

Управление по культуре, спорту и молодежной политике
муниципального образования
Кандалакшский район

Муниципальное автономное учреждение
Дополнительного образования
«Детская школа искусств №2»
м.о. Кандалакшский район

Принята
на заседании педагогического совета
МАУДО «ДШИ №2»
от 29.05.2024 г.
Протокол № 6

Утверждаю:
Директор МАУДО «ДШИ №2»
м.о. Кандалакшский район
С.Н.Никонова
Приказ от 01.06.2024 г. № 78



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа художественной направленности
«Стретчинг»
(платная образовательная программа)

Возраст обучающихся: от 17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Галибина Юлия Анатольевна,
преподаватель

пгт Зеленоборский, 2024

Содержание

I. Пояснительная записка

1.1. Нормативно-правовая база разработки и реализации программы

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность реализации программы

1.3. Адресат программы

1.4. Срок реализации программы

1.5. Форма реализации программы

1.6. Объем программы и режим работы

1.7. Цель и задачи программы

1.8. Планируемые результаты освоения программы

1.9. Формы представления результатов

1.10. Формы аттестации и оценочные материалы

II. Учебный план

III. Содержание изучаемого курса

IV. Комплекс организационно-педагогических условий

V. Список литературы

I. Пояснительная записка

Нормативно- правовая база разработки и реализации программы

Программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 N19 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказа Министерства культуры Российской Федерации от 02.06.2021 № 754 «Об утверждении Порядка осуществления образовательной деятельности образовательными организациями дополнительного образования детей со специальными наименованиями «детская школа искусств», «детская музыкальная школа», «детская хоровая школа», «детская художественная школа», «детская хореографическая школа», «детская театральная школа», «детская цирковая школа», «детская школа ремёсел», СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утв. Постановлением Главного государственного врача РФ от 28.01.2021 г. N 2.

Дополнительная общеразвивающая программа «Стретчинг» разработана на основе методических рекомендаций С.Ю. Червоткиной, Э.Р. Антоновой, Л.Б. Фоминой.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность реализации программы

Стретчинг – это система упражнений, основная цель которых 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».

Основная характеристика стретчинга: при выполнении упражнений стретчингового характера мышцы становятся гибкими, а суставы подвижными. Для чего нужна гибкость мышц и подвижность в суставах?

1. В повседневной жизни: в связи с развитием техники человек стал меньше двигаться. Большую часть работы за него выполняют машины. Большинство профессий в наше время связано с сидением на одном месте, что увеличивает нагрузку на позвоночник. Из-за этого могут возникнуть всевозможные нарушения в осанке и, как следствие, нарушение работы внутренних органов. В систему стретчинга входят упражнения, которые помогают снизить нагрузку на позвоночник, а также снять напряжение с мышц, которые находятся долгое время без движения.

2. Занятия стретчингом активизируют кровообращение не только в мышцах, но и во внутренних органах и, что немало важно, в головном мозге, повышает эластичность мышц и суставов, а значит, снижает риск травматизма. Стретчинг способствует полноценному расслаблению мышц и снятию мышечной и суставной боли. Упражнения на растяжение – это отличное средство снять психическое напряжение: мышцы плавно натягиваются, дыхание становится

глубоким, мозг «отключается» от проблем.

Стретчинг - –хорошая профилактика артрозов и других заболеваний суставов. Занятия стретчингом делают тело более грациозным и улучшают осанку.

3.Поддержание фигуры: в то время пока одна группа мышц растягивается, противоположные им мышцы – антагонисты – напрягаются (находятся в тонусе), тем самым, вырабатывая естественную мышечную силу без увеличения мышечной массы. Таким образом, происходит укрепление мышц с помощью стретчинговой системы.

4.В спорте: гибкие мышцы и суставы позволяют правильно выполнять упражнения, увеличивая амплитуду движений. Это в свою очередь приводит к повышению эффективности интенсивности тренировок, что немаловажно в спорте. Без достаточно развитой гибкости невозможно выполнить упражнения высокого уровня. Более того, гибкость и подвижность суставов помогает избежать наиболее распространенных спортивных травм: растяжений и надрывов сухожилий.

5.В хореографии: хорошая растяжка –это основа многих танцевальных движений. Это важный элемент, который просто необходим каждому танцору. Дополнительная общеразвивающая программа «Стретчинг» (далее –программа) разработана для развития у взрослого человека гибкости мышц и подвижности суставов, т.к. это необходимо им в повседневной жизни.

Новизна дополнительной образовательной программы «Стретчинг» основана на комплексном подходе и опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие физических, морально-волевых, нравственных, эстетических и личностных качеств обучающегося.

