

**Индивидуальный предприниматель
ХАБАРОВА ЕВГЕНИЯ АЛЕКСАНДРОВНА**

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

 / Хабарова Е.А.

Приказ № 1 от «27» января 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Техника йоги для женщин»

(наименование программы)

Нормативный срок обучения – 27 ч.

Разработчик программы: Хабарова Евгения Александровна

г. Якутск - 2025 г.

Содержание программы

№пп	Наименование разделов программы	Страница
1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	5
3	Календарный учебный график	6
4	Содержание рабочей программы	7
5	Условия реализации программы	9
6	Формы контроля	13
7	Методические рекомендации	15
8	Приложение 1	16

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Техника йоги для женщин» (далее - программа) предназначена для слушателей курса «Техника йоги для женщин» в рамках дополнительного образования и ориентирована на обучение взрослых без возрастных ограничений.

Программа по виду образования – дополнительное образование, подвид – дополнительное образование детей и взрослых.

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная.

Вид программы – модифицированная.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Первыми применять технику вакуума стали йоги. Они делают упражнение уддияна бандха («брюшной замок»), чтобы нормализовать пищеварение, улучшить кровообращение и укрепить иммунитет.

«Вакуум» — популярное упражнение, направленное на укрепление внутренней мускулатуры пресса. Его смысл заключается в поочередном сокращении и расслаблении поперечных мышц в сочетании с особой техникой дыхания. Для выполнения упражнения не требуется ни дополнительный спортивный инвентарь, ни специальная физическая подготовка. Оно занимает всего несколько минут в день и подходит для людей любого возраста.

За красивый плоский живот отвечает поперечная мышца. Поперечные мышцы живота — одни из самых труднодоступных. Они находятся под внутренними косыми мышцами, из-за чего их сложно задействовать при помощи классических упражнений на пресс. В то же время именно поперечные мышцы отвечают за тонус живота и узкую талию. А главное, они образуют естественный корсет, который защищает позвоночник и внутренние органы. «Вакуум» — одно из редких упражнений, которое включает эти мышцы.

Нормативно-правовая база программы

Программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Цель обучения:

Изучение техники вакуума живота с целью уменьшения объемов талии, укрепления мышц живота, корректировки осанки и улучшения работы внутренних органов.

Задачи обучения:

- Освоить технику вакуума живота;
- Освоить технику выполнения четырех замков;
- Освоить технику выведения прямых мышц;
- Научиться включать в работу косые мышцы живота.

Планируемые результаты освоения программы:

В результате освоения программы слушатели должны:

Знать:

- Технику вакуума живота;
- Противопоказания к применению техники вакуума живота;
- Технику выполнения упражнения «Дыхание Капалабхати»;
- Основные правила при выполнении техники вакуума живота.

Уметь:

- Выводить прямые мышцы живота лежа и стоя;
- Применять технику выполнения «Дыхание Капалабхати» на практике;
- Выводить косые мышцы живота;
- Выполнять волну Наули;
- Открывать и закрывать замки (корневой, центральный, горловой, язык к небу).

Владеть:

- Техникой вакуума живота;
- Техникой выполнения упражнения «Дыхание Капалабхати»;
- Техникой выполнения волны Наули.

Адресат программы: взрослое население, без ограничений по уровню образования и возрасту.

Нормативный срок обучения – 27 часов.

Форма обучения – заочная с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Обучение проходит онлайн, дистанционно на обучающей платформе «Антитренинги».

Форма занятий – индивидуальная и групповая (в группе до 10 человек).

Принцип формирования учебной группы – смешанный, разновозрастный состав.

Итоговый документ - сертификат об обучении.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)	Всего часов	В том числе:			Форма промежуточного/ итогового контроля
			ТЗ	ПЗ	СР	
1	Урок 1. Дыхание и вакуум.	5	1	2	2	Проверка задания для самостоятельной работы
2	Урок 2. Техника выполнения четырех замков.	5	1	2	2	Проверка задания для самостоятельной работы
3	Урок 3. Освоение косых мышц живота.	5	1	2	2	Проверка задания для самостоятельной работы
4	Урок 4. Выведение прямых мышц живота.	5	1	2	2	Проверка задания для самостоятельной работы
5	Урок 5. Волна Наули.	5	1	2	2	Проверка задания для самостоятельной работы
6	Итоговый контроль	2	-	-	2	Зачет
	Итого	27	5	10	12	

3. Календарный учебный график

Начало обучения по мере комплектования учебных групп.

Набор в учебные группы - свободный.

Набор - в течении всего календарного года.

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, час.	Период обучения
1	Урок 1. Дыхание и вакуум.	5	1 неделя обучения
2	Урок 2. Техника выполнения четырех замков.	5	2 неделя обучения
3	Урок 3. Освоение косых мышц живота.	5	3 неделя обучения
4	Урок 4. Выведение прямых мышц живота.	5	4 неделя обучения
5	Урок 5. Волна Наули.	5	5 неделя обучения
10	Итоговый контроль	2	5 неделя обучения
	Итого	27	

4.СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Урок 1. Дыхание и вакуум

Теоретические занятия:

Понятие Капалабхати. Преимущества Капалабхати. Техника выполнения Капалабхати. Дыхание. Дыхание в грудь. Дыхание в живот. Основные правила вакуума. Правильная стойка. Ложный вдох. Максимально расслабленный живот. Дыхание Капалабхати.

