

Управление образования администрации Калтанского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Утверждена
приказом МБУ ДО
«Дом детского творчества»
от 21.06.2022 № 93/1



Подписан: Николаева Екатерина
Олеговна
DN: C=RU, OU="ИНН
4222006674, ОГРН
1024201856876", O="МБОУ ДО ""
Дом детского творчества""
CN=Николаева Екатерина
Олеговна, E=ddtkaltan@yandex.ru
Дата: 2022.06.21 16:47:44+07'00'

**Аннотация к дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программе
художественной направленности
«Стрейчинг»**

Основные идеи: при выполнении упражнений стретчингового характера мышцы становятся гибкими, а суставы подвижными.

Возраст учащихся 9-12 лет.

Число детей одновременно находящихся в группе составляет от 12 до 20 человек.

Продолжительность образовательной программы по учебному плану в часах составляет 72 часа.

Сроки освоения программы – 1 год

Режим занятий – 2 раза в неделю по 1 часу.

Форма обучения: очная.

Уровень освоения: стартовый.

Программа имеет художественную направленность, является модифицированной. Модификация программы «Стретчинг» заключается в изменении некоторых тем, количества часов на них и программного содержания. 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». 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 все возможные нарушения в осанке и как следствие нарушение работы внутренних органов. Детей нашего времени эта проблема также не обошла стороной. Долгое сидение в школе за партой, проведение досуга за компьютером также лишает ребенка подвижности корпуса и нижней части тела. В систему стретчинга входят упражнения, которые помогают снизить нагрузку на позвоночник, а также снять напряжение с мышц, которые находятся долгое время без движения. 2. 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. 3. В спорте: Гибкие мышцы и суставы позволяют правильно выполнять упражнения, увеличивая амплитуду движений. Это в свою очередь приводит к повышению эффективности и интенсивности тренировок, что немало важно 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. 4. В хореографии. Хорошая растяжка – это основа многих танцевальных движений. Это важный элемент, который просто необходим каждому танцору.