнивается осанка. 7. Способствуют тщательной проработке связок, повышая уровень растяжки. К тому же, в глубокой растяжке воздействие производится не только на мышцы, но и на суставы, связки и сухожилия.
Тренировка № 16 “Курс	0,85	Упражнения:

<p>гибкости. Хочу шпагат.”</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Укрепляют мышцы ног. Создают вытяжение задней поверхности ног, укрепляются мышцы спины. Уменьшаются жировые отложения в области спины и ног, улучшается работа вестибулярного аппарата. 2. Улучшается работа поджелудочной железы, селезенки и печени. 3. Улучшается мозговое кровоснабжение. 4. Улучшает кровообращение в тазовой области, способствуют циркуляции крови в тазовой области, стимулирует деятельность яичников и помогает при гинекологических проблемах. 5. Укрепляет, омолаживает: прямую кишку, половые органы, поджелудочную железу, мочевой пузырь, матку, а также устраняют их расстройства. 6. Эффективно укрепляют опорно-двигательный аппарат. 7. Устраняет напряжение из области пахов, раскрытие тазобедренных суставов, вытяжение сухожилий вокруг тазобедренных суставов. 8. Улучшают гибкость тела и предотвращают возникновение грыж.
<p>Тренировка № 17 “Курс гибкости. Хочу шпагат.”</p>	<p>0,85</p>	<p>Упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тонизируют органы брюшной полости, устраняет их вялость. Тонизируют почки, целиком омолаживает позвоночник и улучшает пищеварение. 2. Благодаря интенсивному вытяжению области таза туда приливает больше обогащенной кислородом крови, в результате чего половые железы получают необходимые питательные вещества, дает человеку возможность управлять своей половой деятельностью. 3. Стимулируют циркуляцию крови в области позвоночника и облегчают боли в спине. 4. Улучшают эластичность приводящих мышц бедра, подколенных сухожилий и тазобедренных суставов 5. Укрепляют позвоночник , снимают нагрузку со своего позвоночника, улучшается выносливость и координация, мышцы становятся эластичнее. 6. Улучшают кровообращение, чем способствует профилактике варикозного расширения вен. 7. Нормализация менструального цикла; 8. Способствуют подвижности и гибкости тазобедренных суставов, коленей, лодыжек.
<p>Тренировка № 18 “Курс гибкости. Хочу шпагат.”</p>	<p>0,9</p>	<p>Упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прорабатывают подколенные сухожилия, внутренние и задние поверхности ног, мышцы, расположенные глубоко вокруг тазобедренных суставов. 2. Оказывают укрепляющее и тонизирующее воздействие на позвоночник, органы брюшной и грудной полости, снимают болевые ощущения в спине.

		<p>3. Позвоночник и органы брюшной полости тонизирует, поскольку усиливается циркуляция крови в области живота и поясницы, упражнения растягивают и укрепляют мышцы.</p> <p>4. Положительное воздействие на кровообращение; Помогают при наличии варикозного расширения вен нижних конечностей, простатита, застойных процессов в области малого таза, ущемлении седалищного нерва.</p> <p>5. Формирование правильной осанки. Улучшение гибкости позвоночника. Вытягивают, удлиняют его, питают все ткани позвоночника.</p> <p>6. Полное раскрытие тазобедренных суставов. Раскрепощают крестец, снимают напряжение в крестце.</p> <p>7. Это воздействие способствует профилактике артрита и артроза. Мягко растягивает мышцы вдоль позвоночника, препятствуя дегенеративным изменениям позвонков (протрузий, грыж).</p>
Тренировка № 19 “Курс гибкости. Хочу шпагат.”	0,8	<p>Разминка, прорабатываем мышцы спины, гибкость спины.</p> <p>Упражнения:</p> <p>1. Укрепляют тазобедренные суставы и колени, способствуют раскрепощению тазобедренных и крестцово-подвздошных суставов, разгрузка суставов.</p> <p>2. При помощи упражнений хорошо растягивается задняя поверхность ног, икроножных мышц; вытягивает позвоночный столб; улучшает работу почек и печени, поможет снизить головные боли и успокоить ум.</p> <p>3. Способствуют вытяжению задних и внутренних поверхностей ног, мышц нижней части спины. Облегчают боль в спине, уменьшают боль при радикулите.</p> <p>4. улучшает кровообращение в нижних конечностях, повышение циркуляции крови; выравнивание кожных покровов. Нормализуют кровообращение в органах малого таза.</p> <p>5. Укрепляют мышечный корсет спины и поясницы.</p> <p>6. Расслабляют и вытягивают позвоночник, дают приток крови и кислорода к позвоночнику, прекрасная профилактика нарушения осанки.</p> <p>7. Оказывают положительное воздействие при варикозном расширении вен и различных заболеваниях суставов.</p> <p>8. Улучшают метаболизм организма и способствует выведению шлаков и токсинов из организма.</p>
Тренировка № 20 “Курс гибкости. Хочу шпагат.”	0,9	<p>Упражнения:</p> <p>1. Растягивают глубокие мышцы-сгибатели бедра, укрепляют мышцы ног, тонизируют колени и лодыжки, усиливают циркуляцию крови в ногах.</p>