Практические занятия:

Практика дыхание Капалабхати.

Важно: Практика выполняется строго на пустой желудок: после последнего приема пищи должно пройти минимум 4–5 часов.

Самостоятельная работа:

1. Дыхание в живот.

Позвольте своему животу расслабиться и вывалиться вперед, отпустите его, почувствуйте его живым.

Выполняем 3–5 минут.

2. Дыхание в грудь.

Почувствуйте, как раскрывается грудная клетка, включаются межреберные мышцы, дыхание становится глубоким.

Выполняем 3–5 минут.

3. Заполнить 1 неделю в рабочей тетради.

Урок 2. Техника выполнения четырех замков

Теоретические занятия:

Основные замки. Корневой замок (мышцы тазового дна). Центральный замок (брюшной). Горловой замок. Дополнительный замок (язык к небу).

Практические занятия:

Выполнение на практике закрытия и открытия замков.

Самостоятельная работа:

1. Выполнить закрытие всех замков 2-3 раза.

2. Выполнить закрытие всех замков 2-3 раза.

3. Заполнить 2 неделю в рабочей тетради.

Урок 3. Освоение косых мышц живота

Теоретические занятия:

Косые мышцы живота. Выведение косых мышц живота в коленно-локтевой позе или в позе кошки. Техника выполнения упражнения.

Практические занятия:

Выполнение на практике включение в работу косых мышц живота.

Самостоятельная работа:

1. Выполнить выведение косых мышц живота в позе кошки 2-3 раза.

2. Заполнить 3 неделю в рабочей тетради.

Урок 4. Выведение прямых мышц живота

Теоретические занятия:

Прямые мышцы живота. Выведение прямых мышц живота в положении лежа. Выведение прямых мышц живота в положении стоя. Техника выполнения упражнения.

Практические занятия:

Выполнение на практике выведение прямых мышц живота в положении лежа и в положении стоя.

Самостоятельная работа:

1. Выполнить выведение прямых мышц живота в положении лежа 2-3 раза.
2. Выполнить выведение прямых мышц живота в положении стоя 2-3 раза.
3. Заполнить 4 неделю в рабочей тетради.

Урок 5. Волна Наули

Теоретические занятия:

Наули: вакуум живота в положении лежа. Волна Наули. Техника выполнения упражнения.

Практические занятия:

Выполнение на практике упражнения волна Наули.

Самостоятельная работа:

1. Выполнить волну Наули 2-3 раза.
2. Заполнить 5 неделю в рабочей тетради.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Дополнительная программа реализуется полностью с применением дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ), электронного обучения.

Электронный курс «Техника йоги для женщин» проводится на онлайн платформе.

Под электронным обучением понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательной программы информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

При реализации образовательной программы с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в организации созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Для эффективного внедрения дистанционных образовательных технологий и использования электронных образовательных ресурсов имеется качественный доступ педагогических работников и обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети Интернет (далее - сеть Интернет) с использованием установленных программно-технических средств для обучающихся и педагогических работников на скорости не ниже 512 Кбит/с; обеспечен порт доступа в сеть Интернет со скоростью не ниже 10 Мбит/с и возможностью установления не менее 20 одновременных сессий по 512 Кбит/с.

Услуга подключения к сети Интернет предоставляется в режиме 24 часа в сутки 7 дней в неделю без учета объемов потребляемого трафика.

Для использования дистанционных образовательных технологий каждому обучающемуся и педагогическому работнику предоставляется свободный доступ к средствам информационных и коммуникационных технологий.

Рабочее место оборудовано персональным Ноутбуком Asus с необходимым программным обеспечением общего и профессионального назначения (Операционная система Microsoft Office, Браузер Яндекс).

Рабочее место педагогического работника оснащено интерактивной доской с проектором. Также используются принтер, сканер (или многофункциональное устройство).

В состав программно-аппаратных комплексов включено (установлено) программное обеспечение, необходимое для осуществления учебного процесса:

- общего назначения (операционная система (операционные системы), офисные приложения, средства обеспечения информационной безопасности, архиваторы, графический, видео- и аудио-редакторы);

- учебного назначения (интерактивные среды и другие).

Формирование информационной среды осуществляется с помощью программной системы дистанционного обучения.

