



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Утверждаю:

Директор МАУДО «РГДДТ»

\_\_\_\_\_  
Ю.А. Меликов

Приказ от 08.09.2021 г № 235-Д

Протокол Педагогического Совета

№ 1 от 08.09.2021 г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Фитнес-йога»**

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Уровень: ознакомительный*

*Возраст учащихся: 13-17 лет*

*Срок реализации: 1 год*

г. Рязань, 2021

## **Комплекс основных характеристик программы. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная программа «Фитнес-йога» является общеразвивающей и имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

### Актуальность программы.

В современных условиях, когда за счет резко возросшей сложности учебных программ в начальной и средней школах, а также повсеместной компьютеризации катастрофически снижается двигательная активность всех слоев населения, особенно, детей, подростков и лиц молодого возраста, актуальность данной программы особенно возрастает.

На сегодняшний день ни у кого не вызывает сомнения действенная роль оптимальной двигательной активности как одного из естественных факторов, способствующих укреплению здоровья, расширению адаптационных резервов организма, восстановлению адаптационных ресурсов организма, восстановлению иммунологического статуса и т.п.

При этом нельзя не учитывать, что исходный уровень здоровья каждого последующего поколения существенно ниже, чем предыдущего. Это связано с глобальными экологическими потрясениями, приведшими к максимальному увеличению разнообразных повреждающих факторов физического, химического и биологического плана, которые как сами по себе, так и за счет нарушения генофонда становятся причинами многочисленных аномалий развития и функциональной неполноценности органов и систем организма.

Естественно, в подобных условиях внимание специалистов самого разного профиля направлено на разработку эффективной системы физического воспитания учащихся.

Целесообразность программы продиктована необходимостью решения задач по оздоровлению нации, формированию здорового образа жизни населения, гармоничному воспитанию физически крепкого населения, привлечению к активным занятиям максимально возможного числа подростков, а также удовлетворению всё больше возрастающих потребностей в новых видах физической деятельности, которой и является разработанная программа «Фитнес-йога».

«Фитнес-йога»- это новое направление физического воспитания, привлекающее широкий круг людей разного возраста.

Программа имеет следующие отличительные **особенности**:

- система «Фитнес-йога» - это комплексный вид занятий, где асаны чередуются с движениями традиционной гимнастики;
- занятия по программе «Фитнес-йога» особенно важны для подростков с проблемами опорно-двигательного аппарата (сколиозы, остеохондрозы позвоночника), проблемами в суставно-связочном аппарате, для подростков с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и т.д.
- имеют немаловажное значение в реабилитационно-восстановительный, посттравматический период восстановления спортсменов;
- в программе особое внимание уделяется обучению правильному дыханию.

Программа адресована детям 13-17 лет, не имеющим навыков занятий фитнес-йогой. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, не зависимо от уровня развития, подготовки и способностей на начальном этапе.

Занятия по программе проводятся в группах в количестве 12-15 человек.

Уровень программы, объём и сроки реализации.

Программа имеет ознакомительный уровень.

Срок реализации программы - 1 год.

Объём программы – 72 часа.

Формы и режим занятий.

Форма занятий - очная.

Режим занятий: Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Реализация программы возможна, в том числе, путем электронного обучения и применения дистанционных образовательных технологий.

Занятия по программе дисциплинируют подростков во всем: в поведении, в общении, в соблюдении правил гигиены и здорового образа жизни, помогают самосовершенствованию.

Программа составлена на основе материалов курсов повышения квалификации педагогов, с использованием книг по хатха-йоге, спортивной йоге, учебника «Теория и методика физического воспитания и спорта» под ред. Ж.К. Холодова и В.С. Кузнецова.

В программе рассмотрены особенности физических тренировок йогой с подростками, вопросы гигиены, вопросы контроля и самоконтроля за

состоянием здоровья и уровнем подготовленности занимающихся, вопросы дозирования физической нагрузки.

### Цели и задачи программы

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья подростков, формирование у них потребности в здоровом образе жизни посредством занятий фитнес-йогой.

#### **Задачи:**

##### обучающие

- обучение умениям управлять своими движениями и координировать их;
- обучение основам техники выполнения упражнений и асан йоги;
- обучение умениям сохранить позы благодаря статическим усилиям.

##### развивающие

- развитие физических качеств (выносливость, координация, гибкость, сила) посредством физических упражнений;
- развитие психологических качеств (память, мышление, эмоциональность);
- развитие духовных качеств личности ребенка (сила воли, выдержка, толерантность);
- развитие умения сознательно управлять своими поступками, эмоциями, физическим состоянием;

##### воспитательные

- воспитание уверенности в себе, настойчивости, целеустремленности;
- воспитание потребности в регулярных занятиях физической культуры;
- воспитание коммуникативных умений и навыков;

##### оздоровительные:

- формирование «мышечного корсета», гармоничного развития всех мышечных групп;
- смягчение повышенной возбудимости и раздражительности;
- формирование навыков соблюдения личной гигиены;
- гармоничное развитие и укрепление всех органов и систем организма (дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, активизация обмена веществ).

### **Организация учебно-тренировочного процесса.**

Основными формами обучения являются учебно-тренировочные занятия. Каждое занятие включает в себя теоретическую и практическую подготовку.

В процессе обучения осуществляется индивидуальный подход к каждому занимающемуся в гармонии с группой в целом.

### Схема занятий.

№	Вид деятельности	Продолжительность
1.	Организационные вопросы	5 мин.
2.	Теоретическая часть	10 мин.
3.	Практическая часть а) разминка - упражнения на технику дыхания - предварительный стрейтчинг б) основная часть (позы стоя, балансовые позы, позы сидя, скрутки, силовые позы, перевёрнутые позы) в) заключительная часть (расслабление)	5 мин. 5 мин. 45 мин. 15 мин.
4.	Подведение итогов занятия	5 мин.
	Итого:	90 мин.

### Структура и содержание занятий.

#### 1. Организационные вопросы.

Основная задача: организовать занимающихся и подготовить их к тренировке. Включает в себя построение и переключку занимающихся, обеспечение задач урока; методические указания и т.д.

#### 2. Теоретическая часть.

Основная задача: дать определенные теоретические знания по программе.

#### 3. Практическая часть.

##### *а) разминка*

Выполняются «разминочные» асаны (без паузы отдыха), решаются задачи психологического настроя к занятию в целом, ставится правильное дыхание (пранаяма), осуществляется коррекция осанки. В конце разминки проводится короткая релакс-пауза.

##### *б) основная часть*

Состоит из 10-12 соединений-блоков, включающих в себя различные асаны йоги.

Задачи: воспитание силы, выносливости, координации, духовного совершенствования.

*в) заключительная часть*

Включает в себя расслабление и аутотренинг в позе «шавасана». Релаксация умственная и физическая.

**Основными формами занятия являются:** физические тренировки в зале, беседы.

В результате занятия по данной программе обучающийся **должен знать:**

- понятие и виды йоги, основные асаны йоги;
- влияние йоги на повышение жизнедеятельности и жизнеспособности человека;
- основополагающие принципы здорового образа жизни, правила гигиены, рационального питания;

**должен уметь:**

- технически правильно выполнять асаны йоги.
- выполнять соединения-блоки, состоящие из асан йоги;
- самостоятельно контролировать физическое состояние во время занятия.
- поддерживать правильное дыхание при выполнении асан йоги.

При текущем контроле используется наблюдение, систематическое изучение занимающихся в процессе занятий, опрос.

Завершается обучение детей открытым итоговым контрольным занятием.