		<ol style="list-style-type: none"> 2. Укрепляют мышцы спины, поясничная мышца. Вытягивают, удлиняет позвоночник, питает все ткани позвоночника. 3. Великолепно выравнивают осанку, стимулируют органы брюшной полости. 4. Улучшают работу всех репродуктивных органов, что значительно улучшает качество сексуальной жизни. 5. Нормализуют кровообращение в органах малого таза, раскрывают тазобедренные суставы, убирают напряжение в пояснично-крестцовом отделе. 6. Развивают гибкость всего тела. 7. Способствуют профилактике двигательных функций суставов и усиливает кровоток во внутренних органах, в том числе в области таза. 8. Помогают при наличии варикозного расширения вен нижних конечностей, простатита, застойных процессов в области малого таза, ущемлении седалищного нерва.
<p>Бонусная тренировка на развитие гибкости спины</p>	<p>0,75</p>	<p>Упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Избавляют от спазмов, болезненного ощущения и зажимов. Улучшают питание и кровоток к мышечной ткани. 2. Улучшают мобильность суставов, развивают гибкость. Укрепляют мышечный корсет, улучшает осанку. 3. Укрепляют и увеличивают степень подвижности плечевых суставов. Исправляют деформации спины и плеч. Раскрывается грудной отдел, тонизируют организм. 4. Укрепляют позвоночник Улучшают подвижность позвоночника, уменьшают боли в спине, растягивается грудной отдел и повышается объем легких. 5. Укрепляют мышцы спины и груди. Руки становятся сильнее, повышается тонус мышц ног. Растягивают заднюю. переднюю поверхность бедра, тонизируют колени и лодыжки. 6. Мозг получает больше крови в результате улучшения общего кровоснабжения, также успокаивается ум, уменьшается головная боль. 7. Возвращают гибкость позвоночнику. Избавляют от зажатости, привычки сутулиться. Со временем улучшается осанка, вытягивается область ключиц. 8. Тонизируют органы брюшной полости. К ним начинает идти больший приток крови, это благотворно влияет на работу желудка и кишечника.

3. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

3.1. Форма обучения

Заочная форма обучения с применением образовательных дистанционных технологий.

3.1.1. Календарно-тематический план

год обучения	дата начала занятий	дата окончания занятий	количество учебных недель	количество учебных дней	количество учебных часов	режим занятий*
1 год	каждое первое число месяца	каждое пятнадцатое число месяца	6	41	24	не менее 2 ак.ч., но не более 6 ак.ч. в неделю

* 1 ак.ч. = 45 минут

дни							
	1	2	3	4	5	6	7
недели	УД	ДО	УД	ДО	УД	ДО	УД
	ДО	УД	ДО	УД	ДО	УД	ДО
	УД	ДО	УД	ДО	УД	ДО	УД
	ДО	УД	ДО	УД	ДО	УД	ДО
	УД	ДО	УД	ДО	УД	ДО	УД
	ДО	УД	ДО	УД	ДО	УД	ДО
	УД	ДО	УД	ДО	УД	УД; ИК	

УД - учебный день

ДО - день отдыха

ИК - итоговый контроль

3.2. Форма организации образовательной деятельности обучающихся

Уроки в виде видеозаписей находятся в личном кабинете обучающегося на информационном ресурсе (сайте) в сети Интернет по ссылке <https://hochu-shpragat.ru/profile/cabinet>. Все уроки дополнительной образовательной программы открываются у обучающегося одновременно. Обучающиеся могут проходить уроки в любое удобное для них время.