С помощью системы дистанционного обучения (далее - СДО):

- разработчики образовательных программ: авторы, веб-дизайнер, программист, художник, методисты, совместно разрабатывают и размещают содержательный контент;

- педагогический работник планирует свою педагогическую деятельность: выбирает из имеющихся или создает нужные для обучающихся ресурсы и задания;

- администрация организации, методические службы, педагогические работники, обучающиеся обеспечиваются доступом к полной и достоверной информации о ходе учебного процесса, промежуточных и итоговых результатах благодаря автоматическому фиксированию указанных позиций в информационной среде;

- обучающиеся выполняют задания, предусмотренные образовательной программой, при необходимости имеют возможность обратиться к педагогическим работникам за помощью;

- все результаты обучения сохраняются в информационной среде, на их основании формируются портфолио обучающихся и педагогических работников.

Необходимый перечень **материально-технического обеспечения** для реализации дополнительной программы включает в себя:

Учебно-наглядные пособия, компьютер с соответствующим программным обеспечением и выходом в интернет.

Наборы рабочего инструмента – наглядный материал, рабочая тетрадь.

Кадровые условия реализации программы

Образовательный процесс по образовательной программе обеспечивает педагогические работники, соответствующие требованиям в сфере образования, Приказу Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Преподаватели должны иметь - Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

Особые условия допуска к работе - Отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.

Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОГРАММЫ

Основная литература:

1. Андрэ ван Лисбет. «Пранаяма» - Путь к тайнам йоги. 123 стр.
2. Наука дышать. Дыхательная метода йогов как средство физического, умственного, душевного и духовного развития. / Йог Рамачарака; [перевод с англ. языка, комментарии, редакция и составление Йога Раманантаты]. – М.: Книгоиздательство «АБВ», 2020 – 352 с.

6. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Оценка качества освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится в отношении соответствия результатов освоения дополнительной программы заявленным целям и планируемым результатам обучения.

Оценки качества разработки и реализации дополнительных программ осуществляется посредством: текущего, промежуточного и итогового контроля.

Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости проводится с целью получения оперативной информации о качестве усвоения обучающимися учебного материала, управления учебным процессом и совершенствования методики проведения занятий.

Форма текущего контроля - педагогическое наблюдение, устный опрос на занятии.

Промежуточный контроль

Промежуточный контроль обучающихся предназначен для определения степени достижения учебных целей при изучении тем программы в целом. Форма промежуточного контроля – педагогическое наблюдение, опрос.

Критерии оценивания промежуточного контроля: правильность ответа по содержанию занятия (учитывается количество и характер ошибок при ответе); полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.); сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала); логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией).

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, умений и навыков по образовательной программе; получения сведений для совершенствования педагогом образовательной программы и методики обучения.

В конце программы итоговый контроль проводится в форме практического задания.

Цель практического задания:

Подведение итогов работы группы обучающихся по освоению дополнительной образовательной программы.

Получение и обобщение сведений для совершенствования педагогом образовательного процесса по образовательной программе и методики обучения.

Задачи практического задания:

- определить степень результатов обучения по образовательной программе;
- проверка теоретических знаний и практических умений, обучающихся;
- закрепление теоретических знаний и практических умений по образовательной программе;

- реализация полученных знаний, умений и навыков в новых ситуациях.

Критерии оценивания: обучающийся считается прошедшим итоговый контроль при положительном оценивании заданий и практических работ.

Оценка: зачет / незачет.

Также зачёт выставляется автоматически при условии качественного выполнения всех заданий и практических работ в соответствии с требованиями к каждой из работ.

По результату успешной сдачи итогового контроля, обучающемуся выдается сертификат установленного образца.

Лицам, не прошедшим итоговый контроль или получившим на итоговом контроле неудовлетворительные результаты, а также лица освоившим часть дополнительной образовательной программы и (или) отчисленным из организации, выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, самостоятельно устанавливаемому организацией. Документ об обучении выдается на бланке, образец которого самостоятельно устанавливается организацией.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:
Ведется в электронном виде на обучающей платформе

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Учебное занятие строится следующим образом: его начало посвящено рассмотрению теоретического материала. В ходе рассказа, просмотра презентационного материала, лекции или беседы педагога, обучающиеся получают теоретические знания, которые затем должны реализовать в практических заданиях - упражнениях. Практические задания выполняются индивидуально каждым обучающимся.

Целью практических занятий является закрепление обучающимися теоретического материала и выработка навыков самостоятельной исследовательской деятельности.

Задачи практических занятий обусловлены необходимостью получения обучающимися знаний, умений, навыков согласно учебной программе, на основе которой формируются соответствующие компетенции.

Количество часов, отводимых на практические занятия, фиксируется в учебном плане образовательной программы.

Тематика и количество часов, отводимых на практические занятия, фиксируется в учебном расписании.

Состав заданий для практического занятия должен быть спланирован с расчетом, чтобы за отведенное время они могли быть качественно выполнены большинством обучающихся.

Оценивание практических работ проводится дифференцированно и при определении оценок за курс рассматривается как один из основных показателей текущего учета знаний. Обучающимся, не выполнившим своевременно какую-либо из практических работ, преподавателем устанавливается индивидуальный срок ее выполнения.

Оценочные материалы итогового контроля

1. Описать на бланке полученные результаты после прохождения курса. Направить результаты куратору.
2. Сделать «Волну Наули», направить видео куратору.