Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Городской Дворец детского (юношеского) творчества имени Н.К. Крупской»

Грудинина Анастасия Евгеньевна

Подписано цифровой подписью: Грудинина Анастасия Евгеньевна
Дата: 2023.10.05 13:46:42 +07'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЙОГАЛАТЕС ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: от 18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Ворошилова Л. В.
педагог-организатор

Новокузнецкий городской округ, 2023 г.

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской»

РАССМОТРЕНА	ПРИНЯТА	УТВЕРЖДАЮ
на заседании методического совета	на заседании педагогического совета	Директор Дворца детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской
Протокол № 2	Протокол № 3	
От 23.05.2023 г.	от 30.05.2023 г.	А.Е. Грудинина
		Приказ № 590 от 30.05.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЙОГАЛАТЕС ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: от 18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Ворошилова Л. В.
педагог-организатор

Новокузнецкий городской округ, 2023 г.

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Йогалатес для начинающих» (далее «Программа») - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения содержания программы: стартовый.

Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации программы:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями и дополнениями.

-Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р). -Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

-Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722).

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи».

-Приказ Министерства просвещения РФ от 2 декабря 2019 г. N 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды». -Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 No ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

-Распоряжение губернатора Кемеровской области от 06.02.2023 «Об утверждении Стратегии развития воспитания «Я – Кузбассовец» на период до 2025 года». Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 № 212 «О внедрении системы персонифицированного дополнительного образования на Территории Кемеровской области».

-Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 13.01.2023 № 102 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования».

-Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования, и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

-Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской».

Положение о порядке разработки, оформления и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской».

Актуальность программы. Данная программа способствует решению наиболее острых проблем современного общества, таких как сохранение, укрепление здоровья учащихся, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни. Занятия йогаатесом благотворно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма человека, повышают его сопротивляемость простудным заболеваниям, улучшают обмен веществ, формируют правильную осанку, улучшают общее состояние организма. Благодаря систематическим занятиям, устраняется чрезмерная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система, развивается концентрация

внимания, память. Также повышаются выносливость и гибкость. В настоящее время эта система оздоровления, обогащенная новыми педагогическими технологиями и инновационными подходами является эффективной программой упражнений, доступной для людей различного возраста и комплекции.

Система построена таким образом, что упражнения развивают в человеке не только физические, но и внутренние духовные качества, внутренний контроль, без которого невозможно выполнение упражнений. Йогалатес естественным образом развивает в человеке способности к управлению внутренней энергией.

Отличительные особенности программы: Йогалатес – это разновидность фитнеса, сочетающая элементы йогы и пилатеса, включающая в себя комплекс физических упражнений на все группы мышц, развивающих гибкость и выносливость, укрепляющая мышцы.

Основу физической йоги составляют асаны - специальные положения тела. Асаны - это упражнения, связанные с медленными, умеренными движениями и состоянием покоя тела, в сочетании с правильным дыханием и расслаблением.с мышечной активностью. Требуется дыхание особого рода: полное, ритмическое, контролируемое и замедленное. Выполнение асан дает профилактический, терапевтический и психотерапевтический эффекты. Они воздействуют на пищеварительную, сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, эндокринную системы, на систему выделения и весь двигательный аппарат.

Главное отличие пилатеса от всех других аналогичных программ – сведенная практически к нулю возможность травм и негативных реакций. Упражнения оказывают мягкое воздействие на тело, одновременно тренируя его. Все упражнения проводятся в умеренном темпе, поэтому подходят для людей всех возрастов, с любым уровнем физической подготовки.

Программа адаптирована к предлагаемым условиям проведения учебно – тренировочных занятий в спортивном отделе Городского Дворца детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской. Помимо практических занятий программа предусматривает теоретическую часть, включающую в себя сведения из истории возникновения данной системы упражнений, анатомии, физиологии и гигиены человека, теории рационального сбалансированного питания.