Уроки, входящие в состав дополнительной образовательной программы, расположены в системной, последовательной форме, и состоят из совокупности практического и теоретического материала по программе.

Процесс обучения должен быть построен следующим образом: 1 (один) день обучения чередуется с 1 (одним) или 2 (двумя) днями отдыха по выбору обучающегося в зависимости от его физических возможностей. Обучающийся осуществляет обучение по программе дополнительного образования руководствуясь рекомендациями уроков программы.

Уроки построены в соответствии с принципами обучения развивающего характера: доступности, наглядности, целенаправленности, индивидуальности, результативности, а также другими принципами, изложенными в п. 1.4 настоящей программы.

В рамках прохождения образовательной программы проводятся консультации по электронной почте: обучающиеся имеют возможность задать интересующие их вопросы по материалу изученному на уроках, возникающим сложностям, а также условиям достижения наилучших результатов. Консультационная и информационная поддержка слушателей осуществляется службой технической поддержки по электронной почте workout.russian@gmail.com

3.3. Материально-технические условия реализации программы

Обучающийся осваивает образовательную программу полностью удаленно с использованием функционала информационного ресурса в сети Интернет, расположенного по ссылке <https://hochu-shpagat.ru/profile/cabinet>, правом использования ресурса обладает Данилюк Тамара Юрьевна на основании свидетельства о регистрации доменного имени.

Все коммуникации с преподавателем осуществляются с помощью электронной почты workout.russian@gmail.com.

Каждому обучающемуся программы дополнительного образования предоставляется доступ путем передачи на электронную почту логина и пароля к личному кабинету на информационном ресурсе в сети Интернет.

Для прохождения обучения по программе образования обучающемуся необходима удобная спортивная форма, не затрудняющая движения, обувь, свободное пространство, позволяющие выполнять упражнения разминочного занятия, а также основные упражнения соответствующего урока. Обучающемуся потребуется спортивный инвентарь, а именно два блока (кубика) для йоги, длинная резинка, подушка для растяжки и эспандер.

При организации тренировочных занятий необходимо соблюдать следующие требования к технике безопасности:

- выполнять упражнения в соответствии с рекомендациями, представленными на уроках;
- приступать к основной тренировке после выполнения одного из вариантов качественной разминки, представленной в программе;
- выполнять физические упражнения в спортивной одежде и обуви, подходящих для спортивных занятий;
- при появлении острой боли немедленно прекратить тренировочное занятие;
- глубоко и размеренно дышать в соответствии с рекомендациями;
- после завершения урока избегать тяжелого физического напряжения, силового тренинга.

4. Планируемые результаты освоения образовательной программы

В результате освоения образовательной программы обучающийся должен знать:

- основные термины, связанные с физическими упражнениями, направленными на развитие гибкости и пластичности тела;
- правила и порядок проведения разминочного занятия перед началом выполнения основных физических упражнений;
- теоретический материал, изучаемый на уроках;
- правила и требования к самостоятельной организации спортивных занятий по программе;
- противопоказания к занятиям физическими упражнениями;
- физические упражнения, направленные на развитие гибкости и пластичности всего тела;
- физические упражнения, необходимые для освоения обучающимся упражнения “шпагат”;
- отдельные комплексы физических упражнений, направленных на развитие гибкости и пластичности определенных групп мышц;
- физические упражнения, направленные на развитие гибкости и пластичности спины;
- условия максимально эффективного обучения по программе.

уметь:

- самостоятельно организовывать спортивные занятия по программе в домашних и любых других условиях;
- проводить разминочные упражнения перед основным комплексом спортивных упражнений, представленных на каждом из уроков;
- выполнять отдельные физические упражнения и комплексы, направленные на гибкость и пластичность всего тела;
- выполнять индивидуальные физические упражнения и комплексы, направленные на развитие гибкости и пластичности определенных мышц тела;
- выполнять индивидуальные физические упражнения и комплексы, направленные на развитие гибкости и пластичности спины;
- освоить технику выполнения упражнения “шпагат”;
- отслеживать положительные изменения, вызванные выполнением физических упражнений, представленных в образовательной программе.

5. Система оценки результатов освоения образовательной программы

5.1. Текущий контроль успеваемости

Качество усвоения учебного материала контролируется преподавателем поурочно путем проверки практических работ, выполненных обучающимся. Практические работы предоставляются на проверку посредством направления по электронной почте workout.russian@gmail.com в форме фотоотчета обучающегося.