Актуальность заключается:

- в использовании музыкального сопровождения в развитии физических качеств;
- в многообразии используемых средств и методов;
- в применении практических занятий, теоретико-методических занятий по стретчингу, как массовому виду с использованием видеоматериалов;
- в ярко выраженном образовательном эффекте программы, который заключается в расширении анатомо-физиологических знаний в области физиологии.

Педагогическая целесообразность заключается в доступности и простоте упражнений под музыку, эффективность в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 17 и старше. Прием на обучение по Программе осуществляется по заявлению в порядке, установленном локальным актом школы. Проведение каких – либо форм отбора и оценки творческих способностей при приеме - не предусмотрено.

Срок реализации программы

Продолжительность реализации учебных занятий составляет 34 недели при годовом сроке обучения.

Форма реализации программы

Форма обучения – очная.

Основной формой организации занятий является групповое занятие (от 11 человек). Продолжительность занятий – 60 минут. Занятия проводятся в форме практических уроков, проводимых преподавателем «вживую» под музыкальное сопровождение.

Занятия проводятся в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком и расписанием, утвержденным школой.

Объем программы и режим работы

Продолжительность учебного года -34 недели, по 2 занятия в неделю, итого – 68 часов. Продолжительность каникул – не менее 4-х недель в течение учебного года, летних каникул – не менее 13 недель.

Режим занятий устанавливается в соответствии с санитарно - гигиеническими правилами и нормативами.

Цель и задачи программы

Цель:

Сформировать позитивное отношение для людей в возрасте от 17 и старше к дополнительным занятиям стретчингом в свободное от учебы и работы время, повысить уровень их физического здоровья и теоретическую осведомленность.

Задачи:

- создание благоприятного психологического климата, формирование коллектива;
- обучение технически грамотному исполнению упражнений;
- воспитание нравственных и волевых качеств;
- повышение уровня здоровья, устойчивости к простудным и инфекционным заболеваниям;
- повышение теоретических знаний в области физиологии.

Методы обучения

- словесный – объясняется правильность и смысл выполнения упражнений;
- наглядный – способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям;
- практический – осуществляет освоение основных умений и навыков;
- эмоциональный.

Приёмы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

Планируемые результаты освоения программы

- развитие опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой системы, нервной системы;
- формирование мышечной силы;
- развитие функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- развитие внимания, памяти;
- повышение иммунитета;
- улучшение пищеварения;
- снижение избыточного веса;
- теоретическая осведомленность в области физиологии.

Формы представления результатов

- итоговое занятие с обсуждением.

Формы аттестации и оценочные материалы

При управлении учебным процессом необходимо осуществление контроля знаний, умений и навыков. Видами контроля по данной программе является контрольный урок. Оценки не выставляются.

II. Учебный план

Учебно-тематический план

| Месяц | Упражнения | Кол-во часов |
|----------|---|--------------|
| сентябрь | Разминка; повороты и наклоны головы; поднимание, опускание и круговые движения плеч; альпийский шаг; разведение рук в стороны; наклоны корпуса к столам стоя; «складочка»; поза «треугольника» (Триконасана); «слон». | 4 |
| октябрь | Разминка; растягивание рук; rolldown; rollapp; Поза «зигзага» (Уткатасана); наклоны корпуса на коленях; flatback; выпады; продольный шпагат. | 10 |
| ноябрь | Разминка; «улитка»; «змейка»; demiplie и grandplie по первой и второй широкой позициям с руками; поза Уттхита Парсваконасана; «бабочка»; поперечный шпагат. | 8 |
| декабрь | Разминка; изоляция головой и грудной клеткой; «стрекоза»; «лягушка»; поза Парвоттанасана; «уголочек»; шпагаты. | 8 |
| январь | Разминка; relevесруками; flatback; стретч на полу; «лодочка»; поза «стреляющего лука» (Натараджасана); планка на локтях; | 7 |

| | | |
|---------------|--|-----------|
| | шпагаты. | |
| февраль | Разминка; «кошечка»; «лягушка»; поза «тупого угла» (Прасарита Падоттанасана); «качающаяся береза»; планка на вытянутых руках; растяжка в парах; шпагаты. | 8 |
| март | Разминка; «цапля»; поза «тупого угла» в положении сидя (Упавистха Конасана); маховые упражнения; планка с чередованием; шпагаты. | 9 |
| апрель | Разминка; «змея»; «горка»; поза «связанного угла»(Баддха Конасана); упражнения для стоп; шпагаты. | 8 |
| май | Разминка; «Мостик»; «Радуга»; поза Супта | 6 |
| | Панангустхана; «цапля»; шпагаты. | |
| Итого: | | 68 |

III.Содержание изучаемого курса

Структура занятий единая и включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть: общее назначение–подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является:

- организация группы;
- повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся;
- умеренное разогревание организма.