Базовыми программами являются следующие:

- Авторская образовательная программа объединения «Пилатес», Сачура В. О., Краснодар, 2016 год;
- Программа «Пилатес на уроках физической культуры», Миронова Е. И., г. Москва, 2018 год
- Программа «Пилатес. Растяжка всех групп мышц», Калина К.О., г. Химки, 2018 год
- Программа «Пилатес», Яковлева А. А.,С.Петербург, 2018 год
- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пилатес для начинающих», Пивченко В.А., Новокузнецкий городской округ, 2020г.

Адресат программы.

Программа адресована учащимся и взрослым в возрасте от 18 лет. Принимаются все желающие. Количественный состав группы – 8-10 человек.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на один год обучения. Общий объем часов по программе – 94 часа.

Формы обучения: очная форма обучения (основная форма организации обучения – занятие).

Режим занятий: продолжительность занятия установлена по 2 часа 2 раза в неделю.

Цель программы: укрепление здоровья посредством регулярных занятий физической культурой.

Задачи программы:

- сформировать знания о системе тренировок Йогалатес
- обучить элементам базовой техники

- развивать интерес к здоровому образу жизни
- развивать позитивное мышление в борьбе со стрессами
- формировать в процессе занятий правильную осанку
- развивать координационные способности
- воспитывать волевые качества личности, трудолюбие, терпение
- повысить уровень силовой выносливости
- развивать самоконтроль через физические упражнения
-укреплять иммунитет, повышая способность организма противостоять заболеваниям.

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Раздел программы	Количество часов		
		Общее кол-во часов	Теория	Практика
I. История возникновения практики Йогалатес		**2**	**1**	**1**
1.	История возникновения и развития практики Йоги и Пилатеса, ТБ на занятиях Краткая информация о строении тела, физиологии человека. Гигиена и питание. Тестирование.	2	1	1
II. Изучение базовых упражнений		**142**	**10**	**132**
1.	Правильное дыхание на занятиях Йогалатес. Упражнения на дыхание	8	1	7
2.	Упражнения на релаксацию и концентрацию.	15	1	14
3.	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки	25	1	24
4.	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета.	30	1	29
5.	Укрепление вестибулярного аппарата	10	1	9
6.	Упражнения для улучшения гибкости суставов.	30	1	29
7.	Развитие координации	14	1	13
8.	Профилактика плоскостопия	6	1	5
9.	Профессия – инструктор	2	1	1
10	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого:	**144**	**11**	**133**

Содержание дополнительной образовательной программы

I. История возникновения и развития практики Йогалатес:

1. История возникновения и развития практики Йоги и Пилатес, ТБ на занятиях. Краткая информация о строении тела, физиологии человека. Гигиена и питание:

Теория: История возникновения практики Йоги и Пилатес. Показания и противопоказания к занятиям. Опорно-двигательный аппарат, его строение, мышцы, их значение. Значение соблюдения правил гигиены, значение правильного питания. Полезные продукты и вредные. Техника безопасности на занятиях. Анамнез.

Практика: Разминочный комплекс. Предварительное тестирование.

II .Изучение базовых упражнений

1.Правильное дыхание на занятиях Йогалетес.

Теория: Знакомство с видами дыхания, их различение на практике. Концентрация на дыхании во время выполнения упражнений. Ритм дыхания во время выполнения упражнений.

Практика: Дыхание, механизм, виды дыхания (брюшное, диафрагмальное (реберное)). Полное йоговское дыхание. Асана « Сукхасана».

2. Упражнения на релаксацию и концентрацию:

Теория: Значение концентрации и релаксации на занятиях Йогалатесом. Эффективность упражнений.

Практика: упражнения на фитболе, стрейчинг под музыку , Шавасана.

3. Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки:

Теория: Осанка, виды её нарушения. Важность правильной осанки для здоровья человека, психологические аспекты осанки.

