

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи
Муниципального образования г. Братска**

РАССМОТРЕНО:

Заседание МС

МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска

Протокол № 18

от « 18 » июня 2026 г.

Зам. директора по НМР,

_____ Д. В. Стрельникова

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 739

от « 18 » июня 2026 г.

Директор МАУ ДО «ДТДиМ»

МО г. Братска

_____ О.В. Мельник

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ
«Растяжка»**

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации программы – 3 месяца

Возраст учащихся – от 18 лет

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00ЕС41А4900ЕВ6С7С299В691822СААС21F
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ" МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА
Действителен: с 07.05.2025 до 31.07.2026

Автор-разработчик:

педагог дополнительного образования

Савина А.Н.

г. Братск, 2026 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа для взрослых «Растяжка» (далее – Программа) разработана на основании нормативно-правовых документов: Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 13.12.2024 г.), Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20) .

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Новизна программы заключается в том, что данный вид занятий новый, специализированный с применением специальных упражнений на развитие физических качеств, силы, выносливости, гибкость, овладение техникой движения каждого упражнения и специальными приёмами.

Актуальность программы определяется запросом со стороны взрослого населения города на программы физического развития. В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности.

Данная программа построена с учётом физиологических особенностей данной возрастной группы. Занятия проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние. Предусмотрена практическая деятельность, направленная на овладение навыками и умениями двигательных упражнений. Включает в себя виды упражнений общей физической подготовки, дыхательной гимнастики, гимнастических упражнений, растяжку что способствует разностороннему развитию организма, укреплению опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах.

Отличительная особенность программы. Программа даёт возможность восполнить пробелы спортивно-оздоровительного образования, способствует повышению общего уровня физической и нравственно-эстетической культуры личности.

Принцип зачисления: прием обучающихся осуществляется на основании личного заявления и договора об оказании услуг.

Адресат программы: Возраст от 18 лет.

Срок реализации: 3 месяца.

Форма обучения: групповая (до 8 человек).

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 астрономическому часу. Длительность одного часа – 60 минут.

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.

Групповая форма применяется главным образом на учебных занятиях, когда педагог обучает одновременно несколько занимающихся.

Особенность *индивидуальной формы* обучения состоит в том, что педагог проводит занятие со всей группой одновременно, определяя для каждого учащегося упражнения, которые они выполняют самостоятельно. В то время как педагог занимается с одним-двумя учащимися, остальные работают самостоятельно над выполнением задания.

Упражнения *в парах* способствуют развитию силы, укреплению суставов и повышению их подвижности. Кроме того, в этих упражнениях возможны такие двигательные действия, которые невозможно проделать без помощи или поддержки партнера, что значительно обогащает двигательные умения детей.

Учебные занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с соблюдением основных педагогических принципов обучения: сознательности, активности, индивидуальности, доступности, систематичности.

Цель программы: развитие физических качеств, двигательных умений и навыков обучающихся. Формирование сознательного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

Обучающие:

- Сформировать представление о здоровом образе жизни;
- Сформировать представление о физическом развитии;
- Сформировать представление об основных двигательных умениях и навыках;
- Способствовать овладению элементарными двигательными умениями и навыками;
- Обучить правильному дыханию во время выполнения упражнений;
- Обучить основам техники выполнения физических упражнений.

Развивающие:

- Способствовать овладению основными физическими качествами (выносливость, координация движений, гибкость);
- Способствовать развитию волевых качеств (дисциплинированность, целеустремленность);
- Способствовать развитию навыков общения в коллективе;
- Развить активный интерес к спортивным занятиям;
- Способствовать развитию коммуникативных особенностей обучающихся.

Воспитательные:

- Воспитать сознательное и активное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;
- Вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности;
- Воспитать дисциплинированность;
- Воспитать доброжелательное отношение к обучающимся в группе;
- Воспитать волевые качества (решительность, смелость, настойчивость).

Ожидаемые результаты:

Предметные результаты.

- формировать навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности;
- формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
- формировать двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- овладение элементарными двигательными умениями и навыками;
- владение правильным дыханием во время выполнения упражнений;
- знать основы техники выполнения физических упражнений.

Личностные результаты:

- освоение основных физических качеств (выносливость, координация движений, гибкости);

- освоение волевых качеств (дисциплинированность, целеустремленность);
- наличие навыков общения в коллективе;
- приобретение активный интерес к спортивным занятиям;
- Приобретение навыка коммуникативных особенностей обучающихся.

Метапредметные результаты.

По итогам обучения по программе учащиеся смогут приобрести способность свершать следующие универсальные учебные действия:

- ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- принимать и сохранять цель и задачу.

–Проявление сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни;

- Проявление интереса к двигательной активности;
- Демонстрация дисциплинированности;
- Проявление доброжелательного отношения к обучающимся в группе;
- Проявление волевые качества (решительность, смелость, настойчивость).