Основными средствами подготовительной части являются:

- различные формы ходьбы и бега;
- различные махи.

Все упражнения исполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15%общего времени занятия.

Основная часть:

В основную часть входят упражнения стретчингового характера.

Упражнения выполняются в строгой последовательности:

- разогрев и растяжка мышц шеи;
- разогрев и растяжка мышц и суставов плечевого пояса;
- разогрев и растяжка мышц и суставов рук;
- разогрев и растяжка мышц пресса и спины;
- разогрев и растяжка мышц и суставов таза и бедер;
- комбинированные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц;
- разогрев и растяжка мышц и суставов голеностопа.

На данную часть занятия отводится примерно 75 - 85% общего времени.

Заключительная часть:

Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени. Основными средствами являются спокойные упражнения на дыхание.

В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении упражнения, что создает у обучающихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и рекомендации по поводу недостаточно освоенных движений помогают обучающимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

IV. Комплекс организационно-педагогических условий

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническая база школы соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Школа соблюдает своевременные сроки текущего и капитального ремонта учебных помещений.

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности «Стретчинг» школа имеет необходимый перечень учебных аудиторий и материально – техническое обеспечение:

- хореографический зал;
- библиотечный фонд;
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку).

Информационное обеспечение

Библиотечный фонд укомплектовывается печатными, электронными изданиями, учебно-методической литературой.

Для успешной организации образовательного процесса необходимо наличие следующего материала:

- спортивное оборудование (коврики для занятий, станок);
- музыкальный центр);
- комплекты методической и теоретической литературы.

Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечена педагогическими работниками, имеющими среднее или высшее профессиональное образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного предмета.

Для организации образовательного процесса привлекаются преподаватель хореографии.

Методическое обеспечение занятий

Преподаватель в процессе наблюдений определяет уровень индивидуального развития каждого человека и на этом основании подбирает специальный, индивидуально ориентированный материал с тем, чтобы раскрыть способности каждого человека, раскрыть наилучшим образом его умения и скрыть недостатки. Обязательно нужно проводить релаксационные упражнения, способствующие снятию мышечного и эмоционального напряжения в конце занятия, для чего следует использовать специально подобранный музыкальный материал. На занятиях очень важно заинтересовать каждого человека, вызвать у них желание заниматься.

Для этого необходимо продумать методические приёмы, которые помогут решить поставленные задачи. Одним из важнейших принципов является:

- научность, которая предполагает построение занятий в соответствии с психическим и физическим развитием взрослого человека;
- принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности;
- принцип постепенности определяет необходимость построения в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному»;
- принцип индивидуальности, при котором осуществляется индивидуальный подход к каждому человеку;
- принцип доступности означает, что изучаемый материал должен быть лёгким и одновременно трудным;
- принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений;
- принцип наглядности – один из главных методических принципов при работе с людьми без физической подготовки.

Процессы занятий строятся с широким использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной.

Принцип плавности выполнения движений – без пауз и остановок является существенным моментом в стретчинге. Спокойный темп выполнения, плавный, без перерывов на отдых переход от одного движения к другому заменяет быстрые, судорожные движения. Постановка правильного дыхания – один из важнейших принципов. Выполнение движения на выдохе позволяет расслабляться и избегать перенапряжения. Это также оберегает от задержки дыхания, вызывающей ненужное перенапряжение и стресс. Дыхание практически должно совпадать с ритмом обычного дыхания человека. Занятия должны вызывать интерес у человека без физической подготовки, желанием заниматься растягивать свое тело, и сопровождаться положительными эмоциями, соответствуя возрастным физиологическим характеристикам.

У.Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры/Под ред. Е.Б.Мякиченко и М.П.Шестакова.-М.-СпортАкадемПресс,2002.-304с.
2. Андерсон Б. Растяжка для каждого.-М.:Попурри ISBN,2002.
3. Гимнастика и методика преподавания/Учебник для институтов физической культуры(Подред.СмолевскогоВ.М.).-Физкультура и спорт.-1987.-336с.
4. Нельсон А. Анатомия упражнений на растяжку.-М.Попурри, 2008.
5. Никитин В.Ю. Стречинг в профессиональном обучении хореографии: Метод.пособие для студентов хореографических отделений вузов культуры и искусств.—М.«ГИТИС»,2005.—74с.:илл.
6. Стретчинг. М.А.Годик, А.М.Барамидзе,Т.Г. Киселева.
7. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования//Информационно – методический сборник №4.-М.-ГОМЦ «Школьная книга», 2003,208с.