Практика: Соматоскопия. Упражнения стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками. Приседание на всей стопе, пятках. Упражнения лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения лежа на боку.

4. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета.

Теория: Важность укрепления мышечного корсета, примеры упражнений.

Практика: Упражнения на развитие и укрепление мышц спины, пресса, тазовых мышц, скручивания, сгибания и разгибания ног, подъемы рук и ног. Упражнения «Лодочка», «Наклонная планка», «Велосипед».

5. Укрепление вестибулярного аппарата:

Теория: Что такое вестибулярный аппарат и почему важно его тренировать?

Практика: наклоны тела, различные повороты головы с соблюдением правильного дыхания, ходьба вперед-назад. Поза «Дерево», «Веревочное скручивание», поза «Воин».

6.Упражнения для укрепления и увеличения подвижности суставов.

Теория: Физиология гибкости. Активная и пассивная подвижность суставов, важность укрепления и увеличения подвижности суставов.

Практика: Комплекс суставной гимнастики. Упражнения на увеличение подвижности тазобедренных, плечевых суставов, упражнения на укрепление; сгибание, разгибание тазобедренных, плечевых суставов. Упражнения «Бабочка», позы «Скалы», «Трона», «Героя», «Полулотос», «Верблюд».

7. Развитие координации.

Теория: Виды координации, способы её развития.

Практика: Упражнения с предметами и без, упражнения в парах.

8.Профилактика плоскостопия.

Теория: Причины возникновения плоскостопия и способы его профилактики.

Практика: Ходьба с параллельной постановкой стоп: на носках на наружном своде стопы, по наклонной поверхности. Упражнения стоя и сидя на гимнастическом коврике: сгибание-разгибание стоп, перекаты стопы с пятки на носок, сведение и разведение пятки, носков, разнообразные движения пальцами, передвижение и скольжение стоп. Самомассаж стоп. Поза «Вороны».

9. Профессия - инструктор.

Теория: Профессия инструктор йоги и пилатеса. Необходимые знания и навыки.

Практика: Самостоятельное проведение учащимися части занятия (разминка, заминка, комплекс упражнений).

10.Итоговое занятие.

Теория: Правила проведения итогового занятия.

Практика: Выполнение контрольных упражнений и заданий, тестирование/ Приложения I, II, III/. Обсуждение итогов занятий. Самоанализ и коллективное обсуждение.

Планируемые результаты:

По итогам обучения у учащихся должны быть сформированы:

- учащиеся владеют знаниями о системе упражнений Йогалатес;

- у учащихся сформированы навыки в выполнении упражнений Йогалатес, связанных с профилактикой нарушения здоровья, эстетической коррекцией телосложения, правильной осанки и культурой движений;

-у учащихся развит устойчивый интерес к здоровому образу жизни;

- у учащихся развиты такие физические качества как силовая выносливость, гибкость, ловкость;
- учащиеся владеют элементам базовой техники

- у учащихся развито позитивное мышление в борьбе со стрессами
- учащиеся проявляют волевые качества личности, трудолюбие, терпение
- у учащихся развит самоконтроль при выполнении физических упражнений

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	1	144	36	72	2 часа 2 раза в неделю

Условия реализации программы:
- спортивный зал с зеркалами;
- мячи для фитнеса (10 шт.);
- гимнастические коврики (10 шт.);
- опорный блок (10 шт.);
- музыкальное оборудование (1 шт.);
-ремни для йоги (10 шт.);
- кольца для пилатеса (5 шт.).

Формы аттестации:

Промежуточная**:** опрос, анкетирование, выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, дневник наблюдений, итоговое занятие.

Итоговая: зачет, итоговые тесты, коллективный анализ.

Оценочные материалы: контрольные нормативы. Оценка гибкости, статического равновесия, оценка уровня здоровья.