Учебный план

№	Наименование раздела	Количество часов			Форма аттестации
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	1		1	
2.	Растяжка		23	23	
2.1.	<i>Динамическая растяжка</i>		5		
2.2.	<i>Статическая растяжка</i>		6		
2.3.	<i>Парная растяжка</i>		6		
2.4.	<i>Растяжка с экспандером</i>		6		
Итого		1	23	24	

Календарный учебный график

Раздел / месяц			
Вводное занятие	1		
Растяжка			
Динамическая растяжка	1	2	2
Статическая растяжка	2	2	2
Парная растяжка	2	2	2
Растяжка экспандером	2	2	2
Всего	8	8	8

Содержание программы

1. Вводное занятие – 1 час

Инструктаж по ТБ.

2. Растяжка – 23 часа

Динамическая растяжка– 5 часов

Включает движения, а не удержание растяжки на месте. Они помогают разогреться перед тренировкой и улучшить общую гибкость.

Преимущества динамической растяжки:

- разогревает мышцы;
- уменьшает жёсткость;
- увеличивает амплитуду движений;
- может улучшить производительность;
- помогает предотвратить травмы.

Динамическая растяжка постепенным образом наращивает интенсивность и скорость движения, что снижает риск травматизма.

Статическая растяжка – 6 часов

Характеризуется очень медленными движениями, при помощи которых принимается определенная поза и учащийся удерживает ее в течение 10-30 секунд. Каждое упражнение направлено на растяжение определенных мышц: шеи, мышц и суставов плечевого пояса, мышц и суставов рук, 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.

Методические особенности: прежде чем начать растягивать определенную группу мышц, производится их разогрев посредством удержания напряжения в этих мышцах, после чего сразу же, но медленно (без резких движений) начинается растягивание.

Парная растяжка – 6 часов

На этих занятиях обучающиеся учатся грамотно работать в паре под контролем педагога. В начале каждого упражнения обучающимся разъясняется, как необходимо воздействовать на партнера, чтобы не травмировать и впоследствии достичь нужного результата. Таким образом, обучающиеся учатся чувствовать работу мышц другого человека, что способствует большему изучению человеческого тела. В парной растяжке повторяются упражнения, которые используются в статической растяжке, а основная сила растяжения мышц исходит от партнера.

Методические особенности: упражнения основываются на полном расслаблении мышц. Растяжка обеспечивается внешней силой (силой партнера).

Растяжка с экспандером – 6 часов

Упражнения с экспандером позволяют укреплять разные группы мышц и оживить тренировки. Экспандер позволяет регулировать нагрузку, повышая тем самым выносливость и развивая мускулатуру. В отличие от более сложных и опасных профессиональных тренажеров, его можно и нужно рекомендовать новичкам.

Алгоритм учебного занятия. Основной формой практических занятий является тренировка, которая строится по общепринятой схеме. Теоретические знания предоставляются в форме коротких бесед и занимают по времени не более третьей части занятия. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

1. Подготовительная часть (Построение, приветствие, сообщение задач учебно-тренировочного занятия, разминка).
2. Основная часть (Обобщение, систематизация и закрепление ранее изученного материала).
3. Заключительная часть (Подведение итогов, приведение в норму всех систем и функций организма).

В реализации программы используются системно элементы ***здоровьесберегающих технологий:***

- соблюдение санитарно – гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота), правил техники безопасности;
- рациональная плотность занятия (время, затраченное школьниками на учебную

работу) должно составлять не менее 60 % и не более 75-80 %;

- четкая организация учебного труда;
- строгая дозировка учебной нагрузки;
- смена видов деятельности;
- включение технологических приемов и методов, способствующих самопознанию, самооценке учащихся;
- построение занятия с учетом работоспособности учащихся;
- индивидуальный подход к учащимся с учетом личностных возможностей;
- формирование внешней и внутренней мотивации деятельности учащихся;
- благоприятный психологический климат, ситуации успеха и эмоциональные разрядки;
- профилактика стрессов;
- стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться и получить неправильный ответ;
- целенаправленная рефлексия в течение всего занятия и в его итоговой части.

Условия реализации программы

Для успешной работы необходимы следующие условия:

1. Кадровые:

Учебный процесс должен организовывать квалифицированный педагог, имеющий среднее или высшее специальное образование и опыт педагогической деятельности.

2. Материально-технические: наличие рабочего места, непрерывный доступ в Internet; наличие программного обеспечения Сферум, наличие мессенджеров.

3. Методические:

Продуктивность занятий во многом зависит от качества их подготовки. Перед каждым занятием педагог должен продумать план его проведения, просмотреть необходимую литературу, отметить новые термины и понятия, которые следует разъяснить учащимся, наметить содержание беседы или рассказа, подготовить наглядные пособия, сделать подборку общеразвивающего материала.

Особое внимание следует уделять вопросам техники безопасности: обращать внимание обучающихся на возможные опасности, возникающие во время работы в домашних условиях, показывать безопасные приемы работы. За 5-7 мин до конца занятия работу необходимо прекратить и подвести итоги, осуществить рефлекссию.

4. Требования к учащимся: учащиеся должны посещать учебные занятия согласно утвержденному расписанию и выполнять все практические задания в установленный срок.

Список литературы

1. Борщенко, И. Растяжки для позвоночника. Революционная гимнастика для любого возраста / Игорь Борщенко. - М.: АСТ, 2016. - 224 с.
2. Бурмакова, О.П. Полная энциклопедия оздоровительных упражнений / О.П. Бурмакова. - М.: АСТ, 2019. - 651 с.