Задание принимает специалист (педагог) обучающей программы, который получил соответствующее письмо с домашним заданием на электронную почту.

Практическое задание оценивается по следующим критериям: своевременность сдачи задания, систематичность и последовательность освоения программы, правильность выполнения физических упражнений и указывает на ошибки, трудности, а также предоставляются рекомендации по улучшению применения теоретического и практического материала.

5.2. Итоговый контроль

Обучение по программе завершается обязательным выполнением итоговой аттестации в виде тестирования (это же задание предваряет начало обучения, для получения сравнительного результата) - обучающийся выполняет освоенное упражнение “шпагат” и иные физические упражнения по заданию педагога в виде тестовых упражнений (7 тестов):

Тест 1 - Складка стоя - Оценка уровня гибкости позвоночника

Тест 2 - Складка сидя - Оценка уровня гибкости позвоночника

Тест 3 - Лягушка - Измерение подвижности в тазобедренных суставах

Тест 4 - Лежа на спине, нога к корпусу;

Тест 5 - Продольный Шпагат - Измерение подвижности в тазобедренных суставах

Тест 6 - Поперечный шпагат - Измерение подвижности в тазобедренных суставах

Тест 7 - Кистевой замок - Измерение подвижности в плечевых суставах.

Результат выполнения физических упражнений фиксируется в форме фотоотчета и загружается в личный кабинет

Основной критерий выполненного тестирования уровня физической подготовки - наличие положительного прогресса (уменьшение) угла растяжки, возможность выполнять рекомендуемые упражнения с обозначенными рекомендациями и планируемыми результатами физической подготовки.

Выпускникам, имеющим положительный результат по итоговому заданию, выдается сертификат (по форме, установленной индивидуальным предпринимателем) о получении дополнительного образования, подтверждающее прохождение программы дополнительного образования «Хочу шпагат».

6. Список литературы

1. Алтер М.Дж. Наука о гибкости. - М.: Олимпийская литература, 2011.
2. Буркова О., Лисицкая Т. Пилатес - фитнес высшего класса. - М.: Центр полиграфических услуг Радуга, 2005.,
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. - Ростов н/Д: Феникс, 2016,
4. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - Минск: Высшая школа, 1980.
5. Вейдер С. Пилатес в 10 простых уроках. - М.: Неоглори, 2005.
6. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
7. Зациорский В.М., Аруин А.С., Селуянов В.Н. Биомеханика двигательного аппарата человека. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
8. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Энциклопедия физической подготовки. - М.: Лептос, 1994.
9. Коц Я.М. Спортивная физиология. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
10. Коц Я.М. Физиология мышечной деятельности. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
11. Никифоров Ю.Б. Учитесь наслаждаться движением. - М.: Советский спорт, 1989.
12. Летфуллин И.С. Как быстро сесть на шпагат. Суперупражнения. - Набережные Челны: Издательство Камского политехнического института, 1998.
13. Паттерсон Э. Золотые правила Йозефа Пилатеса. - М.: Неоглори, 2006.
14. Сапожникова О.В. Фитнес. - М.: Флинта, 2017.
15. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Научно-методическая деятельность. - М.: Флинта, Наука, 2005.
16. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. - М.: Владос, 2002.
17. Шипилина И.А. Фитнес-спорт. - М.: Неоглори, 2004.
18. Фой Шон 10 минут в день. Программа эффективных тренировок. - М.: Издательство Рифа, 2012.
19. Ханна Т. Соматика: Возрождение контроля ума над движением, гибкостью и здоровьем. - М.: "Искусство не стареть", 2012.
20. Цацулин П. Растяжка расслаблением. - М.: АСТ, Астрель, 2010.

Учебные материалы и литература по программе расположены на информационном ресурсе в сети Интернет по ссылке <https://hochu-shpagat.ru/profile/cabinet>.

Обучающийся имеет возможность изучить представленные материалы по программе в любое удобное время в период прохождения обучения по программе.

На информационном ресурсе представлены методические материалы и литература по следующим направлениям:

- по условиям реализации программы;
- по темам, которые могут вызвать затруднения у обучающихся;
- решение ситуаций, возникающих при обучении по темам;
- наглядные, образовательные материалы по урокам программы с разъяснениями.