Методическое обеспечение программы

Практика Йогалатес акцентирует внимание на взаимодействие разума (мыслей, осознанности) и тела. Занятия сопровождаются правильным дыхательным ритмом, осознанием действия каждого движения на каждую группу мышц. Основными принципами упражнений по методике Йогалатеса являются:

1.Систематичность и последовательность обучения (все занятия строятся от простого к сложному).

2. Осознанность и активность (разбор выполняемых упражнений, формирование интереса к занятиям).

3. Доступность и постепенность (нагрузка и сложность выполняемых упражнений должна соответствовать уровню подготовки занимающихся и увеличиваться постепенно).

4. Наглядность (создание образного представления о технике движения).

5. Прочность (работа над тем, насколько хорошо обучаемые усваивают материал, достижение максимальной отдачи и оптимального уровня результативности для каждого учащегося).

6. Индивидуальный подход (учитываются индивидуальные особенности занимающихся, уровень подготовки к занятию плаванием, склонности и интересы занимающихся).

7. Сотрудничество (в ходе реализации программы создается благоприятный климат в коллективе, между учащимися возникают доброжелательные отношения, занятых общим делом и стремящихся к одной цели).

Упражнения «Йогалатес» специально разработаны для восстановления естественных изгибов позвоночника и перебалансировки мышц вокруг суставов. Если в положении лежа на спине с вытянутыми ногами человек прижимает поясницу к полу, то перегружается поперечная мышца живота. В этом положении рекомендуется сохранять естественный прогиб в пояснице, но максимальное расстояние между поясницей и полом не должно превышать ширину ладони.

Ключевой момент в методике «Йогалатес» — сохранение вытяжения мышц во время их напряжения. Необходимо помнить, что цель занятия — развитие силы и контроля над мышцами при максимальном удлинении тела. Во время выполнения упражнения нужно растягивать верхнюю часть корпуса в направлении от таза и сохранять при этом устойчивое положение. В идеале таз и основание позвоночника должны остаться плотно прижатыми к полу и неподвижно удерживаться мышцами «центра силы». Все упражнения программы начинаются с приближения пупка к позвоночнику и одновременного его подтягивания вверх.

Стабилизация грудной клетки требует постоянного контроля. На вдохе следует сконцентрироваться на расхождении ребер в стороны и одновременном подъеме грудной клетки вверх к подбородку и не позволять им выдвигаться вперед. Во время выдоха надо пытаться соединить обе части грудной клетки в центре, одновременно опуская ребра вниз по направлению к бедрам.

Список литературы:

1. Алтер, М. Дж. Наука о гибкости / М.Дж. Алтер. – Киев, Олимпийская литература, 2001. -421 с.
2. Белов В.И. Йога для всех М. «КСП» 1997.

2. Доленко, Ф.Л. Берегите суставы / Ф.Л. Доленко. – М.: ФИС, 1986.- 86 с.

3. Журавин, М.Л. Гимнастика: Учебник / М.Л. Доленко.- М.: Советский спорт, 2002.- 246 с.

4. Захаров А.Н. Секреты гибкости / А.Н. Захаров. – М.: «ТЕРРА», 1997.- 247 с.

6. Пеганов, Ю.А. Позвоночник гибок – тело молодо / Ю.А. Пеганов, Л.А. Березина. – М.: ФИС, 1991.- 63 с.

7. «Пилатес» - фитнес высшего класса/ Буркова О.В., Лисицкая Т.С.-М.: Центр полиграфических услуг «Радуга», 2005, 208 с.

8. Робинсон Л., Томсон Г . Р 58 Пилатес : Путь вперёд Мн .: ООО « Попурри », 2003.— 192 с .

9. Сергеев, П.Н. Здоровая спина / П.Н. Сергеев. - М.: ФИС, 1997. – 38 с.

10. Сермеев, Б.В. Физиологическая характеристика подвижности в суставах / Б.В. Сермеев, М.И. Фортунатов, А.Н. Визин. - Горький, Горьковский педагогический институт, 2012.- 79 с.

