

Программа «Стретчинг» является целостной образовательно-воспитательной системой физической подготовки, направленной на всестороннее и гармоничное физическое развитие учащихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Стретчинг (от английского «stretching» – растягивание) — это особые упражнения, направленные на развитие гибкости всего тела. Кроме того, данный вид тренинга укрепляет сухожилия, нормализует кровообращение, оказывая положительное влияние на весь организм в целом.

Программа рассчитана на обучающихся школьного возраста 8-11 лет, имеющих потребность в гармоничном физическом развитии и проявляющих интерес к данной деятельности.

В итоге освоения программы учащимся будут приобретены: комплекс знаний, умений и навыков двигательных действий; знания основ техники стретчинга; умение снять напряжение в теле при помощи упражнений; навыки правильного дыхания; навыки самоконтроля при выполнении упражнений.

Программа рассчитана на 2 года – 144 учебных часа.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСТВА И ЮНОШЕСТВА ПРИМОРСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Кравченко Анастасия Владимировна, ДИРЕКТОР

17.09.26 15:05 (MSK)

Сертификат 63F371EA3121B9070D43AA3495482A80