11. Солодков, А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная: Учебное пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб.- М.: ТЕРРА, 2001.- 520 с.

12. Стоппард М. Книга о лице и теле. – Минск: Высшая школа. 1993. 255 с.

13. Трофимова, Л.П. Содержание, методика и планирование комплекса занятий в группах здоровья / Л.П. Трофимова. – Л.: ГДОИФК им П.Ф. Лесгафта, 2008. - 21 с.

14. Физиологические особенности организма людей разного возраста и их адаптация к физическим нагрузкам / под. ред . А.С. Солодкова.- СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998.- 179 с.

15. Филатова, М.В. Оздоровительные упражнения для позвоночника \ М.В. Филатова. – СПб.: Сова, 2007.- 126 с.

16. Хуббиев, Ш.З. Общие биологические факторы экономизации двигательной активности и активное долголетие человека / Ш.З. Хуббиев // Старшему поколению – активное долголетие: материалы Всерос. Научно – практической конференции. СПб НИИФК, 2001.- с. 12 – 14.

17. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера / под ред. Калашникова Д.Г. – М.: ООО «Франтэра», 2003. – с. 114-115.

18.Лях.В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – с.119, 146.

Приложение I. Тестирование на тугоподвижность мышц.

Одежда должна быть легкой и удобной. Необходимо расслабить все остальные мышцы тела, чтобы сознательно изолировать объект тестирования. Мышца растягивается максимально до ощущения легкого дискомфорта, но не более того, без рывков.

Тест	Указания	Цель
Плечевой пояс	Поднимите руку вверх, закиньте ее за спину и попытайтесь достать противоположную лопатку	Коснуться верхнего края лопатки
Плечевой пояс	Опустите руку вниз, заведите за спину, согните в локте и попытайтесь дотянуться до противоположной лопатки снизу	Коснуться нижнего края лопатки
Поясница	Лежа на спине, подтяните колени к груди	Колени должны коснуться груди
Передняя и задняя поверхности бедер	Лежа на спине, подтяните одно колено к груди, не сгибая вторую ногу, вытянутую на полу	Икра вытянутой ноги должна касаться пола. Колено не сгибать
Задняя поверхность бедер	Лежа на спине, поднимите одну ногу вертикально вверх, не отрывая от пола вторую ногу и не сгибая коленей	Поднятая нога должна достигнуть вертикально положения
Передняя поверхность бедер	Лежа на спине, вытяните ноги, колени вместе, осторожно подтяните пятку к ягодице	Пятка должна коснуться ягодицы
Икроножные мышцы	Встаньте спиной к стене, прижмитесь к ней спиной, голенями и пятками. Поочередно поднимайте ступни вверх, не отрывая пятки. Колени прямые и расслабленные	Расстояние от пола до подъема свода стопы должно быть не меньше толщины двух пальцев

Наклоны туловища вперед в положении сидя на полу.

Оборудование: Рулетка.

Приложение II. Оценка статического равновесия. Стойка на одной ноге (Е.Я. Бондаревский, 1967).

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования: Испытуемый принимает и.п. – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и максимально развернута кнаружи. Её пятка касается подколенной чашечки опорной ноги. Руки на поясе, голова прямо.

Рез0ультат – средний показатель времени удержания равновесия из трех попыток.

Приложение III. Оценка уровня вашего здоровья.

УЗ = 0,011ЧП + 0,014САД + 0,008ДАД +0,014В = 0,009МТ – 0,009Р – 0,27, где:

УЗ –уровень здоровья

ЧП – частота пульса

САД – систолическое (max) артериальное давление

ДАД – диастолическое (min) артериальное давление

З – рост

МТ – масса тела

В – возраст

Оценка	Уровень
отлично	2,6 и меньше
хорошо	2,61 – 2,85
удовлетворительно	2,86 – 3,10
неудовлетворительно	3, 10